

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ  
XLV НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ  
ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ОКРУГА  
(февраль - март 2018 г., г. Краснодар)**

**ЧАСТЬ 1**

**КРАСНОДАР  
2018**

УДК 796(06)  
ББК 75.1  
Т 29

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

*Редакционная коллегия:*

доктор филологических наук, профессор С.Г. Казарина,  
доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков,  
доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская,  
доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская,  
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Ерёмина,  
кандидат педагогических наук, доцент Л.И. Просоедова.

Т 29 Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль - март 2018 г., г. Краснодар): материалы конференции / редкол. : С.Г. Казарина, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Ерёмина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Часть 1. – 361 с.

УДК 796(06)  
ББК 75.1

© КГУФКСТ, 2018

# **КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО МЕТОДА**

**А. Ганжиева, Е.А. Иващенко, М.А. Липатникова, Т.В. Пономарева**

**Аннотация.** В работе представлен краткий анализ достоинств и недостатков игрового метода применительно к адаптивному физическому воспитанию детей с задержкой психического развития (ЗПР).

**Ключевые слова:** физкультурное образование, задержка психического развития, игровой метод, игровой компонент, коррекция двигательных нарушений.

Игра представляет собой форму деятельности, направленную на усвоение общественного опыта, и у детей является основным способом познания окружающего мира. В связи с этим многократно была подтверждена эффективность использования игры как средства, улучшающего освоение нового материала, овладение новыми прикладными и социально-значимыми навыками [1]. В системе физкультурного образования игровой компонент применяется для решения всех видов задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, – в результате чего сформировался отдельный, игровой метод физического воспитания. Его суть состоит в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. К явным преимуществам данного метода можно отнести наличие духа соперничества, импровизационный характер действий, возможность целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества. Существенными недостатками игрового метода являются его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также сложности при подборе дозировки нагрузки [2].

Дети с задержкой психического развития (ЗПР) демонстрируют различные варианты отставания в интеллектуальной, психоэмоциональной и морально-волевой сферах. Это обуславливает трудности в своевременном и качественном овладении основами школьных знаний. Игровой метод, дает возможность реализации основных задач адаптивного физического воспитания детей с ЗПР. Однако, рекомендации по применению игрового метода на занятиях по физической культуре с детьми с ЗПР не в полной мере отражают особенности градации занимающихся по уровням развития. В ряде случаев рекомендации обобщают работу с детьми, имеющими ЗПР и умственную отсталость. Существуют рекомендации общего плана по совершенствованию какого-либо одного физического качества, но не прослеживается направленность на общее гармоничное развитие ребенка с ЗПР. В данной связи представляется актуальным более детально рассмотреть особенности коррекции двигательных нарушений посредством игрового метода непосредственно у детей с задержкой психического развития.

### **Литература:**

1. Общая психология. Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. М.В. Гамезо. – М.: Осъ-89, 2008 – 352 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

# МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 11–13 ЛЕТ С ПАТОЛОГИЯМИ СЛУХА

А.И. Григорян, С.П. Лавриченко

**Аннотация.** В работе рассмотрены вопросы использования коррекционно-оздоровительных технологий в системе адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с патологиями слуха.

**Ключевые слова:** патологии слуха, коррекционно-оздоровительные технологии, адаптивное физическое воспитание, развитие двигательных возможностей.

В настоящее время во всем мире растет процент детей с патологиями слуха, которые способствуют ухудшению их общего физического состояния, отставанию от основной программы в учебе и, как следствие, к нарушению психо-эмоционального состояния и дезадаптации в обществе. Следует учесть, что к среднему школьному возрасту большинство таких детей имеют значительные проблемы в развитии двигательных возможностей, что связано с функциональной ущербностью слухового анализатора и несовершенством применяемых методик в развитии их двигательных возможностей.

Использование различных адаптивных методик, включающих специальные оздоровительные физические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты и другие физкультурно-оздоровительные мероприятия, способствует вовлечению детей среднего школьного возраста с патологиями слуха в активную физическую деятельность, направленную на развитие у них двигательных возможностей [1]. Однако существующие программы не учитывают весь диапазон задач адаптивного физического воспитания и социализации детей среднего школьного возраста с патологиями слуха. Начало коррекционной помощи таким детям обычно узконаправленно и не предполагает параллельной коррекции отклонений в двигательной сфере [2].

Таким образом, развитие двигательных возможностей у детей 11-13 лет с патологиями слуха, в том числе в условиях общеобразовательной школы, должно являться объектом пристального внимания со стороны специалистов и педагогов. Коррекционно-оздоровительные технологии для данного контингента школьников, по нашему мнению, должны включать, помимо вышеперечисленных мероприятий, специально подобранные физические упражнения, направленные на тренировку вестибулярной системы, что позволит обеспечить функциональную устойчивость вестибулярного анализатора в условиях нарушений слуха; упражнения, направленные на нормализацию латентного времени моторного компонента двигательной реакции, что позволит контролировать развитие тормозных процессов в коре головного мозга и нормализовать степень утомления нервно-мышечных структур ребенка при занятиях адаптивной физической культурой.

## Литература:

1. Антонюк, С.Д. Содержание адаптивного физкультурного образования детей с проблемами в состоянии здоровья и развития / С.Д. Антонюк // Культура физического воспитания и здоровья. – 2008. – № 2 (16). – С. 73-75.
2. Киргизов, А.П. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по ФВ у глухих детей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2011. – 21 с.

# КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ С ДЦП

Я.Н. Десятник

**Аннотация.** В статье указано на необходимость включения детей с ДЦП в процесс физической реабилитации, в том числе отмечена значительная роль лечебного плавания. Предложено использование комплексной программы физической реабилитации детей с ДЦП в условиях водной среды бассейна с целью расширения их двигательных возможностей, снижения степени спастичности мышц, повышения эмоционального настроения и социализации в целом.

**Ключевые слова:** ДЦП, физическая реабилитация, плавание, дети, инвалидность.

Детский церебральный паралич поражает центральную нервную систему и ее периферические отделы, что в свою очередь способствует задержке и патологии психического и умственного развития, нарушению двигательных возможностей, речевых, зрительных, сенсорных функций. Дети с тяжелой формой ДЦП в своем большинстве не способны к самообслуживанию, обучению, коммуникации с другими детьми и взрослыми [1]. Доказано, что лечебные физические упражнения, гимнастика, массаж, специальные позы и укладки детей в раннем периоде реабилитации и затем на последующих этапах являются важнейшими средствами повышения двигательных возможностей у детей с ДЦП. Физические упражнения располагают большим потенциалом для коррекции и совершенствования моторики детей с ДЦП, а значительное количество и вариативность выполнения позволяют расширять двигательные возможности, необходимые для самообслуживания, обучения, расширения окружающего пространства и социализации в целом [2].

Следует отметить, что в процессе реабилитации детей с ДЦП все чаще используются средства плавания. Водная среда благотворно влияет на нервную систему ребенка, работу его внутренних органов и систем, повышает резистентную силу мышечного корсета, укрепляет опорно-двигательный аппарат [3]. Однако комплексных программ физической реабилитации детей 4-6 лет с ДЦП с использованием занятий в условиях бассейна по-прежнему недостаточно. Построение программ ведется без учета возраста ребенка и степени спастичности его мышц. В комплексные программы включено недостаточное количество возможных методов, их количество не превышает двух-трех (например, плавание, физические упражнения и подвижные игры). Следует обратить внимание на разработку новых комплексных программ физической реабилитации детей 4-6 лет с ДЦП на базе лечебного плавания, а в комплексе с другими методами: аквагимнастикой, аквааэробикой, подводным массажем, соблюдением температурного режима для снятия спастичности мышц, обучения родителей с целью занятий с ребенком в домашних условиях.

Таким образом, использование комплексной программы физической реабилитации детей 4-6 лет с ДЦП в условиях водной среды бассейна будет способствовать расширению двигательных возможностей детей, снижению у них степени спастичности мышц, повышению эмоционального настроения, желания контактировать с другими детьми и взрослыми, социализации в целом.

## Литература:

1. Бадалян, Л.О. Детские церебральные параличи / Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба. – Киев : Здоров'я, 2008. – 328 с.

2. Бота, Н. Лечебное воспитание детей с двигательными расстройствами церебрального происхождения / Н. Бота, П. Бота. – СПб., 2014. – 148 с.
3. Эйдинова, М.Б. Детские церебральные параличи и пути их преодоления / М.Б. Эйдинова, Е.Н. Правдина-Винарская. – Переизд. 2. – М. : Медицина, 2009. – 343 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Э.К.У. Джингеп, Е.А. Иващенко, М.А. Липатникова, Т.В. Пономарева

**Аннотация.** Онтогенетические особенности лиц пожилого и старческого возраста характеризуются снижением функциональной активности всех систем организма. С учетом современных представлений о физической реабилитации миофасциальный релиз является высокоэффективным средством развития гибкости у лиц старшего возраста.

**Ключевые слова:** гибкость, пожилой возраст, ограничение подвижности, объем двигательной активности, стретчинг.

С учетом образа жизни современного человека, у данной категории граждан выявляется большое количество отклонений в состоянии здоровья. Вследствие нарушения обменных процессов у пожилых людей снижена эластичность мышечно-связочного аппарата, часто встречаются остеопороз и артрит. Ограничение подвижности в крупных суставах и общее снижение объема двигательной активности приводит к развитию застойных явлений, гипоксии на клеточном и тканевом уровнях, что, в свою очередь, вызывает развитие стойких системных нарушений. Также немаловажно, что в ряде случаев болевые синдромы, наблюдающиеся у лиц старшего возраста, не имеют однозначной этиологии и традиционно объясняются «износом суставов», «возрастными изменениями». Не вызывает сомнения, что занятия физической культурой оказывают положительное влияние как на восстановление, так и на поддержание нормального функционального состояния организма человека. Известно, что из всех физических качеств для людей, находящихся в пожилом и старческом возрастах, целесообразно развивать гибкость. В этом процессе наиболее часто встречается рекомендация использовать элементы стретчинга – как отдельные упражнения, так и целостные комплексы. В общем виде структура занятия при этом строится традиционно: разминка, основная и заключительная части. В содержание занятия включаются преимущественно упражнения на развитие активной гибкости. Основным преимуществом такого подхода является строгая дозировка нагрузки и возможность легко контролировать динамику основных показателей функционального состояния занимающегося. С позиций представлений о фасциальном скелете и «анатомических поездках» Томаса Майерса, ведущая роль в опорно-двигательном аппарате принадлежит фасции [1]. Ее состояние определяет как наличие собственно болевых (триггерных) точек, так и нарушение деятельности внутренних органов, приводящее к развитию различных заболеваний. В связи с этим представляется актуальным использование при развитии гибкости методов фасциального релиза – упражнений, направленных на высвобождение фасции с применением специальных аппликаторов. В работе с людьми старшего возраста такой подход снижает риск травматизации, позволяет углубленно проработать проблемные зоны и способствует комплексному оздоровлению занимающегося.

### **Литература:**

1. Майерс, Т.В. Анатомические поездки: Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины / Т.В. Майерс. – М.: Меридиан, 2012. – 273 с .

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ СТРЕССЕ

А.В. Журавлева, О.Г. Пастухов

**Аннотация.** В работе рассматривается влияние физической нагрузки на организм при психоэмоциональном стрессе и возможность повышения устойчивости к стрессорам психогенного характера с помощью физической нагрузки.

**Ключевые слова:** психоэмоциональный стресс, физическая нагрузка, гормоны, тренировки, стрессоустойчивость.

Причинами психоэмоционального стресса в современном обществе являются: интенсивный и напряженный ритм жизни, эмоциональное перенапряжение во время вождения автомобиля и на работе. Стресс вызывают также такие причины, как потеря уверенности в будущем, переживания, чувство тревоги, подавленности, волнения, вины, разочарования, фрустрация, потеря душевного равновесия и тому подобное.

Влияние вышеперечисленных стрессоров провоцирует различные заболевания, что связано с физиологической реакцией, поскольку включается нейроэндокринная мобилизация всего организма. Стресс провоцирует выброс в кровь адреналина и норадреналина, гормонов, являющихся важнейшими регуляторами приспособительных реакций, обеспечивающих экстренный переход организма из состояния покоя в состояние полной готовности к действию. Длительная выработка этих гормонов разрушительно влияет на сердечно-сосудистую систему, так как они заставляют сердце работать в режиме полной мощности [2], что у нетренированных людей приводит к быстрому изнашиванию сердечной мышцы.

При длительном воздействии кортизола, вырабатываемого корой надпочечников при активизации гипоталамо-гипофизарной системы, происходит задержка воды в организме, повышается артериальное давление и активируется энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Таким образом, реакция организма в ответ на стрессовую ситуацию проявляется в готовности к физическим нагрузкам [1].

Физическая нагрузка стимулирует выработку ряда гормонов (дофамин, серотонин и эндорфин), отвечающих за релаксацию и повышение настроения. Эндорфин снижает эмоциональное перенапряжение, так как он нейтрализует выброс адреналина. Следовательно, физические нагрузки позитивно влияют на психоэмоциональный фон [3]. Вовремя и после тренировки наблюдается психическое расслабление. При регулярных тренировках в результате перемен биохимических процессов постепенно изменяется отношение человека к себе, повышается самооценка, растет уверенность в собственных силах, что приводит к стрессоустойчивости [1].

В заключение можно сказать, что физические упражнения позволяют получить эмоциональную и физическую разрядку, способствуют расслаблению организма за счет выталкивания негативной энергии, заглушают чувство тревоги и агрессию.

## Литература:

1. Мони́на, Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Мони́на, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
2. Китаев-Смык, Л.А. Организм и стресс: Стресс жизни и стресс смерти / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Смысл, 2012. – 72 с.
3. Колберт, Д. Смертельные эмоции: Пер. с англ. / Д. Колберт. – М.: Триада, 2009. – 304 с.



# ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

К.С. Зубакина, О.С. Попова

**Аннотация.** В работе представлены особенности физического и психического развития детей с расстройствами аутистического спектра, особенности коррекционной работы с данной группой лиц.

**Ключевые слова:** расстройства аутистического спектра, аутизм, физическое развитие, нарушение в развитии.

Расстройство аутистического спектра представляет собой нарушение в развитии незрелого головного мозга, которое проявляется социальной дезадаптацией, снижением общительности, нарушениями в развитии речи, воображения [1].

Частота встречаемости данного отклонения составляет 9 на 10 000 человек детского населения Российской Федерации. Соотношение девочек и мальчиков, имеющих расстройства аутистического спектра, составляет примерно – 1:3,6. Из общей массы детей с данной патологией примерно 43-44 % составляют дети со значительным снижением интеллекта (IQ ниже 60 баллов) [2].

Эти особенности в развитии влекут за собой проблемы коммуникации, изменение социального восприятия. У таких детей наблюдается нарушение координации, мелкой и крупной моторики, проблемы с самообслуживанием. Их действия имеют определенную последовательность и постоянное повторение размеренных движений [4].

Основная задача использования физкультурно-оздоровительных занятий с ребенком-аутистом представляет собой развитие физических способностей, повышение уровня здоровья, развитие двигательных умений и навыков, необходимых для самообслуживания и активного участия в социальной жизни общества. Физические упражнения способствуют активизации двигательного, интеллектуального и речевого развития. При систематических занятиях адаптивной физической культурой у детей с расстройствами аутистического спектра наблюдается коррекция социального отчуждения, повышается уровень взаимодействия с окружающими их людьми. В процессе работы с детьми-аутистами широко используются физические упражнения, гидротерапия, анималотерапия, танцы, музыка, рисование, настольные игры [3].

Таким образом, внедрение в коррекционную работу разнообразных методик адаптивной физической культуры в процесс обучения детей с расстройством аутистического спектра является неотъемлемой частью физической реабилитации данного контингента.

## Литература:

1. Баенская, Е.Р. Аутичный ребенок, пути помощи / Баенская Е.Р., Никольская О.С., Либлинг М.М. – М.: Теревинф, 2005.
2. Вакула, И.Н. Расстройства аутистического спектра: руководство для родителей / Вакула, И.Н., Бойко Е.О., Шелудько М.В. – Краснодар, 2011.
3. Черник, Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: учеб. пособие. – М., 1997.
4. Мамайчук, И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2001.

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Е.Ю. Зуева, Е.А. Иващенко, С.П. Лавриченко

**Аннотация.** В работе представлены результаты применения методики подготовки детей с депривацией зрения к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

**Ключевые слова:** ВФСК ГТО, инвалиды, нарушения зрения.

Настоящее исследование было проведено в рамках поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО в работу с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья [1]. Его основной задачей являлось определить эффективность разработанной методики подготовки детей с депривацией зрения к сдаче норм ВФСК ГТО. С этой целью было сформировано две группы (контрольная и экспериментальная) по 12 человек в каждой. До эксперимента группы были однородны по уровню физической подготовленности и фоновому уровню ситуативной тревожности. В ходе эксперимента (4 недели) в контрольной группе подготовка детей к сдаче норм ГТО проводилась без специально разработанного плана на урочных занятиях по физической культуре. Теоретическая, методическая и практическая части подготовки подавались детям комплексно. Дети экспериментальной группы занимались по специально разработанной методике, представляющей собой курс из 12 занятий (теоретические, методические и практические) длительностью по 40 минут каждое. Теоретические и методические занятия проводились в дополнительное время, практические занятия были совмещены с уроками по физической культуре. Также проводилась психологическая подготовка (элементы аутотренинга и визуализации). В результате применения разработанной методики дети экспериментальной группы демонстрировали более высокий уровень владения техникой выполнения тестовых заданий, что обусловило их превосходство по показателям физической подготовленности над детьми контрольной группы. В частности, они преодолели большую дистанцию в смешанном беге – кроссе (на 0,1 км), продемонстрировали лучшую гибкость (на 2 см в тесте «наклон сидя»), большую силу мышц брюшного пресса (на 0,8 раза) и большую силу мышц ног (на 2 см в тесте «прыжок в длину»). Достоверность различий статистически подтверждена ( $p < 0,05$ ). Перед реальной сдачей ВФСК ГТО дети экспериментальной группы имели среднее групповое значение по реактивной тревожности на уровне 40,3 балла (умеренная тревожность). У детей контрольной группы среднее групповое значение составляло 44,9 балла (верхняя граница умеренного уровня тревожности). Дети экспериментальной группы более спокойно и взвешенно осуществляли организационные действия, меньше задавали уточняющих вопросов и больше были сконцентрированы на технике выполнения тестовых заданий. Дети контрольной группы зачастую допускали ошибки, вызванные нервозностью и желанием быстрее закончить сдачу нормативов.

### **Литература:**

1. Мотовилова, Ж.Ю., Андрейко, Н.В. Игровой метод как средство повышения интереса школьников к сдаче норм ГТО // Молодой ученый. – 2016. – № 13. – С. 62-63.

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

И.В. Кривоносова

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние средств и методов физической реабилитации, объединенных в комплекс мероприятий по восстановлению поврежденного коленного сустава у спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

**Ключевые слова:** повреждение коленного сустава, физическая реабилитация, лечебная гимнастика, массаж, рефлексотерапия, изокинетические и изотонические упражнения.

В настоящее время российские борцы добились высоких результатов на международной спортивной арене. Успехам предшествует длительный и напряженный тренировочный период, во время которого спортсмен может получить травмы различной этиологии. Наиболее распространенной является повреждение коленного сустава, которое вынуждает спортсмена прервать процесс подготовки и начать лечение и реабилитацию, направленные на восстановление двигательных функций нижних конечностей, что требует длительного времени и большого терпения.

В физической реабилитации при повреждениях коленного сустава у спортсменов широко применяются различные методы и средства. На ранних сроках после получения травмы используются УВЧ, ультразвук, магнитотерапию. Такие методы снимают отек, боль, улучшают обменные процессы в поврежденном колене. После периода обездвиживания применяют лазеротерапию, электростимуляцию мышц, электрофорез и фонофорез с использованием различных лекарственных средств. Массаж и мануальная терапия укрепляют поврежденный сустав и делают его более подвижным. Двигательные возможности коленного сустава расширяют средства лечебной физической культуры. Они направлены на нормализацию угла сгибания и разгибания в поврежденном коленном суставе [1].

Однако, используемые в настоящее время программы и методики физической реабилитации спортсменов при травмах коленного сустава не лишены недостатков: они составлены без учета возраста пациента, характера травмы и не формируют комплексную программу физической реабилитации, направленную на восстановление функций конкретного спортсмена [2]. Этот факт послужил основанием предложить комплексную методику физической реабилитации борцов вольного стиля 15-16 лет после повреждения коленного сустава. Такая методика включает в себя, помимо лечебной гимнастики, массажа и физиотерапии, такие дополнительные средства, как рефлексотерапия, изокинетические и изотонические упражнения, миоэлектростимуляция, занятия на тренажере, что будет способствовать повышению функциональных возможностей травмированной конечности и сокращению срока восстановления спортсменов.

Применение обозначенных средств физической реабилитации в комплексе позволит спортсмену быстрее вернуться в тренировочный процесс, восстановить спортивную форму и продолжить подготовку к соревнованиям с учетом требуемых нагрузок для достижения высокого спортивного результата.

**Литература:**

1. Иванов, О.А. Комбинированные физические методы в лечении хронических повреждений капсульно-связочного аппарата коленного сустава / О.А. Иванов, Г.Н. Пономаренко. – СПб.: ВМА, 2014. – 12 с.
2. Шавапин, Б.В. Некоторые проблемные вопросы травм и заболеваний крупных суставов нижних конечностей: сборник научных трудов / Под ред. Б.В. Шавапина. – Ташкент, 2008. – 107 с.
3. Шойлев, Д. Спортивная травматология / Д. Шойлев. – София, 2013. – 145 с.

# АНАЛИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО НЕОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЭНС-АЭРОБИКОЙ

Е.А. Куликова, С.П. Лавриченко

**Аннотация.** Статья посвящена оценке энергетических затрат организма студентов, занимающихся дэнс-аэробикой, и анализу химического состава их базового питания по основным пищевым веществам.

**Ключевые слова:** энергозатраты, калоригены, дэнс аэробика, энергетическая ценность рациона, соотношение белков, жиров, углеводов.

С целью компенсации энергетических затрат и активации процессов восстановления работоспособности студентов, занимающихся дэнс-аэробикой, необходимо снабжение их организма оптимальным количеством энергетических ресурсов и незаменимых факторов питания. В связи с этим аналитическая оценка фактических энергозатрат и химического состава рационов базового питания данного контингента представляет особый интерес [2].

Фактическую обеспеченность калоригенами обучающейся молодежи 17–20 лет, занимающейся дэнс-аэробикой, изучали посредством анкетирования и анализа меню-раскладок. При этом было рассмотрено 105 рационов питания. Проведенные расчеты затрат энергии на различные виды двигательной активности позволили установить потребность в энергии, составляющую в среднем 4030 ккал/сутки, что практически соответствовало физиологическим нормам для спортсменов, занимающихся танцевальной аэробикой. При этом калорийность питания студентов не удовлетворяла их энергозатраты на 7,7 %.

Изучая распределение основных пищевых веществ по калорийности, выявлено, что в рационах питания наблюдается отклонение в сторону увеличения энергетической ценности за счет жиров и уменьшения за счет углеводов и белков.

Анализ химического состава неорганизованного питания по основным пищевым веществам показал, что базовое питание студентов, занимающихся дэнс-аэробикой, не соответствовало требованиям рационального и сбалансированного. Построение суточных рационов производилось без учета химической направленности продуктов питания, что привело к нарушениям в соотношении органических веществ (белков, жиров и углеводов) [1].

В структуре наборов пищевых продуктов выявлен достаточно высокий уровень потребления хлебобулочных и кондитерских изделий на фоне дефицита мясных, рыбных, кисломолочных продуктов и, особенно, овощей и фруктов, что повлекло за собой дисбаланс в рационах фактического питания.

## Литература:

1. Арансон, М.В. Применение креатинсодержащих БАД в спорте: новые исследования / М.В. Арансон, В.В Сорокин // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 3. – С. 36–41.
2. Карелин, А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой / А.О. Карелин. – СПб.: ДИЛЯ, 2003. – 256 с.

# ОПТИМИЗАЦИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЭНС-АЭРОБИКОЙ

Е.А. Куликова, С.П. Лавриченко

**Аннотация.** Решение проблемы оптимизации питания среди студенчества в настоящее время является одной из приоритетных задач, поскольку именно данный фактор в значительной степени определяет уровень здоровья молодежи, занимающейся физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, пищевой рацион, энергетический обмен, аэробная выносливость.

Одной из современных оздоровительных систем, которая направлена на формирование телосложения девушек и воспитание умения красиво двигаться, является танцевальная аэробика [1].

В студенческие годы еще не полностью сформированы функциональные системы организма, и прежде всего нейрогуморальная, поэтому учащаяся и занимающаяся физической культурой и спортом молодежь, очень чувствительна к нарушению сбалансированности пищевого рациона. Положительный результат тренировочной деятельности при занятиях физкультурно-оздоровительными технологиями напрямую зависит от адекватно построенного рациона. При этом структура и режим базового питания не обеспечивают физиологической потребности организма студентов в поддержании метаболического фона в процессе развития физических качеств. Питание студентов физкультурных вузов в условиях тренировочных нагрузок требует серьезной коррекции, поскольку оно напрямую связано с энергетическим обменом в их организме и должно обеспечивать повышение запасов энергетических субстратов, расширение потенциальных возможностей ферментативного аппарата и совершенствование механизмов метаболизма. При этом, проявление физических качеств напрямую зависит от факторов энергетического обмена веществ и вегетативных систем, которые его обеспечивают, в частности сердечнососудистой, дыхательной, а также центральной нервной системы [2].

В этой связи проблема оптимизации фактического питания студентов, занимающихся дэнс-аэробикой, при интенсивной мышечной деятельности, направленной на развитие аэробной выносливости и выполняемой на достаточно высоком уровне физиологических возможностей организма, что способствует развитию устойчивых структурно-метаболических нарушений, является весьма актуальной. Поэтому построение рационального питания студентов с учетом физиологического и биохимического состояния их организма требует индивидуального подхода к анализу их пищевого поведения и оценке роли отдельных пищевых факторов в развитии и сохранении высокого уровня физической подготовленности.

## **Литература:**

1. Бабичева, И.В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. – 2014. – 18. – С. 65-67. – URL <https://moluch.ru/archive/77/13337/> (дата обращения: 20.12.2017).

2. Осик, В.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Учебное пособие / В.И. Осик, О.С. Филимонова, А.В. Плешкань, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 126 с.

## ОБЩЕКОМАНДНЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

А.А. Лебединский, С.П. Лавриченко

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы количественных и качественных показателей технико-тактических действий юных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе.

**Ключевые слова:** мини-футбол, юные спортсмены, технико-тактические действия.

Тренерами уточняют, что выбор из множества параметров соревновательной деятельности занимающихся мини-футболом значительного их количества может существенно усложнить анализ получаемых данных в аспекте изучаемой проблемы. Есть теория, что для объективной оценки соревновательных действий (СД) в мини-футболе вероятно применения таких показателей, как количество (объем) технико-тактических действий (ТТД) и их эффективность по проценту брака.

Анализ полученных результатов проведенных нами педагогических наблюдений в условиях соревновательной деятельности было обнаружено, что количественные и качественные показатели ТТД у занимающихся существенно отличаются с возрастом с каждым годом подготовки [1].

Таким образом, занимающиеся 13 летнего возраста совершают в среднем за игру  $545 \pm 59$  ТТД, брак при этом оценивается в среднем показателе 32,6 %. Занимающиеся 14 летнего возраста совершают  $706 \pm 33$  ТТД, при браке 27,2 %. У 15-летних занимающихся эти данные оцениваются в  $765 \pm 45$  ТТД при браке 23,1 %. Показатели ТТД у занимающихся 16 летнего возраста составляют  $705 \pm 38$  при браке 30,2 %. Средний показатель 17-летних занимающихся составляет  $628 \pm 51$  ТТД с браком 34,0 %.

Зафиксированные данные в таком обширном возрастном отрезке количественные и качественные показатели ТТД юных спортсменов дает возможность отметить их особенности.

Возрастная динамика представленных показателей ТТД представляется в целом, однопиковой. Таким образом объем выполняемых ТТД на команду за игру имеет наибольший показатель у 15-летних юных спортсменов. При этом эффективность игры также выше в этой возрастной группе [2].

Таким образом, объем ТТД в диапазоне 13-17 лет увеличивается на 15,2 %. Выявлено, что темпы прироста количественных показателей СД по сравнению с качественными наблюдаются у мини-футболистов в более молодом возрасте.

### Литература:

1. Люкшинов, Н.М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов мира и первенства СССР: автореф. дис. ... канд. пед. наук в форме науч. доклада / Н.М. Люкшинов. – Л., 1989. – 21 с.
2. Айткулов, С.А. Методика формирования технико-тактических действий групп спортивного совершенствования в мини-футболе / С.А. Айткулов // Физическая культура, спорт и туризм: состояние и пути совершенствования: сб. материалов конф. молодых ученых. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – С. 211-213.

# АНАЛИЗ РАЗНОСТОРОННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

А.А. Лебединский, С.П. Лавриченко

**Аннотация.** Разносторонность технической оснащенности спортсмена обосновывается степенью многообразия двигательных актов. Максимально возможное проявление технико-тактических действий у юных мини-футболистов выявлено в 13-15-летнем возрасте.

**Ключевые слова:** мини-футбол, спортсмены, технико-тактические действия.

В классическом футболе у высококвалифицированных спортсменов тренировочная разносторонность, выше соревновательной. Обосновывается это тем, что в важных соревнованиях с равными соперниками спортсмен применяет наименьшее количество изученных навыков. Разносторонность ТТД обосновывается тем, насколько многообразны тактические действия футболиста. В обширном возрастном отрезке этот вопрос по-прежнему малоизучен. Как показали результаты сделанного нами опроса тренеров, значительное расхождение взглядов определено при критерии количественных параметров многообразия технико-тактических действий юных мини-футболистов разного возраста [1].

По результатам педагогических наблюдений в условиях соревновательной деятельности установлены значимые различия рассматриваемых параметров разносторонности технико-тактических действий, совершаемых занимающихся мини-футболом 13-15 лет, 15-17 лет (с разницей в возрасте в 2 года), в то же момент между возрастным диапазоном (13-14, 14-15, 15-16, 16-17 лет) существенных отличий не обнаружено. Так, технико-тактические показатели достигают разницы 6,8 % между группами 13-ти и 15-летних занимающихся. Достоверные различия в 3,8 % отмечены по данным разносторонности ТТД между занимающимися 15-17 лет [2].

Выявлены показатели разносторонности ТТД в соревновательной деятельности занимающихся мини-футболом в возрастном диапазоне 13-17 лет. Они частично сравниваются с похожими данными, полученными ранее у юных футболистов классического футбола. Выявленные данные указывают на то, что в аспекте разносторонности, юные мини-футболисты обладают несколько меньшими техническими навыками по сравнению со спортсменами своей возрастной группы, занимающимися классическим футболом.

## **Литература:**

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов. / М.А. Годик. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.З. Ивасев // КГАФК. – Краснодар, 2001. – 101 с



# РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

В.А. Малых, Е.А. Иващенко, С.П. Лавриченко

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы развития пространственной ориентировки и координационных способностей у слепых детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** пространственная ориентировка, слепые, дети, координационные способности.

Не вызывает сомнений необходимость развития пространственной ориентировки у слепых детей. Однако предлагаемые в литературе способы основаны, преимущественно, на включении в урочные занятия по физической культуре специальных упражнений. Мы полагаем, что большую эффективность будет иметь подход, основанный на курсовом освоении навыков пространственной ориентации.

Нами был проведен 10-недельный эксперимент, в ходе которого дети контрольной группы (12 человек) приобретали и совершенствовали навыки пространственной ориентировки и координационные способности на занятиях по физической культуре (по утвержденной и ранее апробированной в условиях данной школы учебной программе). В экспериментальной группе (12 человек) применялась специально разработанная методика развития пространственной ориентировки и координационных способностей у детей с нарушением зрения. В ней специальные упражнения по развитию пространственной ориентировки и координационных способностей выполнялись детьми в рамках отдельного курса занятий. Также особенностью работы в экспериментальной группе было привлечение родителей детей в качестве ассистентов. До начала эксперимента контингент контрольной и экспериментальной групп статистически достоверных различий по исследуемым параметрам не имел. Педагогический эксперимент позволил выяснить, что в течение указанного времени в обеих группах имела место положительная динамика исследуемых показателей, однако в экспериментальной группе она была более выраженной, чем в контрольной. Это было подтверждено итоговым межгрупповым сравнением, которое показало, что в экспериментальной группе среднее групповое значение лучше, чем в контрольной: по тесту на большом пространстве («Полоса препятствий») – на 28,9 секунд; по тесту на координационные способности и слуховое восприятие («Ориентация на звуковой сигнал») – на 4,2 балла. Дополнительно была исследована сформированность навыков пространственного восприятия в ближнем пространстве. Результаты показали, что до начала эксперимента в обеих группах подавляющее большинство детей (около 65 %) имели нулевой уровень их развития. Предлагаемые задания (разнонаправленные простые мануальные движения) не выполнялись, дети путались в называемых частях тела, пространственной терминологии.

После эксперимента в контрольной группе, развитие данных навыков происходило плавно – с последовательным переходом не более чем на одну ступень выше исходного уровня. В экспериментальной группе внедрение разработанной методики позволило детям даже с изначально нулевым уровнем значительно переместиться вверх и показать очень значительное улучшение навыков развития пространственной ориентировки и координационных способностей.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**К. Маюрова, Е.А. Иващенко, М.А. Липатникова, Т.В. Пономарева**

**Аннотация.** В работе рассматриваются нюансы организации занятий по формированию навыков правильной осанки у детей после слухопротезирования

**Ключевые слова:** инвалиды, нарушения слуха, формирование осанки

Дошкольный и младший школьный возраст являются чрезвычайно важными периодами для формирования навыка правильной осанки. Вследствие этого образовательные области по физической культуре, представленные в учебных программах общеобразовательных учреждений, в обязательном порядке содержат предписания включать специализированные упражнения в урочные занятия, а также организовывать дополнительные коррекционные занятия для ослабленных детей.

Специфика коррекционных общеобразовательных учреждений для детей с сенсорными нарушениями заключается в том, что структура основного дефекта создает значительные трудности методического характера (сужен диапазон средств и методов передачи информации), имеется отставание в развитии физических качеств, замедлены темпы овладения новыми умениями и навыками. При работе со слабослышащими в дошкольном и младшем школьном возрасте первоочередной задачей комплексной реабилитации является восстановление слуха, формирование речи. На сегодняшний день для этого широко применяется слухопротезирование. Установка протезов сопровождается рядом рекомендаций, которые накладывают значительные ограничения на специфику двигательной активности. В частности, при ношении кохлеарного импланта должны быть исключены травматичные виды деятельности. Природная любовь детей к движению наталкивается на стремление взрослых уберечь их от травм. Развитие навыков слухового восприятия как первоочередная коррекционная задача при работе со слабослышащими также должна решаться на занятиях по физической культуре.

Таким образом, на занятии по физической культуре со слабослышащими детьми цель педагога – умело сочетать упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений осанки, со средствами и методами развития слухового восприятия. Для достижения данной цели представляется актуальным включить в процесс разминки и в подвижные игры специальные упражнения на развитие слухового восприятия. На наш взгляд, наиболее легко адаптируемым является комплекс упражнений по развитию слухового восприятия, разработанный О.В. Зонтовой [1]. В данном комплексе подобраны простые, понятные задания, которые стимулируют ребенка последовательно задействовать различные аспекты слухового восприятия. В сочетании с подводящими подвижными играми и основными заданиями, направленными на формирование правильной осанки, применение этих упражнений может способствовать оптимальному решению сформулированных выше задач.

### **Литература:**

1. Зонтова, О.В. Коррекционно-педагогическая помощь детям после кохлеарной имплантации. Методические рекомендации / О.В. Зонтова. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2007. – 43 с.

# ДИНАМИКА МОЩНОСТИ СПЕКТРА ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАММЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ЛУКА.

Е.Р. Миниханова, А.В. Полтавченко

**Аннотация.** У четырех высококвалифицированных спортсменов лучников регистрировалась электроэнцефалограмма (ЭЭГ) при выстреле из лука с результатом 10 очков. Усредненные топографические карты мощности спектра ЭЭГ при прицеливании были индивидуальны независимо от одинакового уровня точности, что может быть обусловлено электроэнцефалографическим эндофенотипом.

**Ключевые слова:** стрельба из лука, точность выстрела, мощность спектра ЭЭГ, эндофенотип.

У спортсменов лучников для оценки функционального состояния используются методики, позволяющие оценивать биомеханические характеристики движений и электрическую активность мышц, их обеспечивающих [1]. Однако электрическая активность головного мозга изучена недостаточно [2].

Целью исследования явился анализ динамики мощности спектра ЭЭГ у высококвалифицированных спортсменов при максимальной точности выстрела. В исследовании приняло участие 4 высококвалифицированных спортсмена, которые выполнили 60 выстрелов с расстояния 18 метров. Телеметрически регистрировалась ЭЭГ в исходном состоянии, при подготовке и выстреле из лука. Посредством программы WinEEG рассчитывались усредненные топографические карты мощности спектра ЭЭГ каждого испытуемого при максимальной точности выстрела (10 очков) в частотных диапазонах 4-8; 8-10; 10-12; 12-24; 24-35 Гц. Сравнительный анализ усредненных карт при прицеливании с аналогичными картами в состоянии покоя показал, что электрофизиологические паттерны центральных программ различались у испытуемых. У первого испытуемого количество высокоточных выстрелов составляло 31, а низкой точности - 4. Мощность спектра в низкочастотных диапазонах (тета, альфа 1, альфа 2 ритмах) увеличивалась незначительно и в большей степени в затылочных областях коры больших полушарий, в бета 1 и 2 ритме она охватывала практически оба полушария, однако большая величина определялась в левом. У второго испытуемого количество высокоточных выстрелов снижалось до 27, а низкой точности увеличилось до 11. Мощность спектра в низкочастотных диапазонах существенно снижалась, а высокочастотных диапазонах повышалась, но в меньшей степени по сравнению с первым испытуемым. У двух последующих испытуемых увеличение количества неточных выстрелов (8, 7 очков) до 15 приводило к резкому повышению мощности спектра в низкочастотных и высокочастотных диапазонах ЭЭГ. Таким образом, центральные программы, определяющие высокую точность выстрела, существенно различаются между испытуемыми, что может быть обусловлено эндофенотипическими особенностями которые интегрируют гено- и фенотип каждого индивидуума.

## Литература:

1. Бучацкая, И.Н. Динамика электрической активности мышц стрелков из лука в ходе многократно повторяющихся выстрелов / И.Н. Бучацкая, Р.М. Городничев // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 1. – С. 32-35.
2. Шестаков, О.И. Фазовый анализ целенаправленных движений по биомеханическим и электрофизиологическим маркерам при стрельбе из лука / О.И. Шестаков, Т.В. Пономарева, С.В. Фомиченко и др. // Научно-методический журнал

«Физическая культура, спорт – наука и практика». – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – № 4. – С. 70-74.

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ПОСРЕДСТВОМ КАПОЭЙРЫ

И.А. Молодожников, М.А. Липатникова, Е.А. Иващенко

**Аннотация.** В настоящей работе рассмотрена возможность применения капозйры как средства развития координации у детей с нарушением слуха.

**Ключевые слова:** дети, нарушение слуха, координационные способности, капозйра.

Согласно литературным данным, у слабослышащих детей наиболее выражено отставание координационных способностей [1]. По нашему мнению, боевое искусство капозйра – один из немногих видов спорта, где в основе лежит полный спектр естественных движений человека (бег, ходьба, прыжки, ползание и так далее). Простые движения без дополнительной нагрузки, удары ногами и перемещения с опорой на руки дают хороший фундамент для развития координации, согласованности частей тела между собой, равновесия, ориентации в пространстве. Занятия капозйрой положительно влияют на все системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, сенсорные системы и другие [2]. Отработка всевозможных последовательностей в паре, где приходится уворачиваться от атак противника и наносить свои, индивидуальная тренировка техники ударов, уклонов, гимнастических и акробатических элементов - все это естественным образом развивает ловкость, равновесие, «чувство пространства», что чрезвычайно важно для детей с депривацией слуха.

В развивающей программе на основе капозйры предусмотрены только групповые занятия, продолжительностью 40–45 минут [2]. Во время тренировки при необходимости может применяться индивидуальный подход. Основным непосредственным методом обучения детей является метод строго регламентированного физического упражнения. Он заключается в многократном повторении движений, ударов, уходов, акробатических прыжков и стоек. Совместно со словесным, наглядным методами мы создаем стойкий двигательный навык или интегральную функциональную систему действий, которую впоследствии можем изменять, совершенствовать. На тренировках зачастую используется игровой и соревновательный методы обучения в качестве инструмента, повышающего эмоциональный фон.

Таким образом, развитие координационных способностей посредством капозйры является новой, интересной и актуальной проблемой в наше время, так как именно капозйра объединяет в себе полный спектр движений, влияющих наиболее целенаправленно на развитие координации. А многообразие физических упражнений и уникальность их сочетанности между собой дает перспективу применения этого метода для адаптации людей с нарушением функции органа слуха.

### Литература:

1. Боскис, Р.М. Глухие и слабослышащие дети / Р.М. Боскис. – М.: Изд-во АПН РСФСР. – 1963. – 335 с.
2. Рогозин, А.В. Введение в капозйру: школа «Реал капозйра» / А.В. Рогозин, Т.В. Рогозин. – М.: ИТРК. – 2014. – 143 с.

# **ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ТРУДА НА ФОРМИРОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕРСОНАЛА ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**М.О. Пастухова**

**Аннотация.** Проведенное исследование установило наличие вредных производственных факторов, способствующих формированию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у медицинского персонала физиотерапевтического отделения (ФТО).

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, вредные физические, химические и психофизиологические факторы.

Среди определенных Купером и Маршаллом (1995) шести групп факторов стресса у работников интеллектуального труда наше внимание привлекла первая группа «Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью», пункт 1.2. Плохие физические условия труда.

На медицинский персонал ФТО воздействует целый комплекс опасных и вредных факторов, оказывающих негативное влияние на различные системы организма человека. Согласно действующему Отраслевому стандарту «Отделения, кабинеты физиотерапии, общие требования безопасности» ОСТ 42-21-16-86, в разделе 2 «Опасные и вредные производственные факторы» указано, что при эксплуатации ФТО на персонал воздействуют физические и химические вредные производственные факторы.

В соответствии с ГОСТ Р 50723-94, введенным в действие Постановлением Госстандарта России от 23 декабря 1994 г. №354 в разделе 5 «Опасные и вредные производственные факторы» выделены физические, химические и психофизиологические факторы. К психофизиологическим вредным факторам ФТО относят: монотонный труд, эмоциональную напряженность и психологический дискомфорт; напряженность анализаторных функций (зрение и слух) [1, 2].

В Международной классификации болезней (МКБ-Х) СЭВ отнесен к рубрике Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни». Согласно «Списку профессиональных заболеваний», утвержденного приказом № 90 МЗ и МП РФ от 14.03.1996 г., выделяются профессиональные неврозы медицинских работников, определяющиеся как «психогенные функциональные расстройства психических (преимущественно эмоционально-волевых) и нейровегетативных функций при сохранении у больного достаточно правильного понимания и критической оценки симптоматики, себя и окружающего с негрубым нарушением социальной адаптации», что вполне идентично СЭВ.

Таким образом, существуют объективные предпосылки в виде вредных и опасных производственных факторов, которые могут влиять на формирование и степень выраженности синдрома эмоционального выгорания у медицинского персонала физиотерапевтического отделения.

### **Литература:**

1. Александрова, О.Ю. Организация работы ФТО. Основные нормативные документы / О.Ю. Александрова. – М.: НПЛЦ «Техника», 2002. – 104 с.
2. Физиотерапия: национальное руководство / под ред. Г.Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 864 с.

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ИБС НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

А.С. Позняк, О.Г. Пастухов

**Аннотация.** В данной статье рассматривается поэтапная реабилитация больных ишемической болезнью сердца. Анализ методов позволяет утверждать, что в основном применяются медикаментозный и хирургический виды вмешательств. В большинстве случаев этого можно избежать, применяя методы физической реабилитации.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистые заболевания, ишемическая болезнь сердца, физическая нагрузка, скандинавская ходьба, лечебная физическая культура.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), с каждым годом контингент лиц, страдающих ССЗ, становится всё моложе. Среди сердечно-сосудистых заболеваний ишемическая болезнь сердца (ИБС) занимает первое место. ИБС – острое или хроническое поражение сердечной мышцы вследствие недостаточности кровообращения в миокарде из-за патологических процессов в венечных артериях [1]. Дозированная физическая нагрузка является основой для восстановления сердечной мышцы.

Реабилитация состояния сердечно-сосудистой системы при ИБС имеет несколько целей: восстановление общего состояния организма, подготовка организма к реальным физическим нагрузкам. Первый этап реабилитации – это адаптация; на данном этапе проводится медицинское обследование, в котором выявляют общее состояние здоровья, подбираются толерантные физические нагрузки для пациента (подъем по лестнице, лечебная физическая культура (ЛФК), скандинавская ходьба).

Второй этап реабилитации – основной; на этом этапе под контролем врача увеличивается дозировка физических нагрузок, что также отражается в самообслуживании (прогулка на территории реабилитационного центра, посещение столовой, физиотерапевтических процедур). В результате всех этих процессов происходит психоэмоциональная разгрузка и переключение, адаптация к бытовым и трудовым физическим нагрузкам, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, вторичная профилактика хронических болезней и инвалидизации, повышение физической работоспособности [2].

На третьем этапе проводится обследование пациента, дается оценка переносимости ЛФК, скандинавской ходьбы, подъема по лестнице. Назначается дальнейшее выполнение физических нагрузок с постепенным увеличением, что позволит запустить четыре механизма лечебного действия: тонизирующее влияние, трофическое действие, механизмы формирования компенсации и нормализации функций [1].

Диета – еще один важный аспект реабилитации. Правильная диета важна как для профилактики атеросклероза – основной причины ИБС, так и в процессе кардиореабилитации.

## Литература:

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. – М.: Академия, 2012. – 416 с.: ил.
2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.

## ОСОБЕННОСТИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ РАЗНОГО ПОЛА, ВОЗРАСТА

А.С. Позняк, О.Г. Пастухов

**Аннотация.** В данной статье представлены сведения о применении скандинавской ходьбы в разных возрастных группах. Рассматривается влияние этого вида физической реабилитации на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную системы.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, физическая нагрузка, тренировочный режим, оздоровительный эффект, индивидуальный подбор.

Скандинавская ходьба – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок, которые задействуют при ходьбе верхнюю часть тела [1]. Данный вид ходьбы не имеет противопоказаний и доступен для разного пола, возраста и уровня физической подготовленности. Польза скандинавской ходьбы с палками заключается в том, что ею могут заниматься, в том числе, люди, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы, которым противопоказаны тяжелые физические нагрузки.

Чтобы добиться оздоровительного эффекта, им следует придерживаться оптимального тренировочного режима для своей половозрастной группы: занятия не менее 2–3 раз в неделю продолжительностью от 15 минут и выше. В зависимости от состояния здоровья, нагрузку следует повышать постепенно и учитывать артериальное давление во время занятий.

Индивидуальный подбор палок является важным этапом, потому что от правильно подобранной высоты палок зависит уровень нагрузки при ходьбе. Подбор проводится по формуле  $A = B * 0,7$  (где  $A$  – это высота палок в см,  $B$  – рост в см.). Необходимо также, чтобы обувь не препятствовала движению стопы, хорошо амортизировала ударную нагрузку на суставы.

Для разного возраста существуют различные методики. В детском и подростковом возрасте скандинавская ходьба с палками применяется для обучения ходьбе, формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия, для улучшения координации движения. В юношеском и зрелом возрасте методика направлена на тренировку всех групп мышц, снижение веса, поддержание физической формы. В старческом возрасте преследуется оздоровительный эффект на все системы организма, уменьшается нагрузка на суставы при ходьбе. Данный вид двигательной деятельности благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет опорно-двигательный аппарат и иммунитет.

### Литература:

1. Биологические науки. 2014. – № 9. – 173 с.



# ДИНАМИКА ВЗАИМОСВЯЗИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ КОРЫ БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

А.В. Полтавченко, Е.Р. Миниханова

**Аннотация.** При высокоточном выстреле у четырех высококвалифицированных спортсменов-лучников усредненные топографические карты когерентности мощности спектра электроэнцефалограммы (ЭЭГ) имеют существенные различия.

**Ключевые слова:** стрельба из лука, когерентность мощности спектра ЭЭГ, точность выстрела, эндофенотип.

В исследованиях электрической активности головного мозга спортсменов-лучников во время прицельных движений более изучена динамика мощности спектра электроэнцефалограммы, чем когерентность [1].

Цель исследования – анализ взаимодействия левой моторной коры с другими областями, которые определяют зрительно-моторные реакции.

Электроэнцефалограмма телеметрически регистрировалась в состоянии покоя (стоя с открытыми глазами), а также при подготовке и выстреле из лука у четырех высококвалифицированных спортсменов. Через программу WinEEG рассчитывалась когерентность мощности спектра электроэнцефалограммы между моторным центром левого полушария и остальными областями у каждого участника при максимальной точности выстрела (10 очков) в частотных диапазонах 4-8; 8-10; 10-12; 12-24; 24-35 Гц. Затем производился сравнительный анализ усредненных топографических карт когерентности мощности спектра электроэнцефалограммы между исследуемыми областями коры больших полушарий при прицеливании с аналогичными картами в состоянии покоя. Выявленная функциональная взаимосвязь различалась у обследуемых спортсменов. У первого испытуемого количество высокоточных выстрелов составляло 31, а низкой точности - 4. Наибольшее значение когерентности в тета-диапазоне наблюдалось в нижних теменных и левой зрительной областях (0,2 – 0,3). В альфа 1 и 2 диапазонах когерентность с первичной моторной корой существенно повышалась в левом полушарии (0,4 – 0,5). В высокочастотных диапазонах когерентность также возрастала в левом полушарии, включая лобные, премоторные, моторные, теменные и зрительные области, в правом полушарии во всех частотных диапазонах когерентность существенно снижалась. У второго испытуемого количество высокоточных выстрелов снижалось до 27, а низкой точности увеличилось до 11. Величина когерентности мощности спектра ЭЭГ была существенно ниже (0,2 – 0,3), но сохраняла топографическое распределение положительных и отрицательных связей, как описано выше. У двух последующих испытуемых когерентность достигала максимальных (3 спортсмен) и минимальных (4 спортсмен) величин при большом количестве неточных выстрелов (15).

Таким образом, различия в функциональных взаимосвязях между корковыми областями у четырех испытуемых можно объяснить индивидуальным эндофенотипом.

## Литература:

1. Трёмбач, А.Б. Корковый контроль точности целенаправленных движений человека: электроэнцефалографический анализ / А.Б. Трёмбач, О.И. Шестаков и др. // Нейронаука для медицины и психологии: 13-й Международный междисциплинарный конгресс. Судак, Крым, Россия; 30 мая – 10 июня 2017 г.: Труды Конгресса, 2017. – С. 404-405.

# ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

П.А. Помельников, В.Е. Мальцева, С.П. Лавриченко

**Аннотация.** В работе рассмотрено влияние оздоровительной программы тренировок, включающей упражнения на силовых тренажерах, кардиотренажерах, с собственным весом, а также занятия плаванием и дыхательные упражнения, на организм женщин 60-74 лет, страдающих гипертонией.

**Ключевые слова:** артериальная гипертензия, гипертоническая болезнь, оздоровительная тренировка.

Артериальная гипертензия (АГ) – это стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм рт. ст. и выше [1]. Эссенциальная гипертензия (гипертоническая болезнь) составляет 90–95 % случаев гипертонии, которой по всему миру страдает более 26 % взрослого населения [2].

К основным факторам развития заболевания относятся: гиподинамия, нерациональное питание и, как следствие, ожирение и склеротические изменения сосудов, психо-эмоциональные стрессовые ситуации [4].

Целью данного исследования явилось изучение проблемы артериальной гипертонии у женщин пожилого возраста и разработка эффективного комплекса упражнений, понижающих артериальное давление (АД) до безопасного уровня. Эксперимент проводился в условиях фитнес клуба, под контролем спортивного врача.

Участниками исследования стали женщины 60-74 лет, занимающиеся в фитнес клубе и имеющие АД от 156/103 до 173/110 мм рт. ст.

По результатам медицинского обследования и фитнес тестирования были получены данные о физическом и функциональном состоянии испытуемых, что позволило составить оздоровительную программу тренировок с учетом индивидуальных особенностей. При составлении программы оздоровительных занятий также был использован опыт западных специалистов [3, 5]. Рекомендации по питанию разрабатывались с учетом заболевания.

По истечении каждой тренировки у испытуемых наблюдалось достоверное снижение артериального давления до 12 единиц по систолическому и до 6 единиц по диастолическому. Уже через 10 занятий 8 из 10 участниц нормализовали АД. По окончании трех месяцев эксперимента был также отмечен кумулятивный эффект снижения АД до 120/70 мм рт. ст.

Таким образом, изменение уровня двигательной активности, нормализация пищевого поведения и применение средств психорелаксации являются неотъемлемой частью оптимизации функций организма, особенно для лиц пожилого возраста, страдающих гипертонией.

## Литература:

1. Осик, В.И. Физическая тренировка в системе реабилитации больных гипертонической болезнью. Методическое пособие / В.И. Осик // Краснодарский государственный институт физической культуры. – Краснодар, 1983. – 25 с.

2. Лазебник, Л.Б. Систолическая артериальная гипертония у пожилых / Л.Б. Лазебник, И.А. Комиссаренко, О.М. Милюкова // Российский медицинский журнал, 1997. – № 20. – С. 3

3. Braith, R.W., Steward K.J. Resistance exercise training: its role in the prevention of cardiovascular disease // *Circulation*. – 2006. – 133 c.
4. Dickson, M.E., Sigmund C.D. Genetic basis of hypertension: revisiting angiotensinogen // *Hypertension*, 2006. – № 48 (1). – C. 14–20.
5. Yung, L.M., Laher I., Yao X. Exercise, vascular wall and cardiovascular diseases: an update (part2) // *Sports Medicine*, 2009. – № 39 (1). – C. 45-63.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ КАК СОСТАВНОЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОСТСТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ У ЛИЦ С ИНФАРКТОМ МИОКАРДА

Д.Д. Седнев, Т.В. Пономарева

**Аннотация.** Проблемы восстановительного лечения больных инфарктом миокарда тесно связаны с качеством жизни данных пациентов. Большинству пациентов не применялась никакая-либо психологическая помощь, несмотря на высокую значимость данного аспекта на стационарном этапе. Авторами установлено, что психологическая реабилитация является весьма эффективной и целесообразной в восстановительный период.

**Ключевые слова:** инфаркт миокарда, реабилитация, качество жизни.

В современном обществе частой причиной смертности и инвалидизации населения является инфаркт миокарда [2]. Инфаркт миокарда (ИМ) проявляется тяжелым течением, приводящим к снижению качества жизни (КЖ) [3].

Оценка КЖ пациентов с инфарктом миокарда имеет свои особенности, так как у этих больных повышена боязнь внезапной смерти, а стабильные периоды в состоянии больных сменяются периодами обострения [1]. На КЖ пациентов с инфарктом миокарда оказывают воздействие тяжесть первичного и сопровождающих заболеваний, психологические факторы, реабилитация [3]. К сожалению, ряд современных исследований не содержат полной информации о реализации целостной системы восстановительного лечения.

Большинству пациентов, перенесших инфаркт миокарда, поступивших на санаторно-курортное лечение в санаторий «Южное взморье», ранее не применялась никакая-либо психологическая помощь. Несмотря на высокую значимость данного аспекта, психологическая коррекция на стационарном этапе практически не применяется. Так среди исследуемого контингента не проводилась психологическая реабилитация у 62 % исследуемых, консультации психолога применялись у 32 % пациентов и курс психологической реабилитации был проведен у 6 % больных.

В исследовании приняли участие 20 пациентов с диагнозом инфаркт миокарда, которых разделили на 2 группы. В экспериментальной группе использовали психологическую реабилитацию из 10 занятий, а также физическую реабилитацию, реализуемую в санатории. В контрольной группе применяли только программу физической реабилитации.

Качество жизни определяли при анкетировании с помощью опросника «SF-36 Health Status Survey» [3]. У респондентов экспериментальной группы после применения психологической реабилитации выявлено, что показатели качества жизни были достоверно выше, чем у контрольной группы. Таким образом, психологическая реабилитация на постстационарном этапе является эффективной и целесообразной.

## Литература:

1. Ишутина Н. П. Роль психотерапии в системе вторичной профилактики ИБС / Н. П. Ишутина, Т. В. Раева // Вторичная профилактика ИБС. – Тюмень, 1997. – 23 с.
2. Люсов, В.А., Волов, Н.А., Гордеев, И.Г. Инфаркт миокарда. – М.: Литтерра, 2010. – 240 с.
3. Новик, А.А., Ионова Т.И.. «Руководство по исследованию качества жизни в медицине», СПб, 2002. – С. 15-40.

## КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

А.М. Сикиш, С.П. Лавриченко

**Аннотация.** Уроки физической культуры в коррекционной школе для детей с нарушением интеллекта должны включать интегрированные занятия, направленные на развитие двигательных возможностей и познавательной сферы в комплексе, что в свою очередь способствует восприятию себя как личности, окружающей среды и мира.

**Ключевые слова:** интеллект, физическое воспитание, коррекционно-оздоровительная работа, окружающая среда, социализация.

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире наблюдается рост числа детей с нарушением интеллекта, характеризуемый врачами и исследователями как умственная отсталость. Нарушение интеллекта у детей является медико-социальной проблемой, требующей к себе пристального внимания как врачей, педагогов, так и родителей.

Дети с нарушением интеллекта отстают в физическом развитии от сверстников, имеют нарушения работы опорно-двигательного аппарата, слабый мышечный корсет, нестабильность позы во время хождения, стояния и сидения, у них заторможены все двигательные реакции, в том числе на свет, звук [1].

Необходимо отметить, что по приходу ребенка с нарушением интеллекта в коррекционную школу, перед педагогом стоит непростая задача не только повысить его двигательные возможности, но и сделать это в комплексе с развитием познавательной сферы, направленной на восприятие окружающей среды и мира. Это позволит в дальнейшем перевести ребенка с нарушением интеллекта в обычную школу [2].

Однако, методы специальной педагогики в условиях коррекционной школы не всегда используются в комплексе с научно-обоснованными разработками современных специалистов по адаптивной физической культуре, что не позволяет расширить диапазон коррекционно-оздоровительных двигательных действий в сочетании с развитием познавательной сферы.

Таким образом, обозначенные проблемы позволяют провести исследования в направлении особенностей проведения уроков физической культуры для детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта в условиях коррекционной школы с учетом планомерного использования коррекционно-оздоровительных и физкультурно-познавательных средств и методов.

### Литература:

1. Мухина, С.Н. Средства и методы реабилитации детей с особенностями развития / С.Н. Мухина // Детская и подростковая реабилитация. – 2008. – № 1 (10). – С. 42-47.
2. Семаго, Н.Я. Новые подходы к построению коррекционной работы с детьми с различными видами отклоняющегося развития / Н.Я. Семаго // Дефектология. – 2000. – № 1 – С. 66-75.

# СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

А.Г. Стрельцова, В.А. Калашян, О.С. Попова

**Аннотация.** В статье представлены основные проблемы социализации детей с тяжелыми нарушениями речи и особенности их адаптации в обществе.

**Ключевые слова:** социализация, тяжелые нарушения речи, социально-коммуникативное развитие, социокультурная среда.

Одной из главных проблем современной системы специального образования является включение детей с ограниченными возможностями здоровья в окружающий социум. Проблема социальной адаптации личности является одной из наиболее сложных, так как включает в себя множество факторов влияющих на характеристику индивидуального приспособительного процесса. Социализацию, можно рассматривать с двух сторон: как процесс приспособления ребенка к окружающему социум и как целостный процесс формирующий личность человека с ранних лет. При этом оба процесса направлены на достижение ребенком определенного уровня социально-коммуникативного развития. Так как процесс социализации неотъемлемо связан с речью, то для детей с ее нарушениями будет достаточно сложно сформировать определенные навыки коммуникации [1].

Для определения уровня отставания коммуникативной культуры ребенка, используют различные методики, в основном включающие в себя методы письменного опроса родителей и различного рода тестирования речевого навыка. Чтобы достичь результата специалисты включают в работу с детьми ряд технологических программ: игровое взаимодействие детей, закрепление и формирование коммуникативных навыков и умений, самопознание, обучение навыкам сотрудничества.

В данных программах используются различные упражнения и игры, которые повышают самооценку ребенка, развивают рефлексивные, совершенствуют экспрессивные умения, а также формируют умения вербальные взаимодействия с партнером.

По завершении программ дети с тяжелыми нарушениями речи могут активно применять полученные умения, знания и навыки общения в социокультурной среде, уровень их социальной адаптации значительно возрастает [2].

В заключение, необходимо отметить, что дети с тяжелыми нарушениями речи требуют целенаправленной работы под руководством высококвалифицированных специалистов, которые будут способствовать правильному формированию социально-коммуникативных способностей ребенка и развитию гармоничной личности [3].

## Литература:

1. Хабарова, О.Г. Организация всеобуча родителей детей с тяжелыми нарушениями речи в условиях дошкольного образовательного учреждения // Вопросы дошкольной педагогики. – 2015. – № 2. – С. 3-6.
2. Леонтьев, А.Н. Основы психолингвистики: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология». – М., 1997. – 287 с.
3. Специальная педагогика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Л.И. Аксенова и др.], под ред. Н.М. Назаровой. – 10-е изд., стер. – М.: «Академия», 2010. – 400 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ГОЛБОЛИСТОВ

В.А. Трофимцов, Е.А. Иващенко, А.Б. Трембач

**Аннотация.** Голбол является динамичным и чрезвычайно травмоопасным видом спорта. В настоящей работе представлены результаты реферативного обзора по проблеме организации процесса физической реабилитации спортсменов-голкистов. Представлены ее основные задачи, обусловленные особенностями деятельности игрока и спецификой спортивного травматизма в данном виде спорта.

**Ключевые слова:** голбол, слепые, физическая реабилитация, соревновательные упражнения, задачи реабилитации.

Голбол представляет собой вид спорта из разряда спортивных игр, специально разработанный для лиц с нарушением зрения. Целью игры является закатить мяч в ворота соперника. Все играющие ориентируются исключительно на слух и тактильные ощущения. Поскольку в игре могут принимать участие и слепые, и люди с частично сохранной функцией зрения, у всех игроков на лицах должны быть специальные светонепроницаемые повязки. В современной литературе достаточно широко освещены возможности голбола как метода комплексной реабилитации инвалидов с нарушением зрения [1]. В качестве его основной ценности как средства функциональной реабилитации незрячих людей обычно рассматривается значительная физическая нагрузка на слуховую, тактильную и проприоцептивную системы. Результатом их напряженного взаимодействия является интенсивная переработка множественных сенсорных ощущений, поступающих в ходе игровой и тренировочной практики. От спортсменов требуется высокая координация всех групп мышц и развитое ситуативное мышление [2]. В связи с этим активно рассматриваются вопросы физической, технической и тактической подготовки голболистов, изучается материально-техническое обеспечение занятий данным видом спорта, неоднократно описана польза голбола в социализации и интеграции в общество детей и подростков с нарушением зрения. Однако к настоящему моменту чрезвычайно мало внимания уделено проблеме физической реабилитации спортсменов-голкистов. Соревновательные упражнения в голболе относятся к ациклической работе переменной мощности, а сама игра обладает большой моторной плотностью, спортсмены в течение игры длительное время находятся в специфическом положении «лежа на боку». Ввиду того, что в голболе наиболее часто встречаются травмы опорно-двигательного аппарата, в частности – нарушение функций мягких тканей, основными задачами реабилитации спортсменов-голкистов являются: активация и нейромоторное перевоспитание мышц, восстановление силы, мощности мышц и выносливости мышц.

### Литература:

1. Бобровский, Е.А. Адаптивный спорт и физическая культура как метод реабилитации инвалидов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-2. – С. 456-459.
2. Корнев, А.В. Современное состояние голбола в России / А.В. Корнев. – Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2013. – № 1 (77). – Ч. 2. – С. 101-106.

## **КАФЕДРА АНАТОМИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**

### **ПРИМЕНЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫХ ТОЛЩИНОМЕРОВ ECHOMETER 1076 DATA ДЛЯ ЦЕЛЕЙ АНТРОПОМЕТРИИ**

**Н.С. Айглов, В.Л. Вирник, В.Н. Пономарев**

**Аннотация.** Измерительные погрешности традиционных антропометрических инструментов могут быть источником набегающих систематических ошибок. Эти недостатки особенно очевидны при морфологической оценке медленных изменений физических качеств спортсменов в условиях системного тренинга. Применение ультразвукового толщиномера ECHOMETER 1077 DATA позволяет устранить недостатки прототипов.

**Ключевые слова:** антропометрический инструментарий, калипер, погрешность измерений, ультразвуковой толщиномер.

Одним из важных методов морфологической оценки конституции тела человека является изучение соотношения его основных тканевых компонентов: жирового, мышечного и костного [1]. Вместе с тем показатели компонентного состава тела позволяют объективно оценить актуальное физическое состояние спортсмена, текущий уровень его тренированности. Одним из линейных антропометрических параметров является толщина кожно-жировых складок в определенных участках тела. Значения этих параметров учитываются при расчете компонентного состава тела по методу J. Matiegka [2]. В практике массовых антропометрических исследований для измерения толщины кожно-жировых складок используется калипер (англ. caliper – циркуль). Конструкция и пружинный механизм калипера обеспечивают измерение толщины кожно-жировой складки под давлением 10 г на мм кв. с площадью пальцевого захвата складки 20-40 мм кв. Показатели толщины кожно-жировой складки считываются визуально, т.е. – субъективно, по миллиметровой шкале калипера. Значительные возможности повышения точности и воспроизводимости измерений толщины кожно-жировых складок открывает метод цифровой калипометрии. В качестве рабочего инструмента для таких измерений может использоваться высокопрецизионный ультразвуковой толщиномер ECHOMETER 1077 DATA – компактный прибор со встроенным аккумулятором стандартного размера AA [3]. Диапазон измеряемых толщин от 0,25 мм до 200 мм, что полностью удовлетворяет требованиям антропометрии. Прибор оснащен системой автоматической настройки на акустическую плотность тканей. Результаты измерения мгновенно отображаются на цветном TFT-дисплее в виде аналогового сигнала с пиками между звукоотражающими границами и цифровым показателем измеряемой толщины. Прибор имеет встроенную память на 5000 измерений, USB порт для связи с компьютером и порт RS232C для принтера. Данные сохраняются с присвоением буквенно-цифровых наименований и при необходимости передаются на компьютер с ОС Windows©. Прилагаемое к прибору программное обеспечение Easy Export обеспечивает простой и удобный перенос отдельных данных или целых файлов на персональный компьютер и статистическую обработку данных. ECHOMETER 1077 DATA имеет высокую прочность, влагозащищенный корпус и длительный срок службы.



**Литература:**

1. Алексанянц, Г.Д., Возрастная и спортивная морфология / Г.Д., Алексанянц, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 138 с.
2. Гричанова, Т.Г. Возрастная анатомия и физиология / Т.Г. Гричанова, И.Э. Хачатурова и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 93 с.
3. URL: <https://nd-testing.ru/products/ultrazvukovye-tolshchinomery-karl-deutsch-serii-echometer/echometer-1077-data/10.02.2018>.

# КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Е.В. Арутюнян, И.Н. Калинина

**Аннотация.** В публикации представлены материалы пилотного исследования конституциональных особенностей женщин зрелого возраста, занимающихся фитнесом.

**Ключевые слова:** конституциональные особенности, фитнес, женщины зрелого возраста.

**Актуальность.** В настоящее время различными авторами предложено более ста конституциональных схем, в основе которых лежали различные признаки соматотипирования человеческого организма: анатомические, гистологические, физиологические, клинические и другие. Между тем, до настоящего времени актуальной с биологической, педагогической и медицинской точек зрения является классификация М.В. Черноруцкого, включающая три типа телосложения: астенический, нормостенический и гиперстенический. Согласно исследованиям автора, внешняя форма тела человека взаимосвязана с особенностями строения и функционирования отдельных систем и органов человеческого тела. На наш взгляд, активное воздействие на организм с учетом индивидуальных особенностей его, несомненно, может воспрепятствовать развитию болезни и при наличии известного к ней предрасположения, а также позволяет существенно улучшить уровень здоровья.

**Цель исследования.** Изучить конституциональные способности женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся фитнесом.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на кафедре анатомии и спортивной медицины КГУФКСТ. В исследовании приняли участие 30 женщин в возрасте 36-50 лет, занимающихся фитнесом. Для определения типа телосложения проведено соматотипирование по методике М.В. Черноруцкого [1]. Определение соматотипа проводилось с помощью вычисления индекса Пинье.

**Результаты исследования.** Согласно методике М.В. Черноруцкого, все исследуемые были разделены на 3 группы по индексу Пинье. Первую группу составили женщины астенического типа телосложения, характеризующиеся преимущественно ростом в длину, слабостью общего развития, длинными конечностями, относительно коротким туловищем – 12 %. Во вторую группу (38 %) вошли женщины - нормостеники, с пропорциональным типом телосложения, умеренной упитанностью и хорошей осанкой, занимающие промежуточное место между крайними типами. Третью группу (50 %) составили женщины гиперстенического типа телосложения, с характерными признаками: короткие конечности, преобладание поперечных размеров тела над продольными. Антропометрические характеристики исследуемых групп женщин были различны и представлены в таблице 1.

Таблица 1

Антропометрические показатели исследуемых групп

Показатели	1 группа (астеники)	2 группа (нормостеники)	3 группа (гиперстеники)
Длина тела (стоя), см	170,1±6,4	166,3±2,4	166,2±5,4
Масса тела, кг	57,3±10,5	63,2±8,2	88,7±9,8*

ВРИ, г/см	381,1±72,3	384,2±34,9	473,0±55,2*
ОГК, см	74,6±8,7	79,9±6,2	99,2±6,6*

Примечание: (\*) –  $P < 0,05$  по отношению к данным второй группы.

Заключение. Таким образом, изучив конституциональные особенности женщин второго зрелого возраста, мы выявили три типа телосложения. Последующим этапом нашего исследования будет являться изучение особенностей функционирования системы кровообращения у вышеназванных групп. Полученные данные лягут в основу дифференцированной методики фитнеса для женщин с различным типом телосложения.

#### **Литература:**

1. Черноруцкий, М.В. Диагностика внутренних болезней. / М.В. Черноруцкий – Л.: Медгиз, 1953. – С. 82-94.

# РОЛЬ ДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

А.М. Баграмова, М.А. Зуб

**Аннотация.** В публикации представлены материалы анализа методической литературы, касающиеся опыта работы детских образовательных учреждений по профилактике детского травматизма.

**Ключевые слова:** детское образовательное учреждение, травмы, детский травматизм, профилактика.

**Актуальность.** В наше время вопрос детского травматизма является одним из важнейших в педиатрической практике. Ежегодно около трех миллионов детей получают травмы различной тяжести. Обучение детей правильному поведению в разных ситуациях является задачей не только родителей, но и воспитателей детских садов. В детских образовательных учреждениях детям прививаются нормы поведения на прогулке, в помещении, в спортивных залах, на дорогах и так далее. Образованию принадлежит ключевая роль в обеспечении безопасности, как отдельных личностей, так и национальной безопасности. В педиатрической практике часто встречаются не только острые травматические состояния, но и последствия полученных травм в раннем детстве. Последствия полученных травм проявляются чаще уже в старшем возрасте, когда взрослый человек начинает приносить пользу обществу.

**Цель исследования.** Анализ методической литературы по вопросу организации мероприятий в детском образовательном учреждении, направленных на профилактику детского травматизма.

**Результаты исследования.**

Причины детского травматизма разнообразны. Избежать получения детьми травм возможно профилактическими мерами. Решение проблемы детского травматизма находится между такими науками, как медицина и педагогика. Травматизм можно рассматривать с медицинской точки как внезапное воздействие на организм человека внешнего фактора, а с педагогической – нарушение нравственно-этических норм и поведения. У детей необходимо воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, а также бережное отношение к здоровью других людей.

В настоящее время имеется ряд опубликованных методических рекомендаций, методических разработок по вопросу профилактики детского травматизма. Такая литература содержит примеры профилактической работы в детских образовательных учреждениях. Система профилактических мер включает в себя такие объекты как: социум, коллектив, семья. Ведущая роль в вопросе профилактики отводится коллективу, т. е. образовательному учреждению. Мероприятия, направленные на профилактику детского травматизма в детских образовательных учреждениях, имеют комплексный характер и учитывают особенности учебно-воспитательного процесса в разных возрастных группах. Работа в детском образовательном учреждении направлена на нормативно-правовое и методическое сопровождение профилактических мероприятий, разработку программ и рекомендаций, создание специальной педагогической среды.

**Заключение.** Анализ методической литературы позволяет сделать вывод, что работа, проводимая с детьми дошкольного возраста, разнообразна. Она включает не только мероприятия в детском образовательном учреждении, но и работу с

родителями, дополнительную образовательную программу с воспитателями и другими сотрудниками учреждения. Организация профилактики детского травматизма осуществляется в несколько этапов: уточнение у детей представлений о травмах, расширение уже имеющихся знаний; закрепление полученной информации; развитие чувства контроля и ответственности за свои поступки. Особая роль в профилактике травматизма отводится наглядным пособиям, имеющимся в образовательном учреждении.

# УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВУЗА КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЧЕРЛИДИНГОМ

Я.И. Горохова, И.Н. Калинина

**Аннотация.** В публикации представлены материалы анализа научно-методической литературы, касающиеся вопросов использования черлидинга в студенческой среде как средства, оптимизирующего уровень здоровья.

**Ключевые слова:** черлидинг, студентки вуза, уровень здоровья.

**Актуальность.** Физическая тренировка оказывает мощное воздействие на организм человека. В процессе тренировки улучшается здоровье человека изменяется психическое состояние и «жизненный тонус», повышается работоспособность организма, улучшается настроение и т.д. Кроме того, улучшаются физические кондиции человека: повышается сила, выносливость, гибкость и координационные способности, изменяются пропорции тела. Черлидинг – вид спорта, который представляет собой гармоничное сочетание акробатики и гимнастики с элементами танцевального шоу, имеющий важное позитивное значение в создании атмосферы на спортивных соревнованиях. Данный вид спорта общедоступен и является фактором, повышающим желание заниматься физкультурой для многих молодых девушек.

**Цель исследования.** Анализ научно-методической литературы по вопросам влияния черлидинга на уровень здоровья девушек.

**Результаты исследования.**

Черлидинг как форма физической культуры появился в США во второй половине 19-го века. В этом виде спорта существует несколько номинаций: ЧИР-ДАНС-ШОУ, ЧИР, ЧИР-МИКС, ЧИР-ДАНС. Как спортивная дисциплина черлидинг известен с 70-х годов прошлого века и соревнования по этому виду спорта стали впервые проводится в США. В России подобие черлидинга существовало с 30-х годов, когда в Первомайских парадах участвовали специальные группы физкультурников, которые не только несли плакаты, но и выкрикивали определенные «речевки» и образовывали специальные пирамиды. Между тем, в России черлидинг как вид спорта существует последние 10 лет. Первая группа поддержки была сформирована в клубе ЦСКА. С февраля 2002 года «Федерация Черлидес – группы поддержки сборных команд», ныне существующая в РФ, вошла в состав Европейской ассоциации черлидинга, а также в Международную федерацию черлидинга, что дало возможность нашим командам участвовать в чемпионатах Европы и Мира.

В настоящее время имеется ряд публикаций, раскрывающих значение черлидинга, как вида спорта в физическом воспитании студенческой молодежи. Существуют исследования О.Г. Гагариной о применении смешанных направлений черлидинга в Саратовском социально-экономическом институте РЭУ им. Г.В. Плеханова, исследования И.Ю. Серенкова из ФГОУ ВПО «Балтийская государственная академия рыбопромыслового флота»; Е.Н. Коростылевой из Московского государственного университета путей сообщения и др., свидетельствующие об эффективности использования данного вида спорта, как фактора, повышающего мотивацию к занятиям спортом в студенческой среде. Однако, на наш взгляд, критерии отбора в этот вид спорта и факторы мотивации к занятиям изучены недостаточно глубоко.

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы включал информационно-патентный поиск, изучение монографий, научных статей и

материалов конференций по вопросам, касающимся влияния занятий черлидингом на состояние здоровья девушек, занимающихся данным видом спорта. Всего изучено более 50 литературных источников. Мы надеемся, что исследования в этой области, посвященные выявлению уровня здоровья, его динамики у студенток нефизкультурного вуза, в процессе занятий черлидингом, позволят увеличить мотивацию к занятиям этим видом спорта и стимулировать уровень спортивного совершенствования студенток, их коммуникабельность, умение работать в команде и как результат – улучшить компоненты здоровья: социальный, физический и психоэмоциональный.

# ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКОЙ

О.А. Гром, И.Н. Калинина

**Аннотация.** Представлены материалы поискового исследования в области вопросов психофизиологического состояния женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся классической аэробикой.

**Ключевые слова:** психофизиологические особенности, женщины зрелого возраста, аэробика.

**Актуальность.** В современном обществе одной из привлекательных и доступных систем физических упражнений оздоровительной направленности является фитнес, к которому относятся и занятия классической аэробикой. Между тем, в процессе занятий, не всегда учитывается уровень здоровья занимающихся, и сама методика занятий является стандартизированной, что не позволяет осуществлять индивидуальный подход и получать оптимальный результат.

**Цель исследования.** Выявить особенности психофизиологического статуса женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся классической аэробикой.

**Методы и организация исследования.** Исследование планируется провести на базе культурно-спортивного центра «Кубанец» Тимашевского района Краснодарского края. СОШ № 2 города Краснодара. В пилотном исследовании будут изучены показатели психофизиологического статуса 30 женщин первого периода зрелого возраста, занимающихся классической аэробикой. Для оценки психофизиологического статуса исследуемых будет использован восьмицветовой тест по методике М. Люшера [1]. Для определения степени адаптации к различным нагрузкам (физическим и психическим), а также для воспроизведения временного интервала планируется к использованию тест «Индивидуальная минута» [2]. Важным аспектом изучения психофизиологического статуса человека является текущее психоэмоциональное состояние, исследуемое при помощи цветового теста М. Люшера. Мы планируем определять такие показатели, как *психическая устойчивость* - способность выдерживать психическую и эмоциональную нагрузку различной направленности, и *коэффициент вегетации* - показатель обеспечения эмоционального фона путем влияния различных отделов вегетативной нервной системы. Тест «Индивидуальная минута» позволяет определить субъективное времяощущение, реализуемое на основе условно-рефлекторных механизмов и дозируемое по естественным эндогенным ритмам. Этот тест служит критерием определенных сторон психической деятельности. Известно, что течение индивидуального времени, которое может быть расценено как замедленное или ускоренное, является параметром психики, подвергающимся определенным ритмическим колебаниям. Переработка временной информации осуществляется корой больших полушарий с участием подкорковых систем и одновременно порождает осознанную субъективную оценку человеком времени или временных интервалов. С позиции занятий аэробикой такой тест дает возможность определить скорость переработки временной информации для оценки времени выполнения упражнений.

**Заключение.** Таким образом, в процессе исследовани, с помощью вышеуказанных тестов будут установлены психофизиологические особенности женщин первого периода зрелого возраста, что позволит скорректировать методику



занятий классической аэробикой и улучшить функциональное состояние организма занимающихся.

**Литература:**

1. Данилова, Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний / Н.Н. Данилова. – М.: МГУ, 1992. – 192 с.
2. Шапошникова, В.И. Оцените свое здоровье сами / В.И. Шапошникова, Н.А. Барбараш. – СПб: Питер, 2003. – 256 с.

## МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

А.И. Гросбах, О.В. Маякова, Ю.А. Кудряшова

**Аннотация.** Определение физических качеств и сравнение показателей, особенности организма спортсменов и развитие нужных качеств у высококвалифицированных спортсменов хоккеистов.

**Ключевые слова:** антропометрические показатели, компоненты веса тела, тип пропорций, продольные, поперечные разрезы тела.

Хоккей как командная игра характеризуется обильным количеством специальных приемов, которыми в совершенстве должен владеть спортсмен. Все это вместе с большим объемом физической нагрузки делают хоккей игрой, требующей высокого уровня как морально-волевой, так и физической подготовленности [2].

Хоккей весьма травматичный вид спорта. Часто травмы происходят по вине тренера, так как многие тренеры не смотрят на физические особенности спортсменов. Для тренировок важно знать основные показатели физического развития хоккеистов: длину тела, массу тела, периметр груди, силу мышц и гибкость [С. Е. Павлов 2011г.] Сравнение показателей физических качеств своих подопечных с аналогичными характеристиками более подготовленных спортсменов позволит тренерам более рационально и эффективно составлять план индивидуальных тренировок. Это позволит развить именно те качества, которые необходимы определенному хоккеисту, поскольку антропометрические показатели напрямую влияют на результат.

Объект исследования – спортсмены команды НМХЛ «Северские волки» по хоккею с шайбой. Предмет исследования - морфо-функциональные особенности организма спортсменов, специализирующихся в хоккее с шайбой.

Цель исследования – определить тип пропорций и компоненты веса тела высококвалифицированных спортсменов, мужчин разных амплуа в хоккее с шайбой. Морфо – функциональные особенности хоккеистов, являются критериями спортивного отбора и должны учитываться при комплектовании команд в хоккее с шайбой.

### Литература:

1. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: . Пособие М.П. Шестаков, Д.Р. Черенков. – М.: Спорт АкадемПресс, 2000. – 143 с.
2. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С.Е. Павлов. – М.: МГАФК. – Малаховка, 2010. – 88 с.

# АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Ю.О. Дьякова, И.Н. Калинина

**Аннотация.** В работе представлены данные антропометрических исследований юношей, занимающихся киокушинкай карате. Выявлена возрастная динамика изученных показателей и определены периоды наибольшего прироста морфометрических показателей.

**Ключевые слова:** антропометрические показатели, киокушинкай карате.

**Актуальность.** Любая физическая нагрузка и любой тренировочный метод должны быть подчинены главной идеи – воспитать гармонически развитого спортсмена, способного показывать наивысшие спортивные результаты, оставаясь при этом здоровым и дееспособным членом общества. Основой для достижения высоких результатов в киокушинкай карате являются точность и быстрота реализации движений в постоянно меняющейся ситуации, что обуславливает развитие таких двигательных качеств, как: быстрота, сила, ловкость, силовая выносливость и специальная выносливость. Особое значение при занятиях сложно-координационными и ситуационными видами спорта и развитием необходимых физических качеств, к которым относится и киокушинкай карате, являются морфометрические показатели. Изучение таковых позволит грамотно осуществить спортивный отбор в этом виде спорта, повысить уровень спортивного мастерства с помощью специально направленных на это физических упражнений и, кроме того, выявить чувствительные периоды развития отдельных двигательных качеств.

**Цель исследования.** Изучение темпов прироста морфометрических показателей в возрастные периоды 10-11 и 11-12 лет.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Плеханов-Доджо» и на базе кафедры анатомии и спортивной медицины КГУФКСТ. В исследовании приняло участие 25 мальчиков в возрасте 10-12 лет, уровень квалификации – с 3 по 1 юношеский разряд. Исследование проводилось в подготовительный период годичного цикла тренировки. Изучение морфометрических показателей проводилось по общепринятым методикам [1]. Темпы прироста рассчитывались по формуле Бродди.

**Результаты исследования.** При изучении высоты антропометрических точек над полом, наибольший прирост верхнегрудинной (6,74 %), подвздошно-остистой передней (9,71 %), лобковой (7,19 %), верхнеберцовой внутренней (17,64 %) и нижнеберцовой внутренней (21,05 %) выявлен в период 10-11 лет, остальных показателей: акромиальная точка (6,78 %), лучевая точка (8,5 %), шиловидная лучевая точка (10,60 %) и пальцевая точка (13,43 %) в 11-12 лет.

**Анализ основных антропометрических характеристик каратистов** показал, что наибольшие темпы прироста длины тела и длины тела сидя наблюдаются в возрасте 11-12 лет (5,30 % и 7,26 % соответственно), при этом масса тела наиболее прирастает в возрасте 10-11 лет (34,02 %). Наибольший прирост абсолютной силы мышц таковых показателей наблюдается в период 11-12 лет (сила кисти правая на 18,78 %, сила кисти левая на 20,77 %, становая сила на 28,19 %).

**Сравнительный анализ продольных размеров тела** показал следующее: в 10-11 лет наиболее прирастают длина туловища (5,17 %), длина верхних конечностей (2,4 %), длина плеча (1,71 %), длина предплечья (3,03 %), длина кисти (2,82 %), длина

нижних конечностей (8,53 %) и длина голени (16,97 %). В 11-12 лет наибольший прирост отмечен только по двум показателям – длина корпуса (4,20 %) и длина бедра (8,20 %).

Наибольший прирост обхватных размеров тела показателей наблюдается в период с 10-11 лет по следующим параметрам: обхват груди в спокойном состоянии (12,96 %), обхват груди при максимальном вдохе (11,26 %), обхват груди при максимальном выдохе (11,66 %), обхват плеч (10,38 %), обхват плеча верхний (20,32 %), обхват плеча в верхней трети в напряженном состоянии (20,63 %), обхват плеча в верхней трети в расслабленном состоянии (15,99 %), обхват предплечья максимальный (17,82 %) и минимальный (15,7 %), обхват таза (11,86 %), обхват бедра верхний (17,64 %) и нижний (15,94 %), обхват голени максимальный (9,28 %). В период с 11-12 лет увеличиваются такие показатели, как: экскурсия грудной клетки (10,77 %), обхват плеча нижний (15,16 %) и обхват голени минимальный (9,29 %).

При изучении диаметров тела наибольший прирост антропометрических показателей наблюдается в возрастном периоде с 10 до 11 лет. Увеличиваются такие показатели, как: акромиальный (12,32 %), среднегрудинный передне-задний (7,14 %), тазо-гребневый (14,87 %), подвздошно-остистый (8,97 %), межвертельный (14,52 %), диаметры двух сомкнутых колен (31,18 %), диаметр дистальной части плеча (6,7 %), диаметр дистальной части бедра (9,26 %). В возрасте 11-12 лет наибольший прирост выявлен по следующим диаметрам тела: среднегрудинный поперечный (16,68 %), диаметр дистальной части предплечья (17,51 %), диаметр дистальной части голени (9,35 %) и диаметр голени в узкой части (20,89 %).

Кроме того, нами были изучены величины кожно-жировых складок юных каратистов. Наибольший прирост этих показателей также наблюдается в возрасте 10-11 лет. Увеличиваются кожно-жировые складки на груди (54,53 %), на плече спереди (37,17 %), на плече сзади (50,61 %), на предплечье (16,71 %), на животе (8,25 %), на бедре в нижней трети (31,89 %), на голени (34,67 %) и подвздошная кожно-жировая складка (21,47 %). В возрасте 11-12 лет наибольший прирост наблюдается по двум показателям - на бедре спереди (50,34 %) и под лопаткой (21,47 %)

Закключение. Таким образом, изучив морфометрические параметры юных каратистов 10-12 лет, мы выявили, что возраст 10-11 лет является периодом для наибольшего прироста сегментов тела в длину и обхватных размеров тела. При этом общая длина тела и масса тела, а также прирост абсолютной мышечной силы наблюдается в 11-12 лет. Полученные данные являются результатом промежуточного исследования морфометрических показателей юных каратистов.

#### **Литература:**

1. Возрастная морфология (особенности развития систем органов в онтогенезе) / Т.Г. Гричанова, О.В. Маякова, А.М. Филенко и др. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – 72 с.

# ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИЦ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

К.А. Камшилова, Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина

**Аннотация.** Представлены материалы предварительного исследования функционального состояния организма школьниц, занимающихся танцевальной аэробикой.

**Ключевые слова:** школьницы, аэробика, система кровообращения.

**Актуальность.** На современном этапе совершенствования и развития физкультурно-оздоровительных технологий достаточно большое внимание уделяется внедрению новых методик тренировки с преимущественным использованием таких средств, как спортивный фитнес, спортивные танцы и т. п. В то же время, несмотря на широкую популярность занятий этими оздоровительными тренировками, имеющиеся в наличии методические разработки для значительного числа занимающихся, например, для школьников, остаются на сегодняшний день недостаточно обоснованными. Поэтому данная проблема нуждается в дальнейшем обосновании и исследовании адаптационных возможностей организма, в особенности сердечно-сосудистой системы детей школьного возраста, что и явилось основной целью нашей работы.

**Цель исследования.** Выявить особенности влияния занятий танцевальной аэробикой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы школьниц 4-5 классов.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 2 города Краснодара. Были обследованы 38 школьниц 10-12 лет, составившие 2 группы: экспериментальную (14 человек) и контрольную (10 человек). Первая занималась 3 раза в неделю на уроке физической культуры по программе оздоровительной физической культуры с элементами фитнеса, а вторая – по традиционной программе физического воспитания школы. Все школьницы 10-12 лет по заключению врачебно-физкультурного диспансера относились к I группе здоровья. В процессе исследования определялся уровень функционального состояния организма школьниц, который рассчитывался с помощью формулы адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения по методике Р.М. Баевского [1]. Математико-статистический анализ результатов исследования осуществлялся на компьютере с помощью программного обеспечения.

**Результаты исследования.** Анализ исходных весоростовых показателей и параметров функционирования сердечно-сосудистой системы у девочек 4-5 классов, занимающихся в группе танцевальной аэробики и в группе ОФП, существенных различий не выявил. Исследование основных параметров гемодинамики позволило определить, что в группах танцевальной аэробики и ОФП имеются достоверные различия по показателям систолического и диастолического АД ( $102,2 \pm 2,1$  мм рт. ст.,  $109,5 \pm 2,4$  мм рт. ст. и  $62,2 \pm 2,1$  мм рт. ст. и  $69,5 \pm 2,4$  мм рт.ст., соответственно). Результаты исследований показали, что среднегрупповые значения АП школьниц из группы танцевальной аэробики и ОФП не превышают порогового показателя 2,1 балла (состояние удовлетворительной адаптации). Так, в группе школьниц 10-12 лет, занимающихся танцевальной аэробикой, значения АП ниже уровней школьниц из группы ОФП и составляет  $1,72 \pm 0,05$  балла. В группе ОФП наблюдается тенденция к увеличению данного показателя до  $1,88 \pm 0,06$  балла.

Заключение. Занятия в группе танцевальной аэробики приводят к повышению адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы девочек. Можно предположить, что функциональная напряженность ССС у школьниц из группы танцевальной аэробики выше, чем у школьниц из группы ОФП. Это связано не только с тем, что на занятиях танцевальной аэробикой школьницам необходимо не только выполнять нагрузки аэробного и скоростно-силового характера, но и в целом адаптироваться к более высоким объемам физических нагрузок, чем это имеет место в группе ОФП.

**Литература:**

1. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска заболеваний / Р.М. Баевский, А.Г. Берсенева. – М., 1997. – 235 с.

# ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ МАССЕ ТЕЛА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ю.Б. Коновалова

**Аннотация.** Среди учащихся младшего звена школ существует проблема зависимости веса и эмоционального состояния, но она не так ярко выражена, как в подростковом возрасте. Повышенная масса тела отрицательно сказывается на здоровье и физическом развитии учащихся, а также является причиной нарушения психического состояния ребенка, которое в дальнейшем может привести к заниженной самооценке, отклонению в поведении и к депрессивному состоянию.

**Ключевые слова:** повышенная масса тела, дети младшего школьного возраста, психоэмоциональная напряженность.

Уже несколько десятилетий ученые наблюдают увеличение числа детей, страдающих повышенной массой тела. Этой серьезной проблеме специалисты уделяют особую важность, так как повышенная масса тела приводит к тяжелым последствиям. И почти во всех случаях это борьба с лишним весом продолжается на протяжении всей зрелой жизни [1,2].

По мнению специалистов, занимающихся детской и подростковой психологией, детям младшего школьного возраста не свойственно слишком акцентировать внимание на своей внешности. Это осознание приходит ближе к подростковому возрасту, когда мнение родителей, одноклассников или старших школьников имеет огромное значение. В этом возрасте у ребят формируется половая принадлежность, но в большинстве семей стереотипы и навязанное средствами массовой информации стремление к модельной внешности может лишь усугубить течение болезни. Возникает несоответствие, которое приводит к разочарованию в собственной внешности и снижению самооценки. Неприятие своего тела может привести к неврозу, комплексу неполноценности, депрессивным состояниям, аллергическим реакциям, бронхиальным заболеваниям. Все это связано с психосоматическими реакциями организма ребенка, таким образом, любая негативная эмоциональная реакция может сопровождаться снижением иммунитета и сопротивляемости организма [3].

Ухудшение физической подготовленности у учащихся с повышенной массой тела сопровождается повышением тревожности и психоэмоциональной напряженности, а также исчезновением мотивации к занятиям физическими упражнениями. Обычно проблемой лишнего веса страдают тревожные дети, эмоционально неустойчивые, ведущие малоподвижный образ жизни.

К сожалению, к специалистам родители с этой проблемой обращаются довольно редко, поэтому ребенку очень важна психологическая обстановка в кругу его семьи и близких, всяческая поддержка и положительный настрой родителей. Родители должны быть очень внимательны к ребенку и обязаны приучать его к ведению здорового образа жизни: не ограничиваться советами о том, что делать и как, а мотивировать личным примером, что будет залогом безопасности и крепкого здоровья ребенка.

## Литература:

1. Дедов, И.И. Ожирение в подростковом возрасте / И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, С.А. Бутрова, Л.В. Савельева // Терапевтический архив. Результаты российского эпидемиологического исследования. – 2007. – Т. 79. № 10. – С. 28–32.

# МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

## А.О. Кострица

**Аннотация.** Работа посвящена изучению уровня медицинского обеспечения спортивных соревнований в Краснодарском крае. На основании изученного материала выявлена проблема крайне низкого уровня организации медицинского обеспечения при проведении спортивных соревнований.

**Ключевые слова:** медицинское обеспечение, спортивное соревнование, организационные вопросы.

Спортивное соревнование проводится между спортсменами или командами по разным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях поиска лучшего участника спортивного состязания, с учетом одобренного организатором положения [1]. Медицинское содействие при проведении спортивных и физкультурных соревнований включает в себя оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи участникам соревнований, специалистам, персоналу, работающему со спортсменами, организаторам соревнований, болельщикам, персоналу спортивных сооружений [2]. При организации и проведении спортивных соревнований международного и федерального уровней предусматривают действующие международные нормы по обеспечению спортивных соревнований [3].

Организаторы спортивных соревнований рассматривают пути решения поставленных вопросов: допуск к соревнованиям спортсменов-участников; порядок задействования и координирования медицинских организаций; общая характеристика мест проведения соревнования и тренировок, сборов, спортивных лагерей; полное и своевременное обеспечение экстренной и скорой медицинской помощью; определение наиболее рациональных путей медицинской эвакуации в случаях экстренной ситуации; ознакомление всего медицинского персонала, а также спортсменов и представителей команд с организацией оказания первой медицинской помощи; ведение статистических и медицинских форм учета по травматизму и заболеваемости участников соревнований, подготовка итогового отчета обо всех случаях травм участников спортивного состязания [4].

Таким образом, медицинское обеспечение должно быть качественно подготовлено и способно решать все предусматриваемые вопросы по организации и проведению спортивных соревнований. По данным статических материалов в Краснодарском крае не все спортивные соревнования соответствуют требованиям по обеспечению медицинской помощи, что в свою очередь может привести к трагическим последствиям. Спортивное соревнование – это пиковый отрезок времени для любого спортсмена, момент максимальной нагрузки на организм, в этот период с атлетом, даже с самым здоровым, по показаниям врача, участником спортивных состязаний, может произойти непредвиденная ситуация. В такие моменты медицинское обеспечение соревнований не должно давать сбой, все этапы (предварительный, основной и заключительный) организации медицинской помощи должны быть выполнены в соответствии с утвержденным стандартом.

### Литература:

1. Марков, Л.Н. Медицинское обеспечение спортивных соревнований с большим количеством участников // Теория и практика физической культуры. - 1987. – С. 48-49.
2. Приложение 1 к приказу Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н.



3. Спортивная медицина: Учебник. М.С: Советский спорт, 2002. – 480 с.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (редакция от 28.07.2012, с изм. от 03.12.2012) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

# СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕНСОМОТОРНЫХ СИСТЕМ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ

А.А. Курнос, Г.Д. Алексанянц

**Аннотация.** В работе представлены результаты сравнения показателей простых сенсомоторных систем у спортсменов, занимающихся прыжками на батуте, высокой (мастера спорта) и средней квалификации (кандидаты в мастера спорта и имеющие 1 разряд).

**Ключевые слова:** прыжки на батуте, сенсомоторные системы, функциональное состояние, простая зрительно-моторная реакция, простая слухо-моторная реакция.

Функциональное состояние спортсмена является одним из значимых прогностических показателей для оценки его работоспособности и определяется уровнем активации всех систем организма, задействованных в исследуемом виде спорта. На сегодняшний день в литературе описано множество способов оценки функционального состояния ЦНС. Наиболее простым методом, предназначенным для экспресс-оценки уровня активации ЦНС, основанном на объективных параметрах, является оценка результативности выполнения простых сенсомоторных реакций – слуховой (ПСМР) и зрительной (ПЗМР) [1].

С целью сравнения показателей ПСМР и ПЗМР у спортсменов-батутистов в зависимости от спортивной квалификации нами было обследовано 42 человека. Первую группу составили 15 мастеров спорта (МС) (средний возраст составил  $19 \pm 1$  лет), вторую - 25 кандидатов в мастера спорта (КМС) и 1 разряда (средний возраст составил  $13 \pm 2$  лет). Из показателей сенсомоторной системы использовалось среднее время (СВР), отражающее уровень функциональных возможностей ЦНС, среднеквадратичное отклонение (СКО), отражающее церебральный гемостаз, а также суммарное число ошибок (ЧО) [2].

В первой группе СВР и СКО ПСМР составили  $174,6 \pm 6,87$  мс и  $32,3 \pm 4,16$  мс, во второй –  $202,1 \pm 9,29$  мс и  $44,3 \pm 5,09$  мс соответственно ( $p < 0.05$ ). Суммарное число ошибок в первой группе –  $1 \pm 0,28$ , во второй –  $2,2 \pm 0,44$  ( $p < 0.05$ ).

Показатели ПЗМР – СВР, СКО, ЧО – между группами достоверных различий не имели и составили в первой группе –  $223,8 \pm 9,45$ ;  $43,25 \pm 6,13$ ;  $1,1 \pm 0,43$ ; во второй – группе –  $233,9 \pm 8,07$ ;  $59,7 \pm 14,50$ ;  $1,8 \pm 0,50$  соответственно.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать заключение, что у спортсменов-батутистов более высокой квалификации уровень активации ЦНС по слуховому анализатору, быстродействие и стабильность реакций выше по сравнению со спортсменами средней квалификации.

## Литература:

1. Шутова, С.В., Муравьева, И.В. Сенсомоторные реакции как характеристика функционального состояния ЦНС / С.В. Шутова, И.В. Муравьева // Вестник ТГУ. Т. 18. – Вып.5. – 2013. – С. 2831-2840.
2. Макаренко, Н.В. Сенсомоторные функции в онтогенезе человека и их связь со свойствами нервной системы / Н.В. Макаренко и др. // Физиология человека. 2001. – Т. 27. – № 6. – С. 52-57.

# ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕВУШЕК 18–21 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

Н.М. Лаптев, О.В. Маякова

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследования антропологических показателей девушек, занимающихся бальными танцами, с определением соматотипа и индекса таза.

**Ключевые слова:** спортивные бальные танцы, половой соматотип, индекс таза, узкий таз.

Бальные спортивные танцы являются одним из самых зрелищных и популярных видов современного эстетически направленного спорта. Большинство родителей девочек рассматривают данный вид спорта как рекреационную деятельность ребенка или его будущую спортивную карьеру. Однако в последние годы в бальных танцах, также как и в художественной гимнастике, наметилась тенденция к усложнению соревновательных программ, хореографии, значительному росту физических нагрузок, повышению требований к пропорциям тела у девушек. Все это стало приводить к изменениям антропометрических показателей занимающихся девушек, что и определило цели и задачи исследования.

Цель исследования – выявить особенности полового соматотипа девушек 18-21 лет занимающихся бальными танцами.

В исследовании приняло участие 23 девушки – спортсменки 18-21 лет, занимающихся бальными танцами: 13 человек со специализацией «европейская программа», 10 человек со специализацией «латино-американская программа».

На начальном этапе было проведено соматотипирование по методу Дж. Таннера, при котором учитывали показатели ширины таза и плеч. Анализ результатов показал, что 65,2 % (n=15) обследуемых относятся к показателю – «мезоморфный половой соматотип», 26,1 % (n=6) девушек к андроморфному половому соматотипу и только 8,7 % (n=2) танцовщиц к гинекоморфному половому соматотипу. При анализе морфологических показателей индекса относительной ширины плеч и таза в группе занимающихся выявили: ИОШП –  $19,21 \pm 0,18$  см, - узкие плечи, ИОШТ составил  $13,67 \pm 0,13$  см- узкий таз. Необходимо отметить, что показатели соответствия возрастным нормам выявляли только у девушек, отнесенных к гинекоморфному половому соматотипу. Полученные данные требуют особого внимания тренеров работающих с данной возрастной категорией спортсменок, а также спортивных врачей для коррекции выявленных морфологических особенностей у девушек, занимающихся спортивными бальными танцами.

## Литература:

1. Стрелкович, Т.Н. Антропометрические характеристики таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий. – 2012. – № 1. – С. 60-74.

# ОЦЕНКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМПЛЕКСНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

А.И. Латоша, М.Г. Половникова

**Аннотация.** Среди спортсменов-единоборцев ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» проведена оценка компонентного состава массы тела, что позволит более грамотно определять действие тренировочной нагрузки, а также функциональное состояние спортсменов.

**Ключевые слова:** компоненты массы тела: жировой, мышечный, костный, тренировочная нагрузка, морфологическое состояние спортсменов.

При исследовании морфологического состояния спортсменов применяется большое количество методик, среди которых широкое распространение получила предложенная чешским исследователем Я. Матейкой (1921) методика определения состава массы тела [1]. Эта методика проста, доступна, а показатели состава массы тела, полученные с ее помощью, являются важным дополнением к другим сведениям, позволяющим характеризовать морфологическое состояние спортсменов.

В ходе наблюдений были обследованы 18 студентов-спортсменов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» в возрасте 18-19 лет, занимающихся комплексными единоборствами. Исследование включало определение тотальных, парциальных размеров тела, а также толщины подкожно-жировых складок. Жировой, мышечный и костный компоненты массы тела определялись по методу Матейки [1].

При оценке компонентного состава веса тела спортсменов-единоборцев было выявлено, что относительная масса жирового компонента в среднем составляет 14,09 %, мышечного – 48,05 % и костного – 16,9 %.

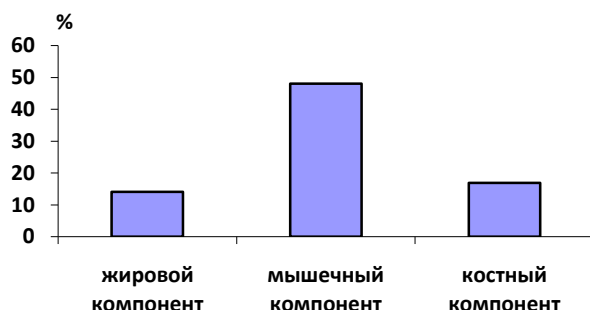


Рисунок. Средние относительные значения компонентного состава веса тела

Применение этих показателей при динамических наблюдениях за спортсменами-единоборцами в комплексе с данными других методов исследования позволит более грамотно оценивать воздействие задаваемой тренировочной нагрузки, а также функциональное состояние спортсменов.

## Литература:

1. Алексанянц, Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова, О.А. Медведева, Л.Ю. Тимофеева, Д.Б. Тлехас, А.М. Филенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 138 с.

## **3D-СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА В АНТРОПОМЕТРИИ, СОМАТОТИПИРОВАНИИ И СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ**

**А.А. Лобашов, Г.Д. Алексанянц, В.Л. Вирник**

**Аннотация.** Метод трехмерного сканирования тела человека представляет собой современный исследовательский инструмент, открывающий новые возможности в области антропометрии, соматотипирования, спортивного отбора и скрининга процессов адаптации и дезадаптации на этапах спортивного тренинга.

**Ключевые слова:** трехмерное сканирование, тело, антропометрия, виртуальная модель, соматотипирование, спортивный отбор.

Традиционный арсенал технических средств антропометрии и алгоритмов соматотипирования хорошо известны [1]. Ручная технология антропометрии трудоемка, занимает много времени и сопряжена с риском погрешностей. В условиях потокового скрининга эти недостатки особенно очевидны [1].

Применение 3D-сканеров в анатомии и спортивной медицине позволяет создать высокоточные цифровые модели всего тела и его отдельных частей [2]. Незначительные движения человека не влияют на качество сканирования, а используемый структурированный свет совершенно безвреден. Для работы сканера не требуется фиксировать маркеры на теле человека, поскольку пространственная геометрия тела легко распознается и без них. Сканирование как в ручном, так и в автоматическом режимах занимает считанные минуты, что позволяет прецизионно и быстро провести антропометрические исследования на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях. При сканировании трехмерная модель тела строится в режиме реального времени и отображается на мониторе. Сформированный файл обрабатывается специальной программой, которая создает актуальную трехмерную модель тела.

Второй этап реализации технологии 3D-сканирования – это собственно биометрический анализ цифровой модели тела человека с помощью специальных программ трехмерного моделирования, например, таких как AutoCAD©2014 компании Autodesk. Ее последний релиз поддерживает процессинг «облаков точек», что позволяет напрямую работать с результатами 3D-сканирования [2].

На третьем этапе проводится алгоритмический анализ данных биометрии и расчет широкого спектра антропометрических характеристик как для исследований в области соматотипирования, так и спортивной адаптации. Компьютерный анализ многомерных массивов данных позволяет рутинно осуществлять хронобиологические «срезы» инклюзивных факторов адаптации с любым временным интервалом и минимальным уровнем погрешности. Для этого могут быть использованы как стандартные методы статистики, так и методы многофакторного регрессионного анализа с построением актуальных математических моделей. Моделирование объективизирует и повышает эффективность спортивного отбора, детально отслеживает морфологию и многомерные связи факторов адаптации и дезадаптации на этапах и в процессе функционального спортивного тренинга.

### **Литература:**

1. Погодина С.В., Алексанянц Г.Д., Вирник В. Место для формулы. Л. Возрастные изменения адаптационных процессов у высококвалифицированных

спортсменов мужского и женского пола / С.В. Погодина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 2. – 2017. – С. 74-81.

2. Калмина О.А., Калмин О.В., Сингатулин Р.А. 3D-реконструкция анатомических структур в системах виртуальной реальности // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2010. – № 3. – С. 22-28.

# СИСТЕМА ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

А.К. Малая, М.Г. Половникова

**Аннотация.** В работе рассмотрены проблемы организации системы экологического мониторинга спортивно-оздоровительных сооружений в г. Краснодаре и Краснодарском крае в связи с повышенной техногенной нагрузкой на окружающую среду, влияние антропогенных факторов среды на состояние здоровья спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

**Ключевые слова:** антропогенное загрязнение, экологический мониторинг, спортивно-оздоровительные объекты, экологическая безопасность.

Сохранение здоровья человека и человеческой популяции в целом – одна из наиболее актуальных глобальных проблем в современном мире. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, направленная на формирование у людей сознания к ведению здорового образа жизни, занятию физической культурой и спортом может быть успешно осуществлена в случае благоприятной окружающей среды.

Техногенная нагрузка, оказываемая на окружающую среду в г. Краснодар и Краснодарском крае, достаточно высокая. Доля населения края, живущая в районах с высоким и очень высоким уровнем загрязнения воздуха, составляет 37 %.

Антропогенная деятельность в г. Краснодар и Краснодарском крае увеличивает концентрацию загрязняющих веществ в окружающей среде и способствует их поступлению на территории спортивно-оздоровительных объектов, поэтому необходимо создание сети локального экологического мониторинга для оценки экологической безопасности спортивно-оздоровительных сооружений в этом регионе. Система экологического мониторинга спортивно-оздоровительных объектов должна являться частью общей службы наблюдения и контроля за состоянием окружающей среды. Функционирование системы может быть основано только на изучении информации о естественных колебаниях и изменениях состояния природных сред, которые возможно получить на основе наблюдений за фоновыми концентрациями, установленными в результате изучения начального состояния спортивно-оздоровительных сооружений.

Разрабатывая систему экологического мониторинга спортивно-оздоровительных объектов, целесообразно постоянно выявлять факторы риска, а также устанавливать количественные закономерности между качеством окружающей среды и состоянием здоровья спортсменов, тренирующихся в этих сооружениях [1]. Данные мониторинговых исследований за состоянием окружающей среды спортивно-оздоровительных объектов являются важной составляющей обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия спортсменов, лиц, занимающихся физической культурой, и обслуживающего персонала, что приведет к укреплению состояния здоровья населения.

## Литература:

1. Каратаев, Е.С. Проблемы экологической безопасности спортивно-оздоровительных сооружений / Е.С. Каратаев, А.Г. Хайруллин, В.Ф. Новиков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – С. 49-51.

# ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ В Г. КРАСНОДАРЕ И КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

А.К. Малая, М.Г. Половникова, Г.Д. Алексанянц

**Аннотация.** В работе рассмотрены проблемы экологической безопасности спортивно-оздоровительных объектов в г. Краснодаре и Краснодарском крае и их влияние на состояние здоровья спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой, а также необходимость создания системы экологического мониторинга за данными сооружениями.

**Ключевые слова:** экологическая безопасность спортивно-оздоровительных объектов, экологический мониторинг, состояние здоровья спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

Проблема, связанная с неблагоприятной экологической обстановкой в г. Краснодар и Краснодарском крае, длительное время стоит достаточно остро. В загрязнение окружающей природной среды региона огромный вклад вносят автотранспорт, промышленные предприятия, теплоэлектростанции, коммунально-бытовое хозяйство. Вредные загрязняющие вещества, содержащиеся во всех средах, негативно влияют на здоровье человека. Усиленная антропогенная нагрузка на городскую среду приводит к ухудшению условий жизни населения. Загрязнение атмосферного воздуха, водной среды и почвы остается одной из главных экологических проблем этого региона.

Антропогенная деятельность повышает выброс загрязняющих веществ в окружающую среду и способствует их миграции на территории спортивно-оздоровительных сооружений [1]. Поэтому для оценки экологической безопасности спортивно-оздоровительных объектов в г. Краснодар и в Краснодарском крае необходимо формирование сети локального экологического мониторинга, которая будет фиксировать кратковременные и длительные изменения, происходящие в окружающей среде под действием различных негативных факторов.

Основным функциональным элементом системы экологического мониторинга спортивно-оздоровительных объектов г. Краснодар и Краснодарского края является наблюдение за экологическим состоянием природной среды, результаты которой дают возможность осуществлять прогноз экологических рисков, проводить оценку прогнозируемого состояния, регулировать качество среды обитания, моделировать разные экологические ситуации, осуществлять обработку полученных данных и принимать решения, которые будут направлены на оздоровление окружающей среды и обеспечение экологической безопасности спортсменов и обслуживающего персонала. Необходимость подобных наблюдений возрастает в связи с увеличением количества лиц, занимающихся физической культурой в субъекте РФ – Краснодарском крае, который занимает второе место по этому показателю в России.

## Литература:

1. Каратаев, Е.С. Проблемы экологической безопасности спортивно-оздоровительных сооружений / Е.С. Каратаев, А.Г. Хайруллин, В.Ф. Новиков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – С. 49-51.



## ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА ЮНЫХ ГИМНАСТОВ С.Р. Махмудова, А.А. Курнос

**Аннотация.** Работа посвящена изучению показателей variability ритма сердца спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой в возрасте 12–14 лет.

**Ключевые слова:** variability ритма сердца, спортивная гимнастика, функциональные возможности организма.

В условиях современной спортивной деятельности гимнастов успех зависит не только от эффективности тренировочного процесса, но и в значительной мере от физиологических резервов спортсмена. Иначе говоря, результат спортивной деятельности определяется динамичностью и эффективностью процессов экономизации, мобилизации, восстановления организма, то есть способности к изменчивости функции организма.

Одним из наиболее надежных и в то же время простых методов исследования функциональных возможностей и, соответственно, адаптивных способностей и прогноза его успешности организма спортсменов является проведение variability ритма сердца с последующей оценкой полученных данных [1].

В рамках текущего контроля нами было проведено обследование 22 спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой в возрасте 12-14 лет в предсоревновательный период (Спартакиада учащихся России). Обследованные спортсмены – гимнасты имели первый разряд и КМС, по гендерному составу - 12 девушек и 10 юношей. Исследование проводилось с помощью устройства УПФТ-1/30- «Психофизиолог» по методике вариационной кардиоинтервалометрии (ВКМ) [2].

Получены следующие данные ( $M \pm m$ ):

средняя длительность интервалов RR ( $RR_{cp}$ ) –  $693,4 \pm 26,44$ ,

частота сердечных сокращений сердца (ЧСС) –  $86,1 \pm 5,41$ ,

среднеквадратическое отклонение (СКО) –  $50,6 \pm 11,77$ ,

амплитуда моды ( $AMo$ ) –  $42,2 \pm 6,73$ ,

индекс напряжения по Баевскому (ИН) –  $143,9 \pm 40,12$ ,

вариационный размах (ВР) –  $273,0 \pm 40,12$ ,

мощность высокочастотных (HF) –  $53,5 \pm 6,67$ ,

мощность низкочастотных волн (LF) –  $46,5 \pm 6,67$

коэффициент вагосимпатического баланса (LF/HF) –  $0,92 \pm 0,231$ .

Таким образом, полученные данные позволят в дальнейшем провести более дифференцированную оценку показателей у спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой, при проведении текущих контролей.

### Литература:

1. Дык, Н.Ч., Алексанянц, Г.Д. Особенности variability сердечного ритма у бадминтонистов в ответ на ортостатическую пробу / Н.Ч. Дык, Г.Д. Алексанянц // Физическая культура, спорт - практика. – 2013. – № 4. – С. 65-70.

2. Методический справочник по психофизиологическому тестированию на устройстве УПФТ-1/30-«Психофизиолог». Научно-производственно-конструкторская компания «Медиком МТД», 2015.

## МОТИВАЦИИ СОЗДАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ЭВМ-ПРОГРАММАМ ДЛЯ АВТОМАТИЗАЦИИ РАСЧЕТОВ СОМАТОТИПА

И.С. Колотов, В.Л. Вирник

**Аннотация.** Антропометрические исследования на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях представляют собою весьма трудоемкую задачу. Ее решение занимает много времени как на этапе сбора первичных данных, так и на стадии развернутого математического анализа. Разработка ЭВМ-программ для автоматизации расчетов соматотипирования может существенно повысить производительность математического анализа и обеспечить необходимую точность получаемых результатов.

**Ключевые слова:** соматотипирование, математический анализ, автоматизация расчетов, ЭВМ-программа.

Соматотипирование человека занимает важное место в методологии эффективного спортивного отбора. Его главной целью является научно обоснованный прогноз наиболее перспективного направления спортивной специализации, ориентированной на достижение максимального спортивного результата. Успех целеполагания в спорте зависит от многих причин, но прежде всего - от генетически детерминированных качеств будущего спортсмена. Определение физической компоненты этих качеств – главная задача соматотипирования. Соматотипирование проводится по многочисленным алгоритмам в зависимости от методов интерпретации. Однако в любом случае исследователю приходится сталкиваться с многочисленными и весьма сложными математическими расчетами, которые обеспечивают необходимую надежность и достоверность аппроксимации. Субъективный фактор и вероятность систематических ошибок ручных математических расчетов также весьма существенны. Обеспечить качество и надежность результатов исследования, кратно сократить временные затраты, повысить производительность и продуктивность научного поиска – все эти задачи успешно решаются с помощью разработки и внедрения специализированных ЭВМ-программ. В соответствии с законодательством РФ программные продукты для ЭВМ должны отвечать следующим минимальным требованиям: 1) программный интерфейс должен быть на русском языке или многоязычным; 2) обладать контекстной справочной системой; 3) иметь эксплуатационную документацию; 4) иметь сроки технической поддержки; 5) среда программирования (компилятор) должна обеспечивать полный цикл разработки и отладки; 6) обеспечивать стабильность работы; 7) техническая совместимость с ЭВМ пятого поколения - персональными компьютерами; 8) наличие исходного текста программы у разработчика; 9) регистрация в Роспатенте РФ с целью охраны авторских прав на листинг и объектный код.

Интерфейс программы должен быть интуитивно понятным, т.е. дружественным, экранные и печатные формы должны соответствовать принятым в отрасли стандартам. Например, форматы «Протокола антропометрического исследования» или «Карты антропометрических показателей» должны соответствовать принятым в анатомии и спортивной морфологии [1].

Проведение антропометрии и соматотипирования сопряжено с необходимостью сбора и хранения персональных данных. Поэтому интерфейс программы должен содержать специальную форму, которая обеспечивает исследуемому право выбора

(согласия или несогласия) на хранение и обработку его личных данных в соответствии с законодательством РФ.

**Литература:**

1. Алексанянц, Г.Д. Принципы оценки функционального состояния организма спортсменов в системе медицинского обеспечения детского и юношеского спорта / Г.Д. Алексанянц: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. – Краснодар, 2000. – 47 с.

## ПРИМЕНЕНИЕ ЛАЗЕРНОГО ДАЛЬНОМЕРА-УГЛОМЕРА BOSH DLE40 ДЛЯ ЦЕЛЕЙ АНТРОПОМЕТРИИ

А.И. Иванова, В.Л. Вирник, М.Г. Половникова

**Аннотация.** Измерительные погрешности традиционных антропометрических инструментов могут быть источником набегающих систематических ошибок. Эти недостатки особенно очевидны при морфологической оценке медленных изменений физических качеств спортсменов в условиях системного тренинга. Применение лазерного измерителя BOSH DLE 40 позволяет устранить недостатки прототипов.

**Ключевые слова:** антропометрический инструментарий, погрешность измерений, лазерный дальномер, угломер.

В спортивной морфологии антропометрические исследования играют ключевую роль, поскольку являются отправной точкой для расчета соматотипа спортсмена, оценки его актуальных физических качеств и проведения эффективного спортивного отбора, конечной целью которого является достижение максимального спортивного результата. Вместе с тем, антропометрия – весьма трудоемкий метод ручного исследования с применением специальных антропометрических инструментов. С их помощью определяются линейные параметры (длина тела стоя и сидя, дистанции между стандартными антропометрическими точками и поверхностью опоры, диаметры поперечных размеров тела, его частей и сегментов, периметры тела и толщина кожно-жировых складок), весовые (общая масса тела) и силовые (кистевая и станковая динамометрия) [1].

Инструменты для линейной антропометрии - станковый деревянный ростомер, металлический антропометр, толстотный циркуль, сантиметровая лента и др. по-прежнему исправно работают. Однако разработаны они еще в прошлом веке, а иные и более века назад. Главный их недостаток – погрешность измерений, требования к которым весьма высоки. Например, при измерении роста или дистанций между стандартными антропометрическими точками и плоскостью опоры погрешность не должна превышать 2-3 мм, а погрешность поперечных размеров тела не более 5 мм. На практике достигнуть устойчивой воспроизводимости результатов антропометрии нелегко из-за нестабильности равновесной позы исследуемого, растяжимости сантиметровой ленты, наличия люфтов вследствие износа трущихся поверхностей.

Применение лазерного измерительного инструмента для целей антропометрии позволяет устранить очевидные недостатки прототипов. Одним из наиболее адаптированных к задачам антропометрии по своим техническим характеристикам является лазерный дальномер BOSH DLE40. Компактный аппарат с зарядным устройством и питанием от литиевого аккумулятора обеспечивает мгновенные измерения дистанций от 50 мм с погрешностью +/-1,5 мм на расстоянии 10 метров. Эта модель оснащена цифровым индикатором горизонтали и угломером с диапазоном измерений 0-360 град при погрешности 0,2 град, что важно для антропометрической оценки физиологических изгибов позвоночного столба, а также для соблюдения правила «франкфуртской горизонтали» при измерении длины тела стоя и сидя [1]. Имеется также встроенная память на 20 параметров, автоматический расчет площадей и объемов, яркий поворотный дисплей. Корпус аппарата оснащен посадочным местом, что облегчает его закрепление на консоли измерительного инструмента.

**Литература:**

1. Алексанянц, Г.Д., Абушкевич, В.В., Тлехас, Д.Б., Филенко, А.М., Ананьев, И.Н., Гричанова, Т.Г. / Г.Д. Алексанянц // Рабочая тетрадь. – Краснодар. – 2004. – (3 издание, стереотипное).

# АНИМАЦИОННЫЕ ТРЕХМЕРНЫЕ МОДЕЛИ ПОЛОЖЕНИЙ И ПОСТУПАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

В.Д. Орехов, В.Л. Вирник, О.А. Медведева

**Аннотация.** Современные цифровые технологии открывают новые возможности изучения тонкого механизма разнообразных движений отдельных частей и всего тела человека в пространстве, в том числе при выполнении физических упражнений. Формирование правильных пространственно-временных представлений об участии и взаимодействии элементов костно-суставной и мышечной систем при осуществлении двигательных актов является актуальной научной и образовательной задачей.

**Ключевые слова:** трехмерная модель, динамическая анатомия, опорно-двигательный аппарат, визуализация.

Интерактивный анимационный атлас 3D-анатомии человека VisibleBody© Boston, 2017 как программный продукт и доступная интернет-платформа открывают широкие образовательные возможности при изучении вопросов динамической анатомии [1]. Программный контент VisibleBody© обеспечивает качественную визуализацию элементов опорно-двигательного аппарата: костей и костных структур, суставов, мышц и их функциональных групп. Трехмерная визуализация анатомических моделей дополняется возможностями поворота, наклона, вращения, рыскания, масштабирования, «заглядывания внутрь» и анализа виртуальных сечений [3]. Технологии дополненной и виртуальной реальности Visible Body© существенно расширяют творческие и аналитико-синтетические компоненты познавательного процесса, делают его содержательным, увлекательным и эффективным [2].

Специальный софт Visible Body© позволяет анимировать любые двигательные акты, облегчает анатомический анализ положений и движений тела, его областей и сегментов при сгибании, разгибании, приведении, отведении, пронации, супинации и циркумдукции, причем с разных углов обзора и уровней масштабирования. При этом детально отслеживается распределение векторов действующих внешних и внутренних сил, обеспечивающих широкий спектр положений и движений тела, особенности динамической и статической работы мышц, реципрокное взаимодействие синергистов и антагонистов [1]. Применение цифровой технологии VisibleBody© может оказать значительную помощь в преподавании предмета динамической анатомии, а также при выполнении студентами самостоятельных лабораторных работ, предусмотренных действующими рабочими программами по анатомическому анализу положений и движений тела человека в отдельных видах спорта с учетом специализации. Вместе с тем, VisibleBody© помогает существенно интенсифицировать и разнообразить учебный процесс, облегчить усвоение значительного объема информации в ограниченные сроки, а также повысить качество получаемых знаний и уровень приобретаемых профессиональных компетенций будущих спортсменов и тренеров [2].

## Литература:

1. Алексанянц, Г.Д., Тлехас, Д.Б. Теоретические основы динамической анатомии / Г.Д. Алексанянц // Учебное пособие. – Краснодар, 2001. – 137 с.
2. Иванова Л. А., Савельева О. В. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта /Л. А. Иванова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015 - №8 – С. 81-85.
3. URL: <https://www.visiblebody.com/anatomy-and-physiology-apps/muscle-anatomy>. 02.02.2018

# АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВАТЕРПОЛИСТОВ ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Д.А. Ровный, Ю.А. Кудряшова

**Аннотация.** В настоящей работе исследованы основные антропометрические показатели ватерполистов юношеской сборной Краснодарского края. Исследовали длину, массу тела, поперечные и обхватные размеры тела. Рассчитывали индексы: Кетле, Эрисмана, Ливи и индекс скелии по Мануври. Выявлена специфика антропометрических показателей юных ватерполистов, отображающая становление характерного для данного вида спорта морфологического профиля в онтогенезе.

**Ключевые слова:** антропометрические показатели, ватерполисты юношеской сборной команды Краснодарского края.

Морфологические особенности организма спортсменов являются критериями, обеспечивающими результативность в том или ином виде спорта. Использование морфологических показателей в качестве генетических маркеров в прогностическом отборе позволяет с высокой вероятностью выделять из популяции детей, которые могут достичь высоких спортивных результатов [1,2,3].

Цель настоящего исследования – изучение антропометрических показателей ватерполистов юношеской сборной команды Краснодарского края. Обследованы 11 спортсменов в возрасте 13-14 лет. В качестве контрольной группы обследовано 10 сверстников, не занимающихся спортом. Исследовали основные антропометрические показатели (длина, масса тела, поперечные и обхватные размеры тела), рассчитывали индексы: Кетле, Эрисмана, Ливи и индекс скелии по Мануври.

Анализ основных морфологических показателей спортсменов, специализирующихся в водном поло, выявил, что длина тела юных ватерполистов составила  $165,5 \pm 12,2$  см, масса тела -  $56,4 \pm 12,2$  кг. Данные показатели достоверно не отличались от показателей детей контрольной группы. В ходе исследований выявлены достоверно большие ( $p < 0,05$ ) показатели весоростового индекса Кетле у юных ватерполистов ( $22,4 \pm 2,2$  кг/м<sup>2</sup>) по сравнению с результатами детей, не занимающихся спортом ( $18,87 \pm 1,1$  кг/м<sup>2</sup>). Превосходство спортсменов составило 16,1%. Анализ компонентного состава массы тела выявил, что данный индекс был выше у спортсменов за счет значительного преобладания мышечного и костного компонентов. Индексы Эрисмана и Ливи у юных ватерполистов превосходили средние показатели для данной возрастной группы и составили  $-1,5 \pm 3,5$  см и  $49,6 \pm 2$  %, соответственно. Анализ индекса скелии по Мануври выявил, что у 73 % юных ватерполистов наблюдается макроскелия (длинноноготь), данный вид пропорций тела характерен для спортсменов, занимающихся в водной среде, так как это обеспечивает эффективное преодоление сопротивления воды. Поэтому при спортивном отборе предпочтение отдают детям с крупными тотальными размерами тела, большой стопой и стройными ногами [4]. У 27 % юных ватерполистов наблюдается мезоскелия (средненогость).

Выявленная специфика антропометрических показателей ватерполистов юношеской сборной команды Краснодарского края отображает становление характерного для данного вида спорта морфологического профиля в онтогенезе.

## Литература:

1. Алексанянц, Г.Д. Морфологические характеристики квалифицированных футболистов различных амплуа / Кудряшова, Ю.А., Кудряшов, Е.А., Медведева, О.А.,

Маякова О.В. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 51.

2. Кудряшова, Ю.А. Корреляционный анализ морфологических показателей и специализированных тестов юных фехтовальщиков / Шалимова В.В.// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 181.

3. Медведева, О.А. Особенности физической подготовленности девочек, специализирующихся в пляжном гандболе, в зависимости от соматотипа / Кудряшова, Ю.А., Игнатенко, Е.М. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 3. – С.

4. Водное поло: программа / С.Н. Фролов, О.И. Попов, Н.А. Чистова, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с. – (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва).



# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАНОЭ ПОЛО

И.А. Яковлева, И.Н. Калинина

**Аннотация.** Анализ современных литературных источников убедительно свидетельствует о непрерывном росте спортивных достижений на международной спортивной арене. При этом в научной литературе недостаточно сведений о средствах и методах, которые необходимо применять в дифференцированной оценке уровня подготовленности спортсменов для определения морфофункционального статуса специализирующихся в каноэ поло. На сегодняшний день нет данных исследования для формирования основы успешности и неуспешности или перспективности игроков кануполистов. Недостаточно изученным на сегодняшний день остается вопрос возраста и уровня квалификации спортсменов в каноэ поло.

**Ключевые слова:** каноэ поло, морфологические и функциональные показатели спортивной подготовленности, кануполисты.

**Актуальность.** В настоящее время возрастающий интерес для изучения представляют водно-игровые виды в спорте.

С древнейших времен лодки, челноки, плоты являются неотъемлемым атрибутом жизни человека, и с того времени человек пытается осмыслить гребок и удержание равновесия в лодке [1]. Впервые в известной мировой истории механизм гребка научно исследовал Леонардо да Винчи, который изучал локомоции животных в воде [2].

Каноэ поло – так называется новый вид водного игрового спорта, который стремительно набирает популярность в России и за рубежом. Первые международные соревнования состоялись в 1984 г. в Ноттингеме (Англия), до этого национальные турниры проводили у себя Испания, Италия, Германия, Великобритания, Россия.

Каноэ поло – трудная атлетическая игра на воде, требующая разносторонней физической подготовленности спортсменов. Поскольку вид спорта основывается на сложном движении, результат в котором во многом обусловлен не только физическими кондициями (сила, выносливость, быстрота), но и техничностью движений – способностью кануполиста правильно прикладывать силу к веслу, и мячу при передаче, а также импровизация, основанная на игровом мышлении спортсменов.

Спортивные тренировки в каноэ поло отличаются высокой интенсивностью и должны сочетать развитие скоростно-силовых, координационных способностей (статокинетическая устойчивость вестибулярного анализатора), поэтому большое внимание должно уделяться выработке рациональной структуры техники, координаций. Известно, что физические нагрузки увеличивают число альвеол в легких, совершенствуя тем самым дыхательный аппарат и увеличивая его резервы. У спортсменов водно-игровых видов спорта жизненная емкость легких достигает 7 л и более [4]. Хорошо развитый и тренированный дыхательный аппарат – гарантия устойчивости спортсмена к длительным физическим нагрузкам, особенно в соревновательный период.

Учитывая многофакторный характер тренировок у кануполистов проявляются характерные изменения со стороны мышечной и костной ткани. Быстро становится заметным увеличение объема мышц, что объясняют увеличением массы саркоплазмы

мышечных волокон вследствие увеличения пластических процессов в мышце, а также развитием соединительной ткани. Это называют рабочей гипертрофией [4].

У нетренированного человека мускулатура составляет 35-40 % массы тела, в то время как у спортсменов водных видов спорта – 560 %. Увеличивается поперечное сечение мышц, а общее количество мышечных волокон взрослого человека остается неизменным. Со стороны костной системы у кануполистов кости верхнего плечевого пояса делаются более массивными, увеличивается поперечник трубчатых костей [6].

Необходимо принять во внимание, что в данном виде спорта психологическая подготовка есть часть подготовки спортсменов. Кануполисты должны научиться управлять стрессом, быть устойчивыми к помехам и быстро уметь принимать решения в изменяющихся условиях игры. Наиболее значимым в этом вопросе является взаимодействие спортсменов между собой; в своей команде действовать на основе сотрудничества и взаимодействия, а по отношению к сопернику – противоборства [7].

В ходе анализа научной литературы нами выявлены единичные научные исследования, направленные на изучение морфо-функционального статуса спортсменов каноэ поло. Ориентировочными задачами нашего исследования будут являться:

– оценка уровня развития морфологических и функциональных возможностей спортсменов каноэ поло с учетом возраста и уровня квалификации в течение годового тренировочного цикла;

– определение информативности основных показателей в системе оценки морфологических функциональных возможностей у групп спортсменов разного возраста и уровня квалификации на последовательных этапах годового тренировочного цикла.

#### **Литература:**

1. Померанцев, А.А. Биомеханический анализ водных локомоций на основе методики пространственной реконструкции гребка // Российский журнал биомеханики. – 2014. – № 1 – С. 73-82.

2. Леонардо да Винчи. Избранные естественно-научные произведения /ред., пер.ст. и комментарии В.П. Зубова. – М.: Изд-во Академии наук СССР, 1955. – 1030 с.

3. Соломатин, В.Р. Морфофункциональный статус квалифицированных пловцов как основа оценки их перспективности. РГУФКСМиТ, М. – 2013. – 34 с.

4. Дышко, Б.А., Кочергин, А.Б. Инновационная технология кардиореспираторной выносливости спортсменов //Инновационные технологии в подготовке спортсменов». – 2013. – 23 с.

5. Покровский, В.М., Коротько, Г.Ф. Физиология. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: 2003. – 656 с.

6. Кабанов, А.А. Водное поло – эффективный путь к здоровью.

7. Каверин, В. Правила проведения игр каноэ поло. – М.

8. Зеленин, Л.А. Нетрадиционное развитие равновесия и техники гребли юных каноистов на суше [Российский научный электронный журнал] – 2012.

# **КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

## **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

**А.А. Агалоян, Р.А. Власов, П.Г. Омарова**

**Аннотация.** В работе рассматривается вопрос зависимости технико-тактических действий спортивной борьбы от различных сбивающих факторов, происходящих в процессе соревновательного поединка.

**Ключевые слова:** борьба, эффективность, техника, тактика, факторы.

Известно, что в спортивной борьбе технико-тактические действия рассматриваются как сложно-координационные структуры, разделяемые на три фазы: подготовительную, основную и заключительную [1]. Факторами, определяющими эффективность выполнения технико-тактических действий подготовительной фазы являются маневренность, поза борца, прогнозирование изменения ситуации, входы в прием. Факторами, определяющими успешность проведения технико-тактических действий во 2-й фазе, являются мышечное чувство и взрывная сила. Факторами в 3-й фазе являются мышечные чувства и мышечная сила, проявляемая в динамическом и статическом (изометрическом) режимах.

В соревновательной схватке результат применения технико-тактических приемов зависит от различных сбивающих факторов. С ростом мастерства борца растет и умение преодолевать их.

Основными сбивающими факторами в спортивной борьбе являются утомление, защитные действия противника, психическое состояние, морфологические особенности противника и другие.

Защитные действия противника могут значительно снизить эффективность применяемого технического арсенала, поскольку в некоторых ситуациях могут быть использованы контрприемы.

В состоянии утомления эффективность технико-тактического арсенала падает до 67,9 % у спортсменов МСМК, 38,5 % - МС и 13,7 % - у новичков [3].

Морфологические особенности противника существенно снижают эффективность технико-тактических действий. Как показывают исследования, данный фактор может привести к снижению эффективности ТТД до 62 %.

На характеристики атакующих действий определенное влияние оказывает предстартовое эмоциональное возбуждение спортсменов. Чем выше ответственность за результат выступления, тем сильнее эмоции, а значит, и отрицательное влияние на их атакующие действия [2].

Таким образом, эффективность технико-тактического действия включает множество специфических особенностей выполнения каждой из его фаз.

### **Литература:**

1. Буланцов, А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях / А.М. Буланцов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – № 5(75). – 2011. – С. 28-30.

2. Еганов, А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.В. Еганов. – Челябинск, 1999. – 364 с.

3. Ивойлов, А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 108 с.

# КОНЦЕПЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

И.А. Борисов, П.Г. Омарова

**Аннотация.** Необходимо разработать концепцию воспитательной работы для формирования культуры здоровья у школьников средствами урочной и внеурочной деятельности в учреждениях образования.

**Ключевые слова:** младшие школьники, ФГОС общего образования, концепция, культура здоровья, урочная и внеурочная деятельность, учреждения образования.

В настоящее время каждый родитель и педагог понимает важность ответственности формирования культуры здоровья у детей и подростков. Школьникам необходимо научиться ответственно относиться к своему здоровью. Решение этой воспитательной задачи зафиксировано в ФГОС общего образования. Родители и педагоги, общественность - все понимают значимость и важность формирования культуры здоровья у детей и подростков. Насколько ответственно отнесутся школьники младших классов к своему здоровью, настолько они будут ценить этот данный и созданный ресурс, что в дальнейшем позволит им реализовывать свои жизненные цели, самосовершенствоваться и изменять мир вокруг себя, от чего зависит благополучие каждого индивида, семьи и всего общества [1,2,3,4].

Для этого необходимо решить задачу формирования культуры здоровья у школьников средствами урочной и внеурочной деятельности в учреждениях образования. Необходимо создать концепцию формирования культуры здоровья сначала у младших школьников, затем у школьников средней школы и, наконец, у старшеклассников. Концепция воспитательной работы с младшими школьниками в общеобразовательных учреждениях должна учитывать их возрастные особенности (биологические, социальные, психологические). В ней необходимо целесообразно и научно обоснованно разработать модули и программы решения актуальных для ребенка задач, связанных с заботой о собственном здоровье, оценить личностную и общественную значимость здоровья. Воспитательный потенциал урочных и внеурочных форм работы в младшей школе имеет возможность формирования ценностей актуальной культуры общества: элементов национальной культуры, личностной физической культуры, которые перекликаются с идеями формирования культуры здоровья и здорового образа жизни [1,2]. При реализации модулей концепции необходимо учитывать культурные традиции и обычаи данного региона, законы и правила жизнеустройства.

Задача педагогов – найти средства и методы, интересные для школьника, помочь ему осознать личностную значимость здоровья в формировании общей культуры.

## **Литература:**

1. Абаскалова, Н.П., Петров, С.В. Методика обучения безопасности жизнедеятельности / Н.П. Абаскалова, С.В. Петров. – Новосибирск: Изд. АРГА, 2011. – 218 с.

2. Матвеев В.С., Матвеева О.М. Развитие мотивации здорового образа жизни и двигательной активности у подростков в условиях летнего отдыха в детском

оздоровительном центре: Монография / В.С. Матвеев, О.М. Матвеева. – М.:ТРИУМФ, 2014. – 186 с.

3. Матвеева, И.С. Компоненты экспериментальной методики физической подготовки школьников 9-11 лет / С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.С. Матвеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9. – С. 175-180.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : тест с изм. и доп. на 2011 г. / Мин-во образования и науки Рос.Федерации. – М.:Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

## **ЭВРИСТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ «ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**А.О. Браславец, И.В. Тихонова**

**Аннотация.** Творчество является главным занятием детей всех возрастных групп. Обучение надо организовать так, чтобы ученики всякий раз открывали для себя что-то новое. Возрастает их интерес к учебе, раскрываются индивидуальные возможности самих учеников. Решаются проблемы с мотивацией, достигаются образовательные цели.

**Ключевые слова:** эвристическое обучение, урок, безопасность.

Методический подход обучения школьников базируется на понятии «эвристика» – науки о создании нового. Этот термин ввел в III в. н. э. математик Древней Греции Папп Александрийский. Эвристическое обучение – это такое обучение, целью которого является моделирование учеником своих идеи, целей и содержания в обучении, а также организация, диагностика и осознание процесса обучения [1].

Главная черта эвристического обучения определяется формированием у учащихся образовательных продуктов в изучаемых предметах школьной программы и строение образовательных областей личности.

Творческая активность школьника как основная задача эвристического обучения базируется на трех основных целях:

- формирование школьниками образовательной продукции в изучаемых областях;
- изучение школьниками базового содержания этих областей путем сравнения с личными результатами;
- построение личностной образовательной «дорожной карты» школьника во всех образовательных областях с опорой на качества личности [2].

Ниже представлены перечни названий типов творческих уроков.

- Уроки когнитивного (познавательного) типа.
- Уроки креативного (творческого) типа.
- Уроки оргдеятельностного (методологического) типа.
- Уроки коммуникативного типа.

Перечисленные типы уроков позволяют строить систему занятий по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» и образовать целостную технологию обучения. На основе данной технологии учитель планирует, разрабатывает и проводит конкретные уроки, оценивает эффективность обучения [3].

### **Литература:**

1. Инновационные технологии в преподавании курса «Основы безопасности жизнедеятельности»: учеб. пособие / Т.А. Берсенева, Т.В. Мельникова, А.М.Осокин. – СПб.: СПбАППО, 2005 – 70 с.
2. Ксензова Г.Ю. Инновационные технологии обучения и воспитания школьников: Учеб. Пособие. – М.: Педагогическое общество России. – 2005. – 128 с.
3. Хуторской А.В. Современная дидактика: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001 – 544с.

# АНАЛИЗ ЗНАНИЙ МОЛОДЕЖИ О БЕЗОПАСНОМ ПОВЕДЕНИИ НА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Н.А. Буковцев, О.Н. Белоусов

**Аннотация.** Проанализированы знания молодежи об опасностях, возникающих во время проведения спортивно-массовых мероприятий, правилах поведения при чрезвычайных ситуациях социального характера.

**Ключевые слова:** молодежь, спортивно-массовые мероприятия, опасные ситуации, безопасность, алгоритм действий.

Данные литературы [1] свидетельствуют о том, что спортивно-массовые мероприятия, являясь большим скоплением людей в одном пространстве, служат местами повышенной опасности для жизни и здоровья людей.

Цель исследования – изучить знания молодежи об опасностях, возникающих во время проведения спортивно-массовых мероприятий, правилах поведения при чрезвычайных ситуациях социального характера.

Нами разработана анкета для молодых людей, посещающих крупные спортивно-массовые мероприятия. Анкета составлена на основе изучения научной, научно-популярной литературы и материалов Интернета по вопросам обеспечения безопасности во время проведения крупных спортивных соревнований и массовых мероприятий на стадионах, площадях и в других местах массового скопления людей.

В качестве участников эксперимента были выбраны болельщики футбольного клуба «Краснодар». Проанкетировано 36 молодых людей, которые ответили на сформулированные вопросы. Анализировались правильность ответов, умение молодых людей составить алгоритм действий при возникновении тех или иных опасных ситуаций, оценивались знания болельщиков о правилах поведения в толпе, действиях при возникновении террористических актов и при других угрозах жизни и здоровью людей, устанавливалось наличие информации о роли силовых структур в обеспечении безопасности на стадионах во время массовых праздников и концертных мероприятий.

Анализ полученных результатов показал, что у молодых людей практически нет знаний и видах терроризма, алгоритме действий при ЧС чрезвычайных ситуациях. Болельщики плохо знают правила поведения в толпе, алгоритм действий при развитии давки, обрушении конструкций и других угрозах, которые могут возникнуть, в частности, на стадионе во время футбольного матча.

Нами разработана памятка для молодежи по безопасному поведению в местах проведения крупных спортивно-массовых мероприятий, которая роздана болельщикам, приходящим на матч футбольного клуба «Краснодар».

## **Литература:**

1. Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований: Постановление Правительства РФ от 18.04.2014 № 353 (ред. от 18.04.2014) // Российская газета, № 92, 23.04.2014.



## АНАЛИЗ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ О БЕЗОПАСНОМ ПОВЕДЕНИИ ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ТЕРАКТА

Д.Е. Васюк, О.Н. Белоусов

**Аннотация.** В работе проанализированы знания школьников о террористических актах, правилах поведения при их угрозе и возникновении и рассмотрена методика проведения классного часа в общеобразовательном учреждении.

**Ключевые слова:** школьники, теракты, правила поведения, безопасность, алгоритм действий.

Под терроризмом понимается идеология насилия и практика воздействия на принятие решения различными органами власти, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий [1].

В настоящее время во всем мире террористическая угроза остается весьма актуальной. Кроме того, она является одной из самых опасных проблем, с которой необходимо систематически и упорно бороться. Одним из путей этой борьбы является осуществление мер, направленных на предотвращение данной угрозы, а также недопущение ее возникновения.

Как показывает практика, во время проведения террористических актов очень часто жертвами становятся не только взрослые, но и дети, примером чего является захват школы в Беслане. В связи с этим обучение детей грамотным действиям при угрозе или возникновении теракта является очень актуальным.

Нами составлена анкета, состоящая из 15 вопросов, касающихся правил поведения при угрозе теракта, а также при захвате в заложники. Анкета была предложена школьникам 11 классов одной из школ г. Краснодар. В эксперименте принимали участие 24 ученика.

Нами был разработан и проведен классный час на тему: «Что мы знаем о терроризме и умеем ли правильно действовать, чтобы остаться в живых?». При составлении его программы авторы исходили из того, что школьники должны уметь систематизировать знания о терактах, получаемые ими в ходе изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», уметь анализировать получаемую на уроках и при самостоятельной работе информацию, уметь принимать решения о том, как вести себя, оказавшись в заложниках, уметь оказывать себе и другим пострадавшим первую медицинскую помощь.

В начале эксперимента только 15 % учеников показали достаточный уровень знаний о безопасном поведении в условиях теракта и 12 % из них смогли изложить алгоритм действий в этой ситуации. После проведения классного часа ситуация значительно изменилась: уже 67 % школьников дали правильные ответы на вопросы анкеты, а 58 % из них смогли продемонстрировать навыки грамотного поведения при захвате в заложники.

Исследование показало, что школьники плохо знают причины и особенности проведения терактов, не могут изложить или продемонстрировать алгоритм действий при угрозе теракта и при захвате в заложники и только направленная деятельность способна изменить такое положение.

**Литература:**

1. Сыромятников, И.В. Терроризм – зло: учебное пособие для учащихся старшей ступени общеобразовательных учреждений / Под ред. А.Г. Караяни. – М.: СГА, 2008. – 124 с.

# АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ К ПРОВЕДЕНИЮ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ РАБОТ

В.А. Демченко, А.Г. Ахромова

**Аннотация.** В публикации проанализирована психологическая готовность спасателей к проведению аварийно-спасательных работ.

**Ключевые слова:** спасатели, профессиональная подготовка, психологические качества.

Результаты профессиональной деятельности спасателей, по мнению ряда ученых [1], зависит от качества их обучения на первоначальном этапе подготовки. Несомненно, что большую роль в обеспечении безопасной работы спасателей играет их психологическая подготовка.

Известно, что психологическая подготовка спасателей - это неотъемлемая часть их профессиональной деятельности [2]. Она должна решать ряд задач, среди которых важнейшими являются адаптация к обстановке в зоне чрезвычайной ситуации; успешная работа в различных экстремальных условиях; формирование навыков владения спасательной техникой. Психологическая подготовка спасателей также чрезвычайно важна в случае необходимости восстановления нарушенных психических функций при проведении сложнейших аварийно-спасательных работ, а также после их окончания. Это и определило актуальность нашего исследования.

Цель – изучить психологические качества и психологическую подготовку спасателей и разработать программу по ее улучшению.

Задачи: по данным литературы и материалам Интернета изучить проблему психологической подготовки спасателей к действиям в условиях ЧС; проанализировать программы психологической подготовки спасателей, определить психологический статус спасателей; разработать программу психологической подготовки спасателей и доказать ее эффективность.

Объект исследования – спасатели одной из служб г. Краснодара.

Предмет исследования – психологическая подготовка.

Методы исследования:

1. Анализ специальной литературы.
2. Анкетирование спасателей по опроснику Олышанниковой-Рабинович.
3. Анкетирование по шкале самооценки Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина.
4. Анализ программы первоначальной подготовки спасателей.
5. Методы математической статистики.

Анкетирование профессиональных спасателей по вопросам переживания эмоций страха, гнева и радости, а также показателей личностной и реактивной тревожности показало, что многие из них имеют показатели, которые требуют вмешательства квалифицированных психологов. Составлена программа, позволяющая спасателям снять нервно-психическое напряжение в экстремальных условиях и успешно управлять своим психическим состоянием.

**Литература:**

1. Крюкова, М.А. Профессиограмма спасателя МЧС России. – СПб.: ВЦЭРМ (ЦЭПП), 2009. – 17 с.
2. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др.; под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. – 528 с.

# АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГР В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.А. Ефремова, П.Г. Омарова, И.С. Матвеева

**Аннотация.** С целью активизации познавательной деятельности школьников в процессе обучения на уроках основ безопасности жизнедеятельности учителям необходимо использовать игровую деятельность, которая является мощным учебно-воспитательным средством.

**Ключевые слова:** основы безопасности жизнедеятельности, школьники, игровая деятельность, познавательная деятельность, эффективность обучения, знания, умения.

В современной школе у многих учеников наблюдается потеря интереса к учению, имеется снижение познавательной активности. Педагогу необходимо ее активизировать, научить детей осмысливать полученные знания, умения для того, чтобы получить устойчивые навыки. Активизация процесса освоения знаний позволяют школьникам овладеть культурой безопасности, самосохранения, сохранением окружающей среды [1,3].

Одним из самых эффективных способов формирования устойчивых умений и навыков в образовательной области безопасности жизнедеятельности является игра. В процессе игровой деятельности школьники не только получают новые знания и умения, но и развивают личностные качества. Игра строится на интересе школьников, что помогает развивать активность, самостоятельность, творческую инициативность, увлеченность, желание каждого участника игры проявить себя с наилучшей стороны. В процессе игровой деятельности развивается психика ребенка – формируются такие устойчивые связи, от которых впоследствии будет зависеть успешность их социальной адаптации, отношения к окружающим людям, готовность к действиям в неординарных ситуациях, которые могут нести прямую угрозу жизни и здоровью. Игровое общение является мощным воспитательным средством, потому что позволяет педагогу совершать разнообразные маневры в поле делового и личностного общения [2,4].

Как показал опыт практической реализации программы курса «основы безопасности жизнедеятельности», успешность ее освоения намного повышается при использовании в процессе обучения деловых игр, практикумов, тестов, заданий, конкурсов. Описание подобного методического арсенала, необходимого учителю ОБЖ.

Примерный алгоритм создания типичной ролевой (ситуационной, деловой, сюжетной и др.) игры состоит из подготовки к игре, ее проведении и обсуждении.

## Литература:

1. Матвеева, О.М., Задоя, А.В. Мотивация школьников к учебной и творческой деятельности в сфере безопасности жизнедеятельности. Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2017 г., г. Краснодар) : материалы конференции / редколлегия: Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Часть 1. – С. 57-59.

2. Михайлов, А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5–9 кл. – М.: Дрофа, 2004. – 80 с.

3. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Л.А. Михайлов, Э.М. Киселева, О.Н. Русак и др.; под ред. Л. А. Михайлова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.

4. Титов, С.В., Шабаета, Г.И. Тематические игры по ОБЖ. Методическое пособие для учителя. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 176 с

# ФОРМИРОВАНИЕ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Д.С. Загуга, К.Р. Саакова

**Аннотация.** В работе рассматриваются методы и средства формирования негативного отношения к употреблению наркотических средств у учащихся общеобразовательных учреждений.

**Ключевые слова:** учащиеся, наркотические вещества, здоровый образ жизни, подросток.

Проблема подростковой наркомании в России становится одной из наиболее важных и затрагиваемых проблем в образовательной, экономической, политической и социальной сферах деятельности человека [3].

В настоящее время происходит увеличение числа подростков, употребляющих наркотические и психотропные вещества. Возрастная статистика свидетельствует, что наибольшее количество употребляющих наркотические вещества – подростки от 15 до 17 лет. Однако в последнее время участились случаи употребления наркотиков в возрасте 9-13 лет [1].

Одним из основных социальных институтов, участвующих в воспитании подростков является школа. В связи с этим, воспитание здорового образа жизни и формирование негативного отношения к наркотическим и психотропным веществам должно осуществляться в рамках учебной деятельности [2].

Самыми распространенными методами в формировании негативного отношения к наркотикам у учащихся являются:

- проведение родительских собраний о вреде наркотических средств;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- комфортная психологическая обстановка во время проведения урока;
- наличие теоретической информации о пагубном влиянии наркотических средств;
- проведение урока в виде семинара или круглого стола с целью доказательства негативного влияния наркотических средств на организм человека;
- просмотр фильмов о наркозависимых;
- посещение наркодиспансера;
- беседа с врачами-наркологами;
- беседа с психологами на классных часах;
- подготовка докладов учащимися.

Таким образом, если грамотно и ответственно подойти к решению данной проблемы, то это позволит сформировать педагогу у учащихся негативное отношение к употреблению наркотических веществ, в рамках пропаганды здорового образа жизни [3].

## Литература:

1. Егоров, А.Ю. Возрастная наркология : учеб. пособие для студ. вузов и сред. пед., психологич. и медицинских учеб. заведений / А.Ю. Егоров. – СПб. : Дидактика Плюс. – М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2002. – 267 с.
2. Хухлаева, О.В. Психология подростка: учеб. пособие для вузов. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2005. – 160 с.
3. Штейнберг, Е.Б. Педагог и подростки: трудности и радости совместного бытия. – М.: МЗ-Пресс, 2002. – 230 с.

## АНАЛИЗ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ О ТАБАКОКУРЕНИИ

К.К. Затула, О.Н. Белоусов

**Аннотация.** Проанализированы знания школьников о табакокурении, составлена программа классного часа, который проведен в виде театрализованного представления о курении и его вреде для организма, изучена динамика знаний, которая характеризуется как положительная.

**Ключевые слова:** школьники, табакокурение, знания, мероприятия направленные против курения.

Данные литературы [1] свидетельствуют о том, что влечение к курению табака возникает у школьников в том возрасте, когда большое положительное влияние на профилактику данной вредной привычки могут оказать школа, родители, общественность.

Учеными установлено [2], что в этот период жизни у детей может как возникнуть привычка курить, так и сложиться отрицательное отношение к табаку. Многочисленные научные данные свидетельствуют о том, что потребность курить не заложена в организме, а возникает как результат отрицательного влияния окружающей среды, а также вследствие недостаточного воспитания. Детям свойственно подражание взрослым, а их знания об отрицательном влиянии вредной привычки табакокурения на организм недостаточны, ненаучны и примитивны. Это и определило актуальность нашего исследования.

Цель – изучить знания школьников о табакокурении, разработать и провести мероприятие, направленное на улучшение знаний школьников о курении табака и его вредном влиянии на организм.

Нами составлена анкета для школьников, содержащая 15 вопросов об истории появления табака в России, о том, какие вещества содержатся в табачном дыме, как влияет никотин на различные органы и системы организма, как возникает зависимость от курения табака у подростков и др. Данная анкета предложена школьникам 10 классов одной из школ г. Краснодара. В исследовании принимали участие 28 мальчиков.

Исследование показало, что только 36 % школьников дали правильные ответы на предложенные вопросы.

Программа классного часа, который проведен со школьниками 10-х классов в виде театрализованного представления.

После проведения классного часа нами было проведено повторное анкетирование. Его результаты свидетельствуют о том, что знания школьников о табакокурении и его отрицательном влиянии на организм улучшились, поскольку в повторном эксперименте получено 86 % правильных ответов на предложенные вопросы.

### Литература:

1. Александрова, А.А. Профилактика курения у подростков // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 55-61.
2. Измайлова, В.В. Пагубные привычки: классный час: [сценарий к Всемирному дню здоровья] / В.В. Измайлова // Читаем, учимся, играем. – 2009. – № 1. – С. 102-104.

# УРОВЕНЬ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ И ПУТИ ЕЕ УЛУЧШЕНИЯ

А.Н. Киспоева, А.Г. Ахромова

**Аннотация.** Проводился эксперимент по тестированию навыков спасателей по оказанию первой медицинской помощи, разработан курс оказания первой помощи пострадавшим, который был внедрен в практику работы спасателей.

**Ключевые слова:** первая медицинская помощь пострадавшим, навыки оказания, обучение.

Всемирная организация здравоохранения в своих отчетах утверждает, что из 100 умерших от несчастных случаев могли бы быть спасены, при условии оказания своевременной медицинской первой помощи. В условиях войны оказание пострадавшим первой доврачебной помощи существенно снижает потери как среди военнослужащих, так и среди мирного населения. Медицинская статистика свидетельствует о том, что основными причинами смерти пострадавших в результате стихийных бедствий или катастроф являются такие патологические состояния как тяжелая механическая травма, кровотечение, травматический шок, а также нарушение функций органов дыхания и кровообращения.

В соответствии с ст. 27 Закона РФ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей» спасатели обязаны быть готовы к участию в проведении работ по ликвидации ЧС. Также они должны постоянно совершенствовать все виды подготовки (физическую, специальную, медицинскую, психологическую), активно вести поиск пострадавших, принимать меры по их спасению, квалифицированно оказывать им первую медицинскую помощь.

Цель – изучить уровень подготовки спасателей к оказанию первой помощи пострадавшим и разработать пути ее улучшения.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние проблемы подготовки спасателей к оказанию первой помощи пострадавшим (ППП) в чрезвычайных ситуациях.
2. Изучить уровень подготовки спасателей по оказанию первой помощи пострадавшим и разработать программу их дополнительной подготовки.
3. Выявить влияние занятий по разработанной программе на уровень подготовки спасателей по оказанию первой помощи пострадавшим.

Объект исследования – спасатели аварийно-спасательной службы г. Краснодара.

Предмет исследования – подготовка спасателей по оказанию ППП.

Определение уровня подготовки спасателей по оказанию первой помощи пострадавшим проводилось по следующим параметрам: наложение первичной повязки на голову, предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы; наложение жгута и закрутки на различные части тела; вскрытие индивидуального перевязочного пакета; подготовка и применение шприц-тюбика.

В эксперименте принимали участие 20 спасателей одной из аварийно-спасательных служб г. Краснодара. На основании результатов эксперимента разработан курс дополнительных занятий со спасателями по оказанию первой помощи пострадавшим, который был внедрен в практику работы аварийно-спасательной службы.

**Литература:**

1. Федеральный закон от 22.08.1995 № 151-ФЗ (ред. от 18.07.2017) «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».



# ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

А.С. Клименко, И.В. Тихонова

**Аннотация.** В работе рассмотрены урочные и внеурочные формы с применением физкультурно-оздоровительных технологий. Выяснено, что использование физкультурно-оздоровительных технологий способствует формированию основ здорового образа жизни и эффективному развитию физических качеств у школьников в условиях общеобразовательных учреждений.

**Ключевые слова:** здоровье, основы здорового образа жизни, внеурочные формы работы, физкультурно-спортивная деятельность, физкультурно-оздоровительные технологии.

Основа здорового образа жизни закладывается в семье, во время урочных и внеурочных форм работы в условиях физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях образования. Составляющие здоровья берут свою основу именно в организации физкультурно-спортивной деятельности – оптимальный двигательный режим; сбалансированное питание, помогающее развитию физических качеств и борьбе с набором массы тела; гигиенические основы в жизни ребенка; борьба со стрессами; оптимальные биоритмы режима дня и т.д. Здоровье является отражением уровня жизни и благополучия населения и государства в целом, от него зависит производительность труда, уровень экономики, обороноспособность страны, настроение людей. При нормальном уровне здоровья у детей и подростков формируются нравственные принципы подрастающего поколения и российская гражданская идентичность. Элементы индивидуального и социального здоровья не могут быть сформированы без использования форм и средств физкультурно-спортивной деятельности [1,2,3].

Работа общеобразовательных школ в настоящее время должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Проблема сохранения здоровья детей диктует выбор новых образовательных программ и педагогических технологий в сфере физической культуры со школьниками в условиях общеобразовательной школы.

Урочные формы работы по физической культуре имеют строго регламентированные рамки – программу по физической культуре, контрольные и учебные нормативы, требования ФГОС различных уровней общего образования. Внеурочные формы работы с применением физкультурно-оздоровительных технологий помогут учителю физической культуры в организации физкультурно-спортивной деятельности учащихся и формирование здорового образа жизни как элемента здоровья [3]. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, стретчинг, а также туризм, плавание как оздоровительные виды спорта и прочие виды деятельности, которые используются во внеурочных формах в учреждениях образования.

Владение этими технологиями учителями физической культуры позволят повысить эффективность внеурочных форм физкультурно-спортивной деятельности и способствовать активному развитию физических качеств средствами, выбранными учащимися.

### **Литература:**

1. Матвеев, В.С., Матвеева, О.М. Развитие мотивации здорового образа жизни и двигательной активности у подростков в условиях летнего отдыха в детском оздоровительном центре: [монография] / В.С. Матвеев, О.М. Матвеева. – М : ТРИУМФ, 2014. –186 с.
2. Матвеева, И.С. Компоненты экспериментальной методики физической подготовки школьников 9-11 лет / С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.С. Матвеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9. – С. 175-180.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : тест с изм. и доп. на 2011 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ Н.Т. Коркогадзе, А.А. Агалоян, Э.Г. Квон

**Аннотация.** В работе рассматривается вопрос о применении эффективных средств и методов развития скоростно-силовой подготовки борцов. Сделан вывод об уровне эффективности отдельных видов упражнений.

**Ключевые слова:** борьба, скорость, сила, подготовка, эффективность.

Специальная скоростно-силовая подготовка борцов развивается за счет разнообразных заданий с использованием его технико-тактического арсенала в спортивной борьбе. Однако для развития этой подготовки нельзя опираться только на технико-тактические действия в данном виде спорта.

В развитии скоростно-силовых способностей ведущее место занимает способность мышц увеличивать силу в кратчайшее время, что характеризует взрывные качества мышцы. Развитие скоростно-силовых качеств борца происходит в условиях анаэробной гликолитической мощности, притом, что соревновательный процесс до 62 % проходит в зоне анаэробно-алактатной мощности, а гликолитическая зона энергообеспечения включает только 28 % эффективных динамических ситуаций. Методика развития скоростно-силовой подготовки основывается на интеграции развития скоростно-силовых качеств и технической подготовки в процессе спортивной тренировки: первая половина включает скоростно-силовую, а вторая - технико-тактическую подготовку. Это позволяет преобразовать скоростно-силовую работу в специальную по совершенствованию технико-тактических действий [1].

При работе с использованием отягощений для развития скоростно-силовых качеств необходимо руководствоваться принципом, что чем ближе вес отягощения к максимальному, тем меньшее количество повторений можно выполнять за один подход, и наоборот, при этом величина отягощения не должна влиять на скорость. Поэтому число подходов и длительность отдыха являются сугубо индивидуальными и зависят от уровня подготовленности спортсмена [2].

При подборе специальных упражнений для воспитания «взрывной» силы необходимо учитывать, что эффективность технико-тактического арсенала зависит от умения борца оперативно переключаться с одного режима работы мышц на другой.

Таким образом, наиболее эффективными средствами и методами собственно силовой и скоростно-силовой подготовки в спортивной борьбе являются упражнения, имеющие сходство по режиму мышечной работы и координационной структуре с соревновательными упражнениями.

### **Литература:**

1. Дзюдо (система и борьба): учебник / под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева [Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо, Ю.А. Шулика]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
2. Кондаков, А.М. Техничко-тактическая подготовка самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кондаков Алексей Михайлович. – Омск, 2010. – 23 с.

## ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ КУРЕНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

И.Г. Кристесиашвили, А.Г. Ахромова

**Аннотация.** Проанализированы знания школьников о курении и его вредном влиянии на организм, разработаны меры по профилактике употребления школьниками сигарет.

**Ключевые слова:** подростки, сигареты, профилактика, подростки.

Сегодня на земле курят 1,1 млрд человек, среди которых - 42 млн россиян. С каждым десятилетием возраст начала курения снижается. По распространенности потребления табака среди подростков наша страна занимает первое место в мире, поэтому подростковое курение можно расценивать как одну из главных социальных бед современной России. Это подтверждается данными статистики, согласно которым 30 % школьников пробовали сигареты, а 20 % подростков продолжают употреблять сигареты [1]. Кроме того, имеется положительная динамика показателей, касающихся числа курящих подростков, в том числе девушек.

Цель – изучить знания школьников о курении и его вредном влиянии на организм, дать практические рекомендации по профилактике курения сигарет.

Задачи исследования:

1. По данным научно-методической литературы и материалов Интернета изучить состояние проблемы употребления школьниками сигарет.

2. Определить знания школьников о курении и его вредном влиянии на организм.

3. Дать рекомендации по профилактике курения сигарет у школьников.

Объект исследования – школьники г. Краснодара.

Предмет исследования – знания школьников о курении.

Методы исследования:

1. Анализ специальной литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Опрос школьников по анкете «Что ты знаешь о табакокурении?». В анкету входили 23 вопроса, касающихся исторических аспектов табакокурения, различных медицинских, социальных и психологических аспектов этой вредной привычки.

4. Методы математической статистики.

Исследование проводилось среди школьников г. Краснодара. В анкетировании участвовали ученики СОШ № 55 г. Краснодара. Общее число участников эксперимента составило 30 человек. Испытуемые были разбиты на 2 группы. Первую составили школьники, курящие сигареты, их в исследовании было 16 человек. Вторую группу составили школьники, не курящие сигареты, в количестве 14 человек.

На вопросы анкеты правильно ответили 33,5 % школьников. Это свидетельствует о том, что большинство подростков либо не знает правды о курении, либо имеет неверные представления о его влиянии на организм. На основе изучения знаний школьников о курении и его отрицательном влиянии на организм даны практические рекомендации по профилактике употребления школьниками сигарет.

**Литература:**

1. Баринава, В.В. Мы за здоровый образ жизни: классный час для учащихся подросткового возраста / В.В. Баринава, А.И. Феденева // Воспитание школьников. – 2013. – № 9. – С. 74-78.

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

А.О. Лахман, И.В. Тихонова

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются психолого-педагогические аспекты поведения школьников в чрезвычайных ситуациях, а также методы и средства их обучения.

**Ключевые слова:** педагогика, методы, учащиеся, деятельность, умения, средства обучения.

В настоящее время в круговороте повседневности школьники забывают о том, сколько опасностей подстерегает на жизненном пути. Знания основ безопасности жизнедеятельности помогут предотвратить чрезвычайную ситуацию, уберечь себя и близких. Эти знания формируются в процессе воспитания и обучения, что и является главной педагогической задачей [2].

Для познания учащимися окружающего мира необходимо развивать познавательную деятельность с помощью методов наблюдения, измерения, опыта, моделирования, эксперимента и т. п. В процессе обучения школьников используются следующие методы:

метод проблемного изложения развивает у учащихся навык решения ситуационных задач, умение сравнивать и сопоставлять;

практические и лабораторные работы способствует развитию умений искать пути решения проблемы;

игровая деятельность развивает речевое общение, способность взаимодействовать с окружающими людьми;

задания для самостоятельной организации учебной деятельности развивает у школьников умение планировать, ставить цели, контролировать и оценивать свою деятельность;

методы группового воздействия способствуют развитию у школьников умения действовать согласованно и координационно, оценивать свой вклад и вклад других в решение общих задач [1].

Средства обучения, используемые в учебном процессе:

печатные (учебники и учебные пособия, книги для чтения, рабочие тетради, атласы);

электронные образовательные ресурсы (мультимедийные учебники и т. п.);

аудиовизуальные (слайды, видеофильмы образовательные, учебные кинофильмы);

наглядные плоскостные (плакаты, карты настенные, иллюстрации настенные);

демонстрационные (муляжи, макеты, стенды, модели демонстрационные);

учебные приборы (компас, барометр, колбы, и т.д.).

Таким образом, использование всех вышеперечисленных средств и методов обучения позволит учитывать психолого-педагогические аспекты поведения школьников в чрезвычайных ситуациях и эффективно сформировать алгоритм их действий.

## Литература:

1. Антюхин, Э.Г., Сулла, М.Б. Основы безопасности жизнедеятельности. – М.: Дашков и К, 2003. – 50 с.
2. Кон, И.С. Психология старшеклассника. – М.: Просвещение, 2002. – 35 с.
3. Маслов, А.Г. Основы безопасности жизнедеятельности: учебно-методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.

## ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ КАК РЕСУРС ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

**В.В. Лисовский, И.В. Тихонова**

**Аннотация.** Программа экологического образования и воспитания направлена на мотивацию формирования основ здорового образа жизни и экологической культуры у обучающихся основной общей школы в учреждениях образования.

**Ключевые слова:** обучающиеся, экологическая культура, здоровый образ жизни, экологическое воспитание, экологическая безопасность.

В настоящее время воспитание здорового человека без участия экологических факторов невозможно. Необходимо развивать у обучающихся экологический стиль мышления, который формирует представления о связи внутренней и внешней среды организма, что дает возможность управления составляющими здоровья и экологической безопасности. Экологическое образование и воспитание школьников в основной общей школе включает в себя формирование экологического мышления и практических умений по формированию экологической культуры как ресурса здоровья и безопасности [2,3].

Программа экологического образования и развития школьников среднего возраста должна воспитывать общенациональные ценности российского общества, как то: здоровье, здоровый и экологически безопасный образа жизни, экологическую грамотность, ценностное отношение к личному здоровью и качеству окружающей среды. Реализуя программу экологического воспитания, педагогам необходимо учить школьников проектировать здоровый образ жизни, мотивировать на развитие и самообразование в области здоровья, физической культуры, а также в области экологии [2,3].

Деятельностным средством приобщения обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни выступает формирование у них:

- экологического мышления как инструмента системного подхода: к здоровью человека в единстве с окружающей средой;
- рефлексивно-оценочных действий по определению личностного смысла ценностей здоровья, природы, экологической безопасности;
- способов экологически ориентированной проектной деятельности в интересах здоровья и безопасности;
- историко-культурного метода познания и культурных традиций здоровьесбережения.

В соответствии с современной экологической доктриной РФ экологическое воспитание, образование и просвещение признаны одним из средств реализации государственной экологической политики нашей страны. И именно экологическое воспитание и просвещение, должно помочь всем подросткам и молодым людям, осознать необходимость знаний по экологии как ресурсу здоровья и здорового образа жизни, использовать полученные знания о здоровье и экологической безопасности [1,2].

### **Литература:**

1. Андреев, М.Д. Экологическое воспитание и просвещение как эмоционально-ценностное отношение к природе // *Фундаментальные исследования*. – 2009. – № 7. – С. 76-78

2. Матвеев, В.С., Матвеева, О.М. Развитие мотивации здорового образа жизни и двигательной активности у подростков в условиях летнего отдыха в детском оздоровительном центре: [монография] / В.С. Матвеев, О.М. Матвеева. – М.: ТРИУМФ, 2014. –186 с.

3. Программы внеурочной деятельности. Экологическая культура и здоровый образ жизни. 8 класс. Экологическая культура и устойчивое развитие. 9 класс / Е.Н. Дзятковская, А.Н. Захлевный, Л.И. Колесников и др. – М. : Просвещение, 2012. – 92 с.

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ПОДРОСТКОВ

Ю.А. Мацко, А.Г. Ахромова

**Аннотация.** Разработана программа занятий туризмом для школьников 13-14 лет, направленная на улучшение показателей физической подготовленности и психологического статуса, внедрение которой дало положительные результаты.

**Ключевые слова:** туризм, подростки, физическая подготовленность, психологический статус.

Туризм является одним из видов досуговой деятельности человека, который оказывает комплексное влияние на развитие личности [1]. Туризм - ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся укрепляют здоровье, развивают физические качества, приобретают прикладные навыки и умения. Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию таких нравственных качеств личности, как взаимовыручка, дисциплинированность, принципиальность, чуткость, смелость, чувство долга и ответственности, организаторские качества. Туризм в системе образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей.

Цель исследования - изучить влияние систематических занятий туризмом в системе внешкольных учреждений на физическую подготовленность и психологический статус подростков.

Задачи исследования: проанализировать литературу по изучаемому вопросу, выявить динамику изменений показателей физической подготовленности и психологического статуса подростков в процессе занятий туризмом.

Применялись следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование двигательных качеств, определение нервно-психологической устойчивости по методике «Прогноз», диагностика склонности к стрессам – адаптированный вариант методики Дж. Дженкинсона, диагностика уровня невротизации – адаптированная методика Л. Вассермана.

В исследовании принимали участие две группы: подростков - контрольная (n=24) и экспериментальная (n=28). В экспериментальной группе было 16 мальчиков и 12 девочек, в контрольной - 12 мальчиков и 12 девочек. Контрольная группа занималась по стандартной школьной программе. Экспериментальную группу составляли школьники, занимающиеся туризмом в системе внешкольных учреждений. Она занималась по разработанной нами программе, которая состояла из 12 разделов и включала теоретические и практические занятия, а также походы. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев.

Исследование показало, что разработанная нами программа занятий туризмом со школьниками 13-14 лет может быть рекомендована для улучшения показателей их физической подготовленности и психологического статуса, что в современных условиях негативного влияния огромного количества факторов на организм подростков является важным вкладом в поддержание их психологического здоровья.

## Литература:

1. Вяткин, Л.А., Сидорчук, Е.В., Немытов, Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с.



# ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.Н. Михайлов, А.И. Величко

**Аннотация.** В работе рассмотрена специфика формирования навыков безопасного поведения в младшем школьном возрасте. Проблемой исследования выступило изучение роли учителя в формировании безопасного поведения у учащихся младшего школьного возраста. Определены психологические предпосылки выработки у младших школьников основ культуры безопасного поведения.

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, культура поведения безопасности жизнедеятельности.

Главным ресурсом каждой страны является безопасность населения и основное место в решении этого вопроса занимает развитие культуры безопасности жизнедеятельности у ребенка, который обучается в общеобразовательных организациях. Проблемы обучения культуры безопасности жизнедеятельности у младших школьников являются аспектами образовательной политики, базирующейся на концепции государственной политики образования РФ, законе Российской Федерации «Об образовании» и на других официальных документах. Любая образовательная организация обязана ставить собственные образовательные и развивающие цели, осуществлять свой личный план обучения культуре безопасности жизнедеятельности у обучающихся [1,3].

Развитие культуры безопасности жизнедеятельности у учащихся младших классов принимает решение во всех аспектах и должна включать урочную и внеурочную деятельности педагогического коллектива.

Следует отметить, что на результативность развития культуры безопасности жизнедеятельности обучающихся в младших классах лучше всего влияют игровая и учебная деятельность. Наиболее эффективному формированию культуры безопасности содействуют слаженность деятельности педагога, учащихся и их родителей, прогнозирование и решение проблем развития и воспитания, целенаправленность, использование методов воспитания культуры безопасности жизнедеятельности, моделирование проблемных ситуаций [2].

Из этого следует, что актуальность данного вопроса определена существованием возражения среди потребности учено – методичного проведения развития культуры безопасности жизнедеятельности у обучающихся младших классов и разработанностью данной тенденции педагогической науки. Уровень культуры безопасности жизнедеятельности – это установленная степень развития общества и отдельного человека, которая указывает на проблему обеспечения безопасной жизни и труда, включение практической работы по предотвращению и уменьшению чрезвычайных ситуаций.

## Литература:

1. Белов, С.В., Ильницкая, А.В., Козьяков, А.Ф. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Под общ. ред. С.В. Белова. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Высшая школа, 2004. – 606 с.
2. Каракеян, В.И. Безопасность жизнедеятельности.: Учебник для бакалавров / В.И. Каракеян, И.М. Никулина. – М.: ИД Юрайт, 2013. – 455 с.
3. Михайлов Л.А. Безопасность жизнедеятельности. – 2-е изд. – СПб: 2012. – 461 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПОЖАРОБЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.Ф. Панов, И.В. Тихонова

**Аннотация.** В работе выявлена особенность формирования основ пожарной безопасности у детей дошкольного возраста при взаимодействии семьи и школы. Формирование основ пожарной безопасности детей является важным условием подготовки ребенка к безопасному существованию в окружающей среде.

**Ключевые слова:** пожарная безопасность, семья, школа, дети, пожар.

Вопрос пожаробезопасного поведения всегда являлся актуальным. Дети – самая незащищенная группа населения, поэтому они чаще всего страдают из-за собственной беспечности и неосмотрительности. Ежедневно мы сталкиваемся с таким явлением, как огонь, но при неправильном соблюдении техники безопасности он может стать нашим «злейшим врагом».

В большинстве случаев пожары происходят из-за неосторожного обращения с огнем, если взрослые отдают отчет своим действиям, то дети могут не в полной мере воспринимать опасность, которую могут повлечь за собой игры с огнем, что является одной из главных причин пожара. Необходимо объяснить ребенку правила пожарной безопасности в доступной для него форме [1], при этом могут быть использованы книги, игры, мультфильмы. Совместная деятельность воспитателя и родителей по формированию основ пожаробезопасного поведения должна быть в обязательном порядке, иначе, в силу своих возрастных особенностей, ребенок окажется в сложной ситуации [3]. В связи с чем необходимо выработать у ребенка осмысленное отношение к проблеме, связанной с пожарной безопасностью, с учетом того, что полученные знания в этом возрасте перерастают в привычки, из которых впоследствии формируется характер человека [2].

Таким образом, на сегодняшний день важной задачей является ознакомление детей дошкольного возраста с правилами пожарной безопасности и поведением при возникновении возгорания. Знание ребенка в сфере основ пожарной безопасности является важным условием его подготовки к безопасному существованию в окружающей среде.

### Литература:

1. Байбородова, Л.В., Индюков, Ю.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности: метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 272 с.
2. Шилова, Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних // Психология и педагогика в образовательной и социальной сферах. – М.: МГУС СТИ, 2002. – С. 8-13.
3. Фридман, Л.М. Психология детей и подростков. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 428 с.

## АНАЛИЗ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ КУРЕНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ

Г.А. Петросян, О.Н. Белоусов

**Аннотация.** Проанализирована распространенность у школьников вредной привычки курение, проведена оценка объективности анкетирования школьников в условиях школы и вне ее.

**Ключевые слова:** школьники; привычка курение; анкетирование; здоровье.

Практически каждый день в мировой литературе появляются новые факты, которые свидетельствуют об отрицательном влиянии курения на здоровье человека. Однако каждый день огромное количество подростков и юношей во всем мире закуривают первую сигарету. Об этом свидетельствуют и данные статистики, согласно которым в России число курильщиков увеличивается каждый год на 10 %, причем это увеличение происходит в основном за счет подростков [1].

Цель исследования – изучить распространенность у школьников вредной привычки курение, проанализировать объективность сведений, получаемых при анкетировании школьников в условиях школы и вне ее.

Задачи исследования:

1. По данным научно-методической и научно-популярной литературы, а также материалов Интернета изучить проблему употребления школьниками сигарет.
2. Провести сравнительный анализ данных о распространенности вредной привычки курение, полученных при анкетировании школьников в условиях школы и вне ее.

Объект исследования – школьники старших классов г. Краснодара.

Предмет исследования – распространенность привычки курение у школьников.

Методы исследования:

1. Анализ специальной и научно-популярной литературы.
2. Опрос школьников по анкете, позволяющей определить распространенность среди них привычки курение.
3. Сравнительный анализ ответов школьников на вопросы разработанной нами анкеты при проведении анкетирования в условиях школы и вне ее.

Исследование проводилось среди школьников г. Краснодара. В анкетировании участвовали ученики 10,11 классов. Общее число участников эксперимента составило 64 человека, из них 32 школьника были опрошены в условиях одной из школ г. Краснодара и аналогичное количество учеников старших классов были проанкетированы в сквере им. Жукова. На вопрос анкеты «Куришь ли ты сигареты?» в школе ответили «да» 2 ученика, это составило 6 % опрошенных. При анкетировании на улице получены другие данные: признались, что курят, 12 человек из 32, что составило 38 % опрошенных.

Таким образом, наше исследование показало, что данные, получаемые учителями при изучении распространенности привычки курение у учеников в условиях школы, не объективны, так как школьники скрывают от них негативную информацию о себе. Лишь проведение независимого анкетирования на улице дает представление о распространенности вредной привычки курение среди школьников старших классов.

**Литература:**

1. Романникова, М.В. Проблема табакокурения в подростковой среде: возможные пути решения // Воспитание школьников. – 2013. – № 3. – С. 36-39.

## ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА, ПРИСУЩИЕ КРАСНОДАРСКОМУ КРАЮ

С.С. Петухов, О.Н. Белоусов

**Аннотация.** Проанализированы чрезвычайные ситуации природного характера, присущие Краснодарскому краю. Сделан вывод о необходимости своевременного прогнозирования опасных ситуаций в целях предотвращения материальных потерь и человеческих жертв.

**Ключевые слова:** чрезвычайные ситуации; Краснодарский край; прогнозирование.

Ежегодно в России происходит 230-250 природных катастроф и ЧС, из них: 35 % - это наводнения, 21 % - оползни, обвалы, сели и сильные снегопады, 19 % - ураганы, бури, смерчи, штормы, 14 % - сильные дожди, 8% - землетрясения [1].

Периодичность землетрясений в Краснодарском крае следующая: силой 8 и более баллов - через 1000 лет; до 7 баллов - через 25-32 лет; до 4 баллов - через 2-4 года. Землетрясения с сейсмичностью более 6 баллов на территории края возможны в 29 муниципальных образованиях из 44. Анализ сложившейся сейсмогеодинамической обстановки в крае показывает, что наиболее сейсмоопасным в последнее десятилетие являются: прибрежная зона Черного моря в районе городов Анапа – Новороссийск - Геленджик - Туапсе - Сочи и поселка Красная Поляна. Ежегодно в крае возникают порядка 60 землетрясений, однако их интенсивность не превышает 1-3 балла.

Всего на территории края имеется 424 оползневых участка, из них 260 - на автомобильных дорогах. Наиболее опасные участки - это железнодорожный перегон Туапсе – Адлер, Туапсинский район, г. Сочи, г. Горячий Ключ, г. Хадыженск, г. Усть-Лабинск, поселки Кутаис, Транспортный, Нефтегорск, Цуревский, Маяк.

Наибольшую угрозу затопления представляют река Кубань с юго-восточными притоками (Уруп, Лаба, Белая, Пшеха, Псекупс) и Протока, так как их протяженность очень велика, и они протекают через 19 районов края. Наиболее подвержены затоплениям территории муниципальных образований: г. Армавир, г. Горячий Ключ, Апшеронский, Лабинский, Курганинский, Мостовской, Новокубанский, Белореченский, Красноармейский, Славянский, Темрюкский районы.

Смерчи чаще возникают: от Сочи до Туапсе (3-4 раза в год), от Туапсе до Анапы (1-2 раза в год), Таманский полуостров и Азовское побережье (1 раз в 3-5 лет).

Бурям и ураганам подвержена вся территория края, наиболее вероятны они в северных районах, предгорных районах, на Азовском побережье, районы Черноморского побережья - Анапа-Новороссийск-Туапсе.

Лавиноопасными территориями Краснодарского края являются: верховья рек Малая Лаба, Уруштен (Мостовской район), склоны горной группы Фишта (Апшеронский район), верховье реки Мзымта, горно-лыжный курорт Красная Поляна.

Сильные пыльные бури возможны 1 раз в 20-30 лет в северных и предгорных районах края в период март-май и август-октябрь, приводящие к возникновению чрезвычайных ситуаций муниципального и межмуниципального уровней, связанных с затруднением в работе всех видов транспорта, увеличением ДТП, выдуванием и засыпанием верхнего покрова почвы, посевов.

Знание особенностей и характера ЧС природного характера на территории Краснодарского края позволяет своевременно прогнозировать опасные ситуации, предотвратить материальные потери и человеческие жертвы.

**Литература:**

1. Постановление Правительства РФ от 21.05.2007 г. № 304 Классификация ЧС природного и техногенного характера.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЭВАКУАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

О.А. Татаринцева, А.И. Величко

**Аннотация.** При некоторых техногенных авариях, катастрофах, а также при стихийных бедствиях могут сложиться условия, которые потребуют срочной эвакуации детей. Предположим, из зоны пожара, радиоактивного, химического заражения или из района гидродинамических аварий.

**Ключевые слова:** школьники, эвакуационные мероприятия, безопасность жизнедеятельности, аварии, чрезвычайные ситуации.

При возникновении чрезвычайных ситуаций эвакуационные мероприятия – неотъемлемая часть безопасности учащихся в общеобразовательном учреждении. В такой ситуации особое внимание должно быть уделено организованному и быстрому проведению необходимых мероприятий.

Одним из основных способов защиты школьников от чрезвычайных ситуаций является эвакуация.

Услышав сигнал «Внимание всем!», необходимо действовать быстро и решительно. Для этого в школе должен быть разработан алгоритм действий для учителей и учащихся по двум вариантам – действия во время перемены и во время урока. Эвакуацию в школе организует штаб ГО и ЧС во главе с начальником штаба. Формируются эвакуационные комиссии, которые ведут учет количества учеников, преподавателей и членов их семей, подлежащих эвакуации, разрабатывают документы, контактируют с районными (городскими) органами, сборным эвакуационным пунктом (СЭП) в загородной зоне [1].

Покинув зону заражения, все учащиеся проходят санитарную обработку. На втором этапе спасательные работы ведутся формированиями ГО. Учителя под руководством директора школы и учителя ОБЖ в этот период оказывают им необходимую помощь. Они обеспечивают их информацией, указывают места, где могут быть дети, выносят пораженных, принимают участие в эвакуации учащихся из опасной зоны. Эвакуируются дети, как правило, вместе с родителями [2].

При подготовке к эвакуации следует особо позаботиться об одежде детей. Она должна быть теплой, легкой и удобной. Необходимо позаботиться и об удобной обуви для детей старшего возраста, которым, возможно, придется эвакуироваться в пешем порядке. Детям дошкольного возраста пришиваются к одежде и белью ярлычки с указанием фамилии, имени и отчества ребенка. В процессе спасательных работ учитель ОБЖ должен следить и строго требовать от учителей выполнения мер безопасности, а также обеспечивать безопасность учащихся [3].

## **Литература:**

1. Михайлов, Л.А., Соломин, В.П. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них / Под ред. Л.А. Михайлова. – М.: Академия ГПС МЧС России, 2009. – 334 с.

2. Методические рекомендации по планированию, подготовке и проведению эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы: Библиотека начальника территориального органа МЧС России / Под ред. В.А. Пучкова. – М.: «Мультимедиа Технологии и Дистанционное обучение», 2005. – 128 с.

3. О порядке эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы: постановление Правительства РФ от 22.06.2004 № 303. – М, 2004.

## НАПРАВЛЕНИЯ И МОДУЛИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

О.А. Татаринцева, П.Г. Омарова, В.С. Матвеев

**Аннотация.** Программы внеурочной деятельности направлены на воспитание и социализацию школьников, в ней выделены направления и модули, формирующие необходимые качества личности, в том числе личностную физическую культуру.

**Ключевые слова:** внеурочная деятельность, воспитание и социализация, спортивно-оздоровительное, познавательная деятельность, школьники, учреждения общего образования.

Внеурочная деятельность в общеобразовательной школе является обязательной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования. Внеурочная деятельность учащихся объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности и на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации [2,3].

Во внеурочной деятельности выделены основные направления: спортивно-оздоровительное, художественно-эстетическое, научно-познавательное, военно-патриотическое; общественно полезная, проектная и другие виды деятельности. Виды и направления внеурочной деятельности школьников тесно связаны между собой. В процессе внеурочной деятельности у школьников формируются необходимые качества личности, в том числе личностной физической культуры, личности безопасного типа поведения [1,2].

Общее образование в школе не только способствует получению знаний и определенных умений, необходимых для полноценного развития интеллектуальных способностей, но и способствуют реализации воспитательной задачи обучения – формирование российской гражданской идентичности ребенка.

Во внеурочной деятельности, реализуя основные направления ее программы, формируются необходимые качества личности, в том числе личностной физической культуры, личности безопасного типа поведения [1,2].

При разработке программы внеурочной деятельности формы и средства должны подбираться таким образом, чтобы результаты обучения, образования и воспитания в процессе реализации, обеспечивали устойчивое развитие их результатов.

Программа должна состоять из модулей, которые смогут развивать познавательную деятельность, проблемно-ценностное общение, общекультурные ценности. Направления, реализуемые в этой программе, могут быть интеллектуальное, социальное, духовно-нравственное, спортивно-оздоровительное [1,2].

Цели, задачи, направления, модули программы внеурочной деятельности разрабатываются в общеобразовательном учреждении, обсуждается педагогическим коллективом и утверждается приказом директора учреждения общего образования [2,3].

### Литература:

1. Матвеева, И.С. Компоненты экспериментальной методики физической подготовки школьников 9-11 лет / С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.С. Матвеев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9. – С. 175-180.



2. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации : пособие для учителей общеобразовательных организаций / Ю.Ю.Баранов, А.В. Кисляков, М.И. Солодкова и др. – М. : Просвещение, 2013. – 96 с.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : тест с изм. и доп. на 2011 г. / М-во образования и науки Рос.Федерации. – М. : Просвещение, 2011. – 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

## АНАЛИЗ УВЛЕЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СЕЛФИ

В.В. Трубникова, О.Н. Белоусов

**Аннотация.** В публикации проанализированы представления школьников о безопасном сэлфи, приведены результаты анкетирования и интервьюирования школьников по вопросам сэлфизма.

**Ключевые слова:** школьники, сэлфи, популярность, причины зависимости.

В последнее десятилетие доступность фотосъемки с помощью сотового телефона сделала фотографию настолько обычным явлением, что многие люди делают каждый день несколько съемок себя (селфи). Однако, как утверждают ученые [1], эта привычка может навредить человеку.

Данные статистики свидетельствуют о том, что в 2016 году при фотографировании себя в экстремальных условиях пострадали более 200 человек, а 20 из них погибли. К сожалению, среди погибших встречаются и школьники. Увлечение селфи год от года растет, также как и количество детей, погибших от экстремальных селфи, этот факт и определяет актуальность нашего исследования.

Цель – изучить представления школьников о безопасности сэлфи, разработать презентацию, направленную на улучшение знаний школьников о причинах сэлфизма, экстремальном селфи и его опасности.

В нашем исследовании мы поставили следующие задачи:

1. Провести анкетирование школьников с целью выяснить уровень популярности селфи.
2. Провести интервьюирование школьников с целью выявить причины увлечения селфи.
3. В ходе анализа результатов анкетирования и интервьюирования учащихся выявить положительные и отрицательные стороны увлечения селфи.
4. Сделать презентацию «Делай безопасные селфи» и показать ее учащимся школы.

Нами составлена анкета для школьников, содержащая 10 вопросов о сэлфи. Данная анкета была предложена учащимся 10 классов СОШ № 55 г. Краснодара. В исследовании принимали участие 48 учеников (20 мальчиков и 28 девочек).

Среди причин увлечения селфи ученики назвали: желание привлечь внимание, страх быть одиноким, непопулярным, непризнанным; желание самоутвердиться; быть похожим на своих кумиров; неуверенность в себе; наличие комплексов; предрасположенность к нарциссизму, отсутствие занятости.

Среди положительных характеристик увлечения селфи школьники отмечают следующие: развивается творческий потенциал; пересылая фотографии можно в реальном времени общаться без границ с друзьями и родителями, увеличивается шанс найти новых друзей и др. Отрицательными характеристиками сэлфизма школьники считают подмену реального общения виртуальным, вторжение в личную жизнь, риск развития селфи-зависимости.

Нами сделана презентация «Делай безопасные селфи», которая показана школьникам во время классного часа, посвященного различным видам зависимостей.

### Литература:

1. Sosin, I.K., Burmaka, N.P., Chuev, Yu.F., Goncharova, O.Yu. Tattoo as a subculture and new form of substantial addiction: the problem identification // European Psychiatry, Volume 29, Supplement 1, 2014, Page 1: 22nd European Congress of Psychiatry. Munich, Germany 1–4 March 2014. – 2014. – S. 278.

# КАФЕДРА БИОХИМИИ, БИОМЕХАНИКИ И ЕСТЕСТВЕННО- НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

А.А. Аверьянова, А.А. Колесникова

**Аннотация.** В публикации рассмотрено питание как одна из важнейших составляющих повышения спортивных достижений. Установлено, что питание пловцов отличается от питания других спортсменов, занимающихся различными видами спорта, в связи с особенностями среды, в которой они работают.

**Ключевые слова:** сбалансированное питание, рационы питания, плавание, спортсмены.

Спортсмены работают в условиях высоких энергозатрат, восстанавливать которые необходимо путем сбалансированного питания [1]. Важно, чтобы питание пловцов отличалось от питания спортсменов, занимающихся другими видами спорта, в связи с особенностями среды, в которой они работают. Водная среда требует от организма большой теплоотдачи и высокого обмена веществ, поэтому пловцам требуется энергия не только на мышечную деятельность, но и на поддержание температуры тела.

Двигательная деятельность пловца также имеет свои особенности, которые определяются горизонтальным положением тела, большим сопротивлением воды движению, выработкой специфических двигательных автоматизмов и новых по координации движений [2]. Энергозатраты при этом могут достигать 5000-6000 ккал в сутки.

Следует отметить, что питание спортсменов, занимающихся любым видом спорта, должно быть сбалансированным по основным и эссенциальным веществам, чтобы обеспечить поступление в организм необходимых нутриентов. При составлении рациона следует учитывать индивидуальные энергозатраты, калорийность продуктов, количество приемов пищи в сутки, усвояемость питательных веществ и другие факторы [1].

В рацион пловца должно входить большое количество углеводов, которые являются основным источником энергии и должны составлять более 65 % рациона. Их следует употреблять на протяжении всего дня, а также после тренировок, в течение 30–40 минут. Белки должны составлять примерно 15–20 % рациона, они обеспечивают прирост мышечной массы. Употреблять их следует во время обеда и ужина, а также через полчаса после нагрузки. Жиры употреблять лучше в обед, и составлять они должны менее 15 % рациона. Они служат для аэробного обмена веществ и повышения выносливости. Во время тренировочного процесса пловец теряет очень много воды, поэтому рекомендуется пить часто, но небольшими порциями.

Спринтеры должны употреблять в пищу продукты, в которых содержится большое количество креатина, участвующего в алактатном пути ресинтеза АТФ, а также углеводы, которые запасаются в мышцах и белки для роста мышечной массы.

Стайерам необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие железо, для повышения гемоглобина в крови, углеводы, которые трансформируются в гликоген и

запасаются в печени, жиры и жирные кислоты для биологического окисления, белки, но в сравнительно малом количестве.

Питание – одно из важнейших составляющих повышения спортивных достижений атлетов. Физические нагрузки требуют больших энергозатрат, а достичь наивысшей спортивной формы и высоких результатов без полноценного сбалансированного питания практически невозможно.

**Литература:**

1. Артемьева, Н.К. Анализ, оптимизация и коррекция пищевого статуса велосипедистов-шоссейников / Н.К. Артемьева, А.А. Колесникова // Политематический сетевой электронный научный журнал КубГАУ. – Краснодар: КубГАУ, 2012. – № 06 (80). – С. 518 – 528. – Режим доступа: <http://ej.kubagro.ru/2012/06/pdf/43.pdf>, 0,688 у.п.л.

2. Плавание. Книга-тренер / И.П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с.: ил.

# МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В ОБЛАСТИ ТЕХНОЛОГИИ И ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА

Н.С. Бедная, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых

**Аннотация.** В данной работе акцентируется внимание на использовании математических методов исследования в индустрии туризма. Выявлены междисциплинарные связи и при формировании необходимых компетенций.

**Ключевые слова:** вероятностно-статистические методы, индустрия туризма; компетенции; случайные события и случаи.

Математические методы являются популярными в такой далекой от математики, чисто практической области, как технология и организация комплексного обслуживания в индустрии туризма.

Объясняется это просто: так как на процессы, протекающие в области сервиса и туризма, влияет большое количество случайных факторов, связанных с различными аспектами человеческой жизни: экономическими, географическими и политическими, то возникает необходимость в разборе, исследовании и прогнозировании показателей туристической деятельности. Поэтому естественно предположить, что раздел математики, изучающий случайные события и процессы, является самой подходящей для таких исследований в туризме.

В моделировании различных этапов туристической деятельности используются вероятностно-статистические методы, что позволяет решать задачи, связанные с определением вероятности наступления интересующих событий, точечных и интервальных оценок случайных величин, выявлением взаимосвязей между различными сторонами комплексного обслуживания в индустрии туризма.

Во время изучения дисциплины «Математика» студенты направления подготовки: 43.03.02 – туризм, направленности (профиля) подготовки: технология и организация комплексного обслуживания в индустрии туризма приобретают навыки производить обработку и трактовать данные, необходимые для реализации проектной деятельности в туризме, умение рассчитывать и подвергать анализу затраты деятельности предприятия туристской индустрии, туристского продукта, аргументировать управленческие решения.

При формировании данных компетенций в процессе освоения образовательной программы прослеживается междисциплинарная взаимосвязь с информатикой, информационными технологиями в туристской индустрии, туристско-рекреационном проектировании, экономикой и предпринимательством в индустрии туризма, методами научных исследований, стандартизацией и сертификацией в туризме, планированием и анализом деятельности туристских предприятий.

## **Литература:**

1. Костенко, Е.Г. Формирование индивидуального познавательного стиля студентов в процессе учебно-исследовательской деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова. – Кострома, 2015. – 21 с.

2. Костенко, Е.Г., Леонова, И.В. Методика преподавания дисциплины «Основы математической обработки измерений в физической культуре» / Е.Г. Костенко, И.В. Леонова // Научная и научно-методическая конференция профессорско-педагогического состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: Тезисы докладов. – Краснодар, 2017. – С. 227-230.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Т.К. Бойченко, О.С. Толстых, Е.Г. Костенко

**Аннотация.** В данной работе акцентируется внимание на использовании **информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.**

**Ключевые слова:** современные технологии, информационные технологии, тренировочный процесс; физическая культура, спорт.

Современные информационные технологии активно используются в области физической культуры и спорта для контроля, объективного анализа хода тренировок, расширения практической и учебно-исследовательской деятельности спортсмена и тренера.

Дисциплина «Информационные технологии в физической культуре и спорте» реализуется на факультете спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма кафедрой биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин в рамках базовой части.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с основными методами реализации информационных процессов, навыками работы с программными средствами общения, с усовершенствованием уровня специальной подготовленности и компетенции студентов физкультурного вуза на основе применения в академическом развитии современной компьютерной техники и телекоммуникационного обеспечения.

В рамках изучения дисциплины «Информационные технологии в физической культуре и спорте» рассматриваются такие вопросы, как представление данных, информационных процессов, систем и технологий, компьютер как универсальное средство обработки полученной информации, компьютерные сети как средство доступа к информационным базам и банкам данных, безопасность сведений и материалов.

Информационные технологии дают средства, потенциал для анализа и отслеживания линии движения, поддержание равновесия при развитии двигательных навыков и умений, моделирования нехарактерных условий и состояний. Для независимой и справедливой оценки вклада каждого игрока в работу команды и достижения результата принципиально новые технологии обеспечивают одновременную групповую регистрацию пульса, скорости, дистанции и других показателей спортсменов, играющих в одной команде. Для мониторинга состояния спортсмена используют тренировочные методики, тренажеры, современную аппаратуру, научное оборудование, а также новейшие достижения информационных технологий.

Информационные технологии позволяют корректировать тренировочный процесс и гарантируют большую эффективность результатов обучения.

## **Литература:**

1. Костенко, Е.Г. Формирование индивидуального познавательного стиля студентов в процессе учебно-исследовательской деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Костромской государственный университет имени Н.А. Некрасова. – Кострома, 2015. – 21 с.

2. Костенко, Е.Г., Толстых, О.С. Формирование понятийно-образного мышления студентов физкультурных вузов в процессе изучения математических

дисциплин / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2017. – С. 131-134.

# СРАВНИТЕЛЬНАЯ АНТРОПОМЕТРИЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

А.М. Гришаева, В.В. Лысенко

**Аннотация.** В работе представлен современный взгляд на проблему и методы оценки физического развития. На основе проведенных измерений и последующей статистической обработки сделано сравнение результатов физического развития школьников, проживающих в различных местностях.

**Ключевые слова:** физическое развитие, вес, масса тела, весоростовой индекс, объем грудной клетки, жизненная емкость легких, жизненный показатель.

Процесс формирования физического развития зависит от большого количества факторов и значительно влияет на последующий уровень здоровья населения. Среди этих факторов выделяются наследственная предрасположенность, условия окружающей среды, социальные и бытовые аспекты.

В ходе ежегодного мониторинга уровня физического развития, проводимого силами студентов факультета физической культуры КГУФКСТ, проведены антропометрические измерения учащихся всех классов средних школ города Краснодара и станицы Динской Краснодарского края. В исследовании принимали участие 424 учащихся средней школы № 96 города Краснодара и 418 учащихся средней школы № 2 станицы Динской Краснодарского края. У каждого были измерены рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, масса тела. Полученные данные позволили рассчитать весоростовой индекс, и жизненный индекс произвести необходимые статистические расчеты [1,2].

Сравнительный анализ физического развития школьников города Краснодара и станицы Динской Краснодарского края выявил ряд возрастных различий в уровне морфологических и функциональных признаков. Так, школьники города Краснодара в возрасте 8 и 9 лет достоверно выше ростом и имеют большую массу тела, чем сверстники из станицы. Подобное различие отмечается и в возрасте в 12 и 13 лет, особенно это заметно в 13 лет. Однако школьники этого возраста, проживающие в станице, достоверно превосходят городских школьников по объему жизненной емкости легких и индексу жизненного показателя. В 14 лет отмечено незначительное различие по всем выделенным морфологическим и функциональным признакам развития среди детей города и сельской местности. К 15 годам значительно увеличивается масса тела и весоростовой индекс у школьников города. В 16 лет мальчики города вновь достоверно опережают по приросту роста ребят станицы, но опять отстают по жизненным показателям. К 17 годам существенных различий у детей города и станицы в уровне физического развития не выявлено.

## Литература:

1. Основы математической обработки измерений в физической культуре : Учеб.пособие для вузов / В.В. Лысенко, Е.В. Мирзоева. – Краснодар : КГУФКСТ, 2012. – 210 с.
2. Спортивная метрология: Учеб.пособие для вузов / Е.В. Мирзоева, В.В. Лысенко. –



## ПРИМЕНЕНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Е.Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых

**Аннотация.** В данной работе акцентируется внимание на использовании математических методов исследования в сфере физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** математические методы, обработка информации, современные технологии.

Математические методы являются признанными в такой далекой от математики практической области как физическая культура и спорт. Специалисты в ходе своей работы получают эмпирические данные, которые необходимо обработать с помощью математических методов, в противном случае их работа теряет всякий теоретический и практический смысл.

Исследователь получает большой объем экспериментальных числовых данных. Использование математических методов позволяют провести их классификацию, представить в наиболее наглядной форме и получить обобщающие показатели, которые дают возможность сравнивать между собой различные данные и делать определенные выводы.

Содержание дисциплины «Основы математической обработки информации» охватывает круг вопросов, связанных со способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве, способностью использовать современные методы, технологии обучения и диагностики.

В результате освоения данной дисциплины студенты изучают методы математической обработки данных, применяемые для проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон профессиональной деятельности, а так же для логического осмысления и обработки информации в области физической культуры и спорта. Бакалавры и магистры физкультурного вуза пользуются математическим аппаратом, современными методами и технологиями, производят расчеты, анализ обработки эмпирических данных исследований.

На занятиях по «Основам математической обработки информации» для определения достоверности различий методом Стьюдента в полученных результатах, определения взаимосвязи между признаками данные тестирования заносят в рабочую таблицу и производят расчет с помощью программы Microsoft Excel.

### **Литература:**

1. Костенко, Е.Г., Леонова, И.В. Прогнозирование результатов измерений в области физической культуры и спорта средствами редактора Microsoft Excel / Е.Г. Костенко, И.В. Леонова / Научная и научно-методическая конференция профессорско-педагогического состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: Тезисы докладов. – Краснодар, 2017. – С. 232-235.

2. Костенко, Е.Г., Леонова, И.В. Методика преподавания дисциплины «Основы математической обработки измерений в физической культуре» / Е.Г. Костенко, И.В. Леонова // Научная и научно-методическая конференция профессорско-педагогического состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: Тезисы докладов. – Краснодар, 2017. – С. 227-230.

## ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФЕРМЕНТАТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ

А.О. Кострица, Н.К. Артемьева

**Аннотация.** В работе приведены данные анализа литературы по влиянию наиболее популярных ферментативных лекарственных препаратов на состояние здоровья населения.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, ферментативные препараты, рациональное питание, реклама.

Отправным положением для медико-социального здоровья является определение, принятое Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия, которое характеризуется полным отсутствием болезней и физических дефектов». Последующие поиски наиболее оптимальной дефиниции привели к тому, что понятие здоровья стало рассматриваться как степень или качество организма человека, проявляющегося в его естественном функционировании, при определенных генетических данных и условиях окружающей среды.

Для спортсмена ведение здорового образа жизни – это фактор его успеха на спортивном поприще, от этого зависят его спортивные достижения, самочувствие, работоспособность в условиях постоянно прогрессирующей физической и интеллектуальной нагрузки. Кроме того, тренировки оказывают характерное воздействие на работу органов пищеварения. В большинстве случаев, все начинается с нарушений и не соблюдения правил рационального питания, что в свою очередь приводит к употреблению ферментативных препаратов. Многие болезни, именовавшиеся ранее возрастными, сегодня называют «болезнями, обусловленными нездоровым образом жизни». Это означает, что главной причиной болезней стало повсеместное неправильное питание. Очень часто по телевидению демонстрируют рекламу ферментативных препаратов, утверждая, что именно они необходимы при проблемах с пищеварением. С целью экономии времени и нежеланием тратить его на визит к доктору, люди отдают предпочтение более популярным препаратам из-за активной рекламы, тем самым подвергая себя большому риску попасть в ловушку маркетингового хода, и что еще хуже - увеличивается риск получения обратного эффекта от лечения.

Основными противопоказаниями для назначения ферментных препаратов, содержащих компоненты желчи, являются острый и хронический панкреатиты, тяжелые заболевания печени, диарея, воспалительные заболевания кишечника, аллергические реакции на свинину или говядину в анамнезе. Следовательно, лечение ферментными препаратами следует проводить поэтапно с учетом механизма развития заболевания, лежащего в основе нарушения пищеварения.

### Литература:

1. Артемьева, Н.К., Степуренко, В.В. Анализ и коррекция электролитного и белкового статуса юных спортсменов // Механизмы функционирования нервной, эндокринной и висцеральных систем в процессе онтогенеза: материалы Международной научной конференции, посвященной 75-летию Адыгейского государственного университета. Майкоп. – 2015. – С. 169-172.

2. Белов, В.Б. Уровень образования и самооценки здоровья населения / В.Б. Белов . – 2013. – № 1. – С. 14
3. Охлобыстин, А.В., Буклис Э.Р. Пищеварительные ферменты в гастроэнтерологии // Cons. Med. – 2003. – № 5 (6). – С. 156-327.

# ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ У СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.А. Попова, Н.К. Артемьева

**Аннотация.** В работе рассматриваются специфика сложнокоординационных видов спорта и особенности адаптации спортсменок к физическим нагрузкам.

**Ключевые слова:** адаптация, нагрузка, особенности сложнокоординационных видов спорта, эстетическая гимнастика.

Спортивную тренировку нужно рассматривать как процесс адаптации организма спортсмена к влиянию физических нагрузок. Если обратиться к поиску определения термина «адаптация», мы найдем следующую формулировку: «Адаптация – это приспособление организма к среде обитания, к условиям его существования». Но жизненные обстоятельства спортсменов разительно отличаются от условий жизни людей, которые не занимаются спортом. Прежде всего, отличия состоят в постоянных физических и психологических нагрузках, неукоснительном соблюдении распорядка дня, частых стрессовых ситуациях в период соревнований, постоянных поездках, нередко, и с изменением часовых зон. С.С. Михайлов пишет: «Адаптация к физической нагрузке – это процесс изменения строения организма, который позволяет спортсменам совершать физическую работу большей мощности и объема, развивать мышечные усилия выше, чем у человека, который не занимается спортом». Процессы, составляющие адаптацию, касаются всех уровней человеческого организма. Большое развитие в настоящее время получила теория адаптации, которая объединяет теорию и методику подготовки спортсменов, физиологию и спортивную биохимию. Совокупность знаний в этой области естественных наук оказывает значительное влияние на подготовку спортсмена. А многочисленные особенности видов спорта предусмотрены в классификации, учитывающей зоны мощности работы, их структуру, степень нагрузки на системы организма.

Одна из таких групп объединяет в себе сложнокоординационные виды спорта, к которым относится эстетическая гимнастика. К особенностям этой группы относят невысокую удельную энергоёмкость работы на тренировках и соревнованиях, которая связана с ациклической структурой отдельных элементов, с большей частью статических усилий и большим объемом динамической работы. Все основные упражнения эстетической гимнастики по своей продолжительности относятся к зоне субмаксимальной мощности (от 20-30 сек до 5 мин) с преобладанием анаэробного лактатного механизма энергообеспечения, а следовательно, с выполнением большей части работы в условиях дефицита кислорода, после чего в крови накапливается большое количество продуктов обмена. Работа в этой зоне мощности осуществляется также на пределе возможностей центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Все виды спорта, относящиеся к группе сложнокоординационных, требуют повышенного внимания к опорно-двигательной системе: к амплитуде движений в суставах, прочности костной и соединительной ткани, к таким функциям стоп и позвоночника, как амортизация. Самые значимые координационные способности, которые обеспечивают успех в эстетической гимнастике – чувство ритма, способность к попеременному расслаблению и напряжению отдельных групп мышц, слитность движений, равновесие. Опорно-двигательный аппарат в процессе

регулярных тренировок адаптируется к большим механическим нагрузкам. Расширяется диаметр трубчатых костей при небольшом увеличении толщины коркового слоя, мышечные группы перестраиваются в той степени, которая соответствует их участию в движениях. Например, в эстетической гимнастике большее развитие получают мышцы разгибатели, нежели сгибатели.

Все эти особенности влекут за собой необходимость поиска наиболее оптимальной и эффективной модели адаптации, которая сможет обеспечить высокую результативность в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в эстетической гимнастике.

#### **Литература:**

1. Артемьева, Н.К., Степуренко, В.В. Анализ и коррекция электролитного и белкового статуса юных спортсменов 2015. – С. 169-172.
2. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: Учебник. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004 – 222 с. ил.
3. Ченегин, В.М. Биологические основы тренировок в сложнокоординационных видах спорта: уч. пос. / В.М. Ченегин, А.А. Герасимова, С.М. Погудин. – Чайковский. – 1994. – 72 с.

# АНАЛИЗ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

А.А. Тращикова, Н.К. Артемьева

**Аннотация.** В работе представлен анализ пищевого поведения и использования медико-биологических средств восстановления легкоатлетов-спринтеров.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, медико-биологические средства, восстановление легкоатлетов-спринтеров.

С ростом квалификации спортсмена увеличиваются объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, растет конкуренция. Это обуславливает необходимость поиска новых путей и активации неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса. Оптимальное построение годичного цикла подготовки спортсменов, организация рационального питания и использование разнообразных средств и методов восстановления занимают важное место.

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Цель работы – анализ пищевого поведения и использования медико-биологических средств восстановления легкоатлетов-спринтеров.

В обследовании участвовали 30 легкоатлетов в возрасте 21-23 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции и занимающихся в ЦСП по легкой атлетике г. Краснодара. Исследование проводилось на основе анкетирования с использованием 24-часового (суточного) воспроизведения питания.

По данным анкетирования было выявлено, что большая часть опрошенных легкоатлетов недооценивают влияние рационального питания и фармакологических препаратов на восстановление работоспособности, предпочитая использовать в этих целях физические средства восстановления (контрастный душ, баня, массаж). Однако, мониторинг пищевого поведения показал, что среди респондентов всего 25 % спортсменов не информированы о понятии «функциональное питание». Обнаружены нарушения в режиме питания. При соблюдении различных диет только 27,3 % опрошенных консультировались со специалистами и тренерами. Установлено, что большинство обследуемых, принимающих фармакологические средства это с целью ускорения интенсивности тренировок (41,1 %) и лишь 20,4 % – с целью восстановления работоспособности. При этом их главным критерием выбора препарата является эффективность продукта. Самыми популярными фармакологическими средствами стали адаптогены и ноотропы.

Также в питании спортсменов выявлено нерациональное распределение суточной энергоёмкости пищи. По энергетической ценности рационы не соответствуют суточным энергозатратам: дефицит калорийности для мужчин составил 26,08 % , для женщин - 31,8 %. Подобные нарушения способствуют снижению усвояемости пищевых продуктов, что может являться основной причиной недовосстановления работоспособности спортсменов.

### **Литература:**

1. Артемьева, Н.К. Принципы организации функционального питания в условиях напряженной мышечной деятельности // Социально-гигиенич. мониторинг здоровья: Мат. 3-й науч.-практ. конф. – Рязань. – 2004.
2. Артемьева, Н.К. Принципы организации функционального питания в условиях напряженной мышечной деятельности // Социально-гигиенич. мониторинг здоровья / Мат. 3-й науч.-практ. конф. – Рязань. – 2004.
3. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература. – 2000. – 503 с.
4. Вдовина Л.Н. Здоровое питание – залог качества жизни и долголетия // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2016. – № 1. – С. 40-42.
5. Трациева А.А. Анализ пищевого поведения и применения медико-биологических средств восстановления легкоатлетов-спринтеров. – Мат. выпускной квалификационной работы. – Краснодар. – 2016. – 66 с.

# ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ РАЗНОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

А.А. Тращьева, Н.К. Артемьева

**Аннотация.** В работе представлен анализ влияния пищевого поведения легкоатлетов-спринтеров на спортивные результаты легкоатлетов-спринтеров разной возрастной категории.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, легкоатлеты-спринтеры, возрастные особенности, функциональные резервы.

Пищевое поведение - это совокупность компонентов поведения человека, присутствующих в нормальном процессе приема пищи и включающих в себя режим, темп приема пищи, предпочтительность потребления отдельных видов продуктов, субъективное отношение к процессу питания и др. Зависит оно от различных факторов и оказывает влияние на деятельность всего организма. Для лиц, профессионально занимающихся спортом, должны быть характерны наиболее здоровые, правильные привычки питания для сохранения здоровья, повышения работоспособности, поддержания спортивной формы, а также для достижения наивысших результатов.

Особенности пищевого поведения определяют структуру питания спортсменов, которая зависит от целого ряда различных факторов. В рамках настоящего исследования были углубленно изучены рационы питания спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, для оценки их адекватности. Проведен мониторинг пищевого поведения, что позволило выявить нарушения фактического питания спортсменов. В рационах спортсменов наблюдается несбалансированное потребление основных пищевых веществ: в рационах легкоатлетов обнаружен значительный дефицит жиров и избыток простых углеводов, у мужчин потребление белков, жиров и углеводов имеет менее значительные отклонения от физиологической нормы. В рационах мужчин и женщин наблюдается дефицит фруктов и овощей, необходимых для перистальтики кишечника и нормализации обменных процессов, особенно в плане поддержания кислотно-щелочного равновесия. Показатель адекватности указывает на существенный дисбаланс основных пищевых веществ в рационах.

На основании полученных результатов проведена оптимизация и предложены варианты коррекции пищевого поведения с учетом физического развития легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Предложенная коррекция базовых рационов питания включает рекомендации по использованию специализированных продуктов функционального назначения и витаминно-минеральных комплексов, в соответствии с возрастом, морфофункциональными и метаболическими особенностями организма. Это позволило существенно повысить уровень функциональных резервов организма с последующими изменениями спортивных результатов.

## Литература:

1. Артемьева, Н.К. Принципы организации функционального питания в условиях напряженной мышечной деятельности // Социально-гигиенич. Мониторинг здоровья: Мат. 3-й науч.-практ. конф. – Рязань. – 2004.



## ЭРГОГЕННЫЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

А.А. Умурзакова, Т.В. Бушуева

**Аннотация.** В работе представлен краткий обзор специальной литературы, касающейся использования эргогенных средств в системе подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** пищевые средства; физиологические; физиотерапевтические; фармакологические; психологические и биомеханические средства повышения работоспособности.

Современный тренировочный процесс носит сложный, многогранный характер, требующий быстрой адаптации к повышенным физическим нагрузкам. В связи с этим возникает необходимость в использовании различных средств и методов повышения работоспособности спортсменов с учетом лимитирующих факторов.

На сегодняшний день существует несколько классификаций эргогенных средств, но в практике работы тренера в целях их правильного подбора и организации восстановительных мероприятий принято выделять пищевые, физиологические, физиотерапевтические, фармакологические, психологические и биомеханические средства повышения работоспособности [1].

Пищевые эргогенные средства направлены на полное удовлетворение спортсменов во всех нутриентах, что возможно лишь при соблюдении сбалансированного рациона питания [2].

Воздействие физиологических и физиотерапевтических эргогенных средств направлено на повышение физиологической адаптации спортсменов. Особой популярностью у тренеров и спортсменов пользуются тренировки с помощью специальных дыхательных тренажеров, оказывающие влияние на кардиореспираторную систему за счет дополнительной нагрузки на наружные межреберные мышцы [3, 4]. Также в спорте часто практикуют электростимуляцию различных видов, которая усиливает интенсивность обмена веществ в мышечных тканях, ускоряет процессы восстановления, регулирует психоэмоциональное состояние [5].

С помощью фармакологических эргогенных средств можно устранить влияние факторов, лимитирующих работоспособность. При этом методы фармакологического воздействия на организм спортсмена должны базироваться, прежде всего, на использовании незапрещенных WADA фармакологических средств с учетом их эффекта, вида спорта занимающихся, их квалификации, этапа и периода подготовки, а также пола, возраста и индивидуальных особенностей [6, 7].

Психологические эргогенные средства направлены на снижение эмоционального напряжения, помогают спортсменам настроиться на высокоэффективную реализацию тренировочного процесса и соревнований.

Биомеханические эргогенные средства, применяемые в спорте, направлены в основном на формирование и совершенствование технического мастерства за счет снижения механических нагрузок на опорно-двигательный аппарат спортсмена, а также уменьшение сопротивления внешней среды за счет повышения качества спортивных снарядов, инвентаря, экипировки, одежды и инженерно-технических средств передвижения [8-10].

Рассматривая эргогенные средства, применяемые в практике спорта, следует отметить, что проблема состоит не в том, чтобы просто использовать их как средства

и методы восстановления, или повышения работоспособности, а в необходимости создания эффективных методик, обеспечивающих результативность спортивных достижений.

#### **Литература:**

1. Виноградов, В.Е. Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов высокой квалификации (обзор литературы) // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 5. – С. 25-29.

2. Волков, Н.И., Олейников В.И. Эргогенные эффекты спортивного питания // Научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей. – М.: 2016. – 89 с.

3. Корягина, Ю.В. Физиологические эргогенные средства: Современные тенденции применения в подготовке спортсменов / Ю.В. Корягина, Е.А. Реуцкая, Л.Г. Роголева, С.В. Нопин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 14-17.

4. Волков, Н.И. Проблемы эргогенных средств и методов тренировки в теории и практике спорта высших достижений / Н.И. Волков, Ю.М. Войтенко, Р.В. Тамбовцева, Б.А. Дышко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 68-72.

5. Виноградова, О.Л. Использование метода транскраниальной электростимуляции для коррекции психофизиологического статуса спортсменов / О.Л. Виноградова [и др.] // Транскраниальная электростимуляция. Экспериментально-клинические исследования: сборник статей. – СПб, 2009. – Т. 3. – С. 256-273.

6. Горчакова, Н.А. Фармакология спорта / под общ. ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы / Н.А. Горчакова, Я.С. Гудивок, Л.М. Гунина [и соавт.]. – Киев. : Олимп. лит-ра, 2010. – 639 с.

7. Макарова, Г.А. Фармакологическое обеспечение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы / Г.А. Макарова – М.: Сов. спорт, 2013. – 231 с.

8. Уильяме М. Эргогенные средства в системе подготовки / М. Уильяме. – Киев: Олимп. Лит., 1997. – С. 175-218.

9. Кашуба, В. Инновационные технологии в современном спорте / В. Кашуба // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 46–57.

10. Ахметов Рустам. Использование современных биомеханических технологий в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов / Рустам Ахметов, Тамара Кутек // Наука в олимпийском спорте. –2013. – № 1. – С. 100-118.

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

А.А. Фисак, Л.М. Алдарова

**Аннотация.** Влияние на состояние здоровья человека, его общее благополучие и работоспособность оказывает среда обитания. В публикации рассматриваются комфортные параметры окружающей среды, при которых создаются наилучшие условия для жизнедеятельности человека.

**Ключевые слова:** окружающая среда, жизнедеятельность человека, факторы, состояние здоровья, опасности, угрозы.

Современная молодежь все чаще задается вопросом о составляющих здорового образа жизни, негативном и позитивном влиянии различных факторов на жизнедеятельность человека. Этот факт мотивировал нас провести настоящее исследование.

Объектом исследования является среда обитания человека, предметом исследования - пути обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека.

Цель работы - рассмотреть варианты обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека в привычной ему среде обитания.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

-рассмотреть факторы внешней среды, оказывающие влияние на жизнедеятельность человека, его общее благополучие и состояние здоровья в целом;  
-выделить характерные состояния взаимодействия человека с окружающей средой, допустимые для процессов жизнедеятельности человека.

В проведенном исследовании приняли участие 125 студентов 1 курса направленности (профиля) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» и «Физкультурно-оздоровительные технологии» Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма: 27 гимнастов, 10 борцов, 12 футболистов, 13 каратистов, 15 легкоатлетов, 12 боксеров, 7 тхэквондистов, 6 дзюдоистов, 6 волейболистов, 4 баскетболиста и 13 тяжелоатлетов.

Основная часть респондентов считает, что на здоровье человека влияют такие факторы, как «окружающая среда» и «образ жизни», 13 человек – «наследственность» и 12 человек – «здравоохранение».

об источнике получения знаний правил поведения в условиях опасных социальных явлений 41 опрошенный респондент ответил, что это семья, 33–школа, 22–СМИ, 12–личный опыт, 9–книги, фильмы, 8–вузы.

Полученные данные позволяют сделать вывод об осознании молодежью проблемы существования факторов, негативно сказывающихся на здоровье человека, о **стремлении сохранения общего физического и психического благополучия, ведения здорового образа жизни.**

### Литература:

1. Щеглов, С.Н. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: Учеб. пособие для бакалавров, Ч.1: Биология с основами экологии / С.Н. Щеглов, Л.М. Алдарова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 184 с.
2. Прохоров, Б.Б. Экология человека. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
3. Смирнов, Я. Здоровье и здоровый образ жизни // ОБЖ. – 2000. – № 1. – С. 18-26.

# ПОСЛЕДСТВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Е.В. Хачатурян

**Аннотация.** В тезисах рассмотрены проблемы и методы использования запрещенных субстанций спортсменами различных специализаций в спорте высших достижений. Многие спортсмены, желая добиться высоких результатов за максимально короткие сроки, вынуждены использовать допинговые средства, не задумываясь о последствиях для организма.

**Ключевые слова:** запрещенные субстанции и методы, допинг, спорт высших достижений.

Список субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, подразумевающих улучшение физических и психологических возможностей спортсмена, постоянно пополняется и публикуется на сайте РУСАДА. Официальный перечень запрещенных фармакологических веществ утвержден медицинской Комиссией Олимпийского Комитета в 1988 году и подразделяется на несколько основных классов: допинговых веществ. Все препараты, направленные на улучшение психических и физических возможностей организма, зачастую оказывают отрицательное влияние на здоровье атлетов.

Так, анаболические стероиды, являющиеся мощным стимулятором роста мышечной массы, нарушают гормональный статус, приводят к заболеваниям печени и почек, артериальной гипертензии, акне, нарушениям менструального цикла, к бесплодию, увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

При применении гормонов роста, возможны такие побочные эффекты, как диабет, сердечная недостаточность, нарушение артериального давления, задержка жидкости и минеральных веществ, акромегалия, гигантизм.

Диуретические препараты являются маскирующим агентом и запрещены для использования в спорте. Наиболее часто встречается использование диуретиков с целью коррекции массы тела, но это несет серьезную угрозу для здоровья спортсмена: головокружение и обмороки, дегидратация, тошнота, судороги, аритмия и в редких случаях - летальный исход.

Запрещенные методы включают допинговые манипуляции с кровью, такие как применение крови с целью увеличения количества эритроцитов в организме, внутривенные инфузии, подразумевающие быстрое поступление в организм человека различных веществ. Запрещен также перенос или использование клеток или генетически значимых элементов, применение фармакологических препаратов, изменяющих экспрессию генов, способных улучшать спортивные результаты. Побочными эффектами от использования генного допинга могут быть: образование раковых опухолей, возникновение аллергии, нарушение метаболизма и др.

Спортсмены, занимающиеся спортом высших достижений, обязаны знать о последствиях для организма и спортивной карьеры запрещенных субстанций, методах допинговых манипуляций и не допускать их использования.

## Литература:

1. Иконникова, Е.В., Хорькина, П.И. Последствия допинга для здоровья и спортивной карьеры / Е.В. Иконникова, П.И. Хорькина // Честный спорт. – 2015. – 10 с.

# ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Е.П. Чернюк, Н.К. Артемьева

**Аннотация.** Актуальной проблемой в настоящее время является укрепление здоровья населения РФ как ценности, а также формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. В статье рассматривается индивидуальный подход к разработке фитнес-программ с учетом мотивации женщин первого зрелого возраста.

**Ключевые слова:** женщины первого зрелого возраста, оздоровительный фитнес, мотивы к занятиям.

Анкетирование проводили среди женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом силовой направленности. При этом изучали мотивы и интересы к физкультурно-оздоровительным занятиям, а также оценивали вид основной деятельности занимающихся.

Результаты исследования показали, что 49 % опрошенных женщин проводят свое рабочее время сидя и заняты умственным трудом, 16 % работают стоя, 14 % - вынуждены проводить рабочее время за рулем автомобиля, а у остальных 21 % - вид рабочей деятельности комбинированный.

С целью укрепления здоровья и получения положительных эмоций занимаются фитнесом 54 % обследуемых, 34 % - пытаются корректировать фигуру, 12 % - снимают стресс, утомление и общаются во время занятий с друзьями. При разработке программы результаты анкетирования были учтены и участницы эксперимента распределены по массе тела на 2 группы. В основу программы силовой направленности положен индекс массы тела и упражнения подбирались дифференцированно: для женщин с индексом массы тела, превышающим норму (ИМТ выше 25), и для женщин с нормальным индексом массы (ИМТ ниже 25). Для каждой из женщин, исходя из типа телосложения, функционального состояния и уровня физической подготовленности организма, были индивидуально подобраны упражнения. Программа содержит от 10 до 15 упражнений на различные группы мышц и включает уровень нагрузки определенной энергетической направленности. Динамика морфофункциональных показателей организма женщин при занятиях силовым фитнесом показала, что на начальном этапе исследования избыточную массу тела имели 57 % занимающихся, тогда как на конечном этапе этот показатель значительно снизился и составил 12,5 %. Оценку степени адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам проводили по коэффициенту здоровья по Баевскому. В начале исследования среднее значение составило 1,89, а на заключительном этапе оно понизилось до 1,45, что говорит об увеличении степени адаптации обследуемых к физическим нагрузкам. Увеличился также и силовой индекс.

Таким образом, результатом предложенной оздоровительной программы является снижение жирового компонента, повышение тонуса мышц, увеличение силовых показателей, а также положительные изменения в деятельности ССС и ДС.

## Литература:

1. Лемешко, А.В., Артемьева, Н.К. Анализ пищевого поведения лиц с разным уровнем физического здоровья. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 3. – № 1 – 36 (36). – С. 83-92

## УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ КОМПЕТЕНТНОЙ МОДЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.О. Широкая, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко

**Аннотация.** Учебно-исследовательская деятельность является необходимым условием компетентной модели профессионального образования.

**Ключевые слова:** учебно-исследовательская деятельность, компетенции, профессиональное образование.

В результате освоения основных профессиональных образовательных программ высшего образования бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01-«Физическая культура» формируются учебные и исследовательские навыки, осуществляется баланс учебных и научно-поисковых элементов познавательной деятельности студента.

Основу учебно-исследовательской деятельности составляют компетенции по выявлению способностей к самоорганизации и самообразованию, определению различных особенностей профессиональной деятельности и ее влияния на организм человека, проведения научных исследований. Целью учебно-исследовательской деятельности является обретение исследовательского опыта. Проведен эксперимент.

Предмет исследования: соки, продаваемые в селе Красная Поляна.

Гипотеза: обращая внимание на этикетку товара, потребитель может делать правильный выбор в пользу наиболее качественного и экологического.

Цель: изучение качества соков и их разновидность в розничной торговле в селе Красная Поляна.

Задачи: 1) проанализировать литературные источники, 2) выявить состав соков и их действие на организм; 3) изучить ассортимента соков в розничной торговле села Красная Поляна; 4) ознакомиться с требованиями ГОСТ, сравнить результаты исследования с требованиями ГОСТ; 5) ознакомиться с методиками проведения химического анализа; 6) определить органолептические свойства соков.

Методы исследования: 1) изучение литературных и энциклопедических данных о соках, 2) выполнение практической работы

В ходе опытно-экспериментальной работы проведен библиографический обзор соковой продукции, оценена пищевая, биологическая, физиологическая ценности, рассмотрены факторы, формирующие качество, отражены критерии безопасности, приведены примеры фальсификации соковой продукции.

Учебно-исследовательская деятельность является необходимым условием для внедрения компетентной модели профессионального образования.

### Литература:

1. Костенко, Е.Г. Формирование индивидуального познавательного стиля студентов в процессе учебно-исследовательской деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Костромской государственный университет имени Н.А. Некрасова. – Кострома, 2015, – 21 с.

2. Костенко, Е.Г., Мирзоева, Е.В., Лысенко, В.В. Развитие индивидуального когнитивного стиля студентов в процессе образовательной деятельности: Монография-Edinburgh Москва, 2017, 151 с.

## КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

### ANALYSIS OF IDIOMATIC EXPRESSIONS IN THE NOVEL «ALICE IN WONDERLAND» BY L. CARROLL.

A.A. Belskikh, E.V. Sivakova

**Abstract.** The purpose of our study is to carry out a multilateral analysis of the most famous idiomatic expression from the book «Alice in Wonderland» by L. Carroll.

**Key words:** idiom, phraseological unit, group classification.

Judging upon the definition giving in the Longman dictionary idiom is a group of words that has a special meaning that is different from the ordinary meaning of each separate word, e.g. 'under the weather' is an idiom meaning 'ill'.

Our analysis showed the ratio of idiomatic groups in English:

- Phrasal splices - kick the bucket (die);
- Phraseological unity - (to spill the beans - to give out a secret; to burn bridges - to burn bridges);
- Phraseological combinations - (a bosom friend - bosom friend, a pitched battle - fierce battle);
- Phraseological expressions - (live and learn - live, learn, many men, many mind - how many goals, so many minds).

Idiomatic expressions can be translated into English by several types of translation:

- equivalent translation
- analog translation
- descriptive translation
- antonymic translation
- calculating translation
- combined translation.

"Alice in Wonderland" is one of the illustrative examples of variety and complexity of idioms. It belongs to the most famous works of world literature. Analyzing this book, we found out that the main part of idiomatic groups is made up of comparisons:

○ grin like a Cheshire cat – to smile smugly or mischievously.  
I knew he had a prank planned for April Fools' Day when he arrived at work grinning like a Cheshire cat.

○ mad as a hatter- crazy Poor old John is as mad as a hatter.  
○ (as) mad as a March hare – crazy that behaves very strangely in the breeding season.

#### **References:**

1. Longman Dictionary of Contemporary English, 2009.
2. L. Carroll. Alice in Wonderland, 2007.

## CAREER OPPORTUNITIES FOR SPORTS MANAGERS

### KRASNODAR

V.D. Bondarenko, O.L. Ivanova

**Abstract.** Choosing a profession of a sports manager is an extremely good opportunity to have a remarkably successful career in the modern world of sport. Profession selection criterion is a special aptitude for sport and business. Degree programs in sports management, basic fundamental knowledge essential for the profession, requirements to possible designees for positions of sports managers, as well as the possible ways of promotion are discussed.

**Key words:** degree programs in sports management, sports management career, sports management jobs, sports marketing, sports administration.

There exist many different degree programs for sports management professionals, and students can enroll in quite a number of colleges. Having earned a Certificate, it is possible to get Bachelor's Degree and after completing a Bachelor's Degree students can earn Master's Degree.

Adequate training of competent specialists in sports management and sports administration is very important. To earn a degree in sports management students should learn about sports marketing, finance and budgeting in sport, management of sports facilities and events, about law and legal aspects of sport, sports related economics and business and ethics in sport management.

Sports managers are involved into related to business activities such as making deals, negotiating and signing contracts, arranging sports events, searching for highly qualified athletes and players, representing their interests, Sales and marketing managers focus on making company's money by advertising sportswear or selling season tickets.

Sports management professionals work as team managers, marketing directors; customer service and public relation professionals, athletic directors, sports agents and recruiters, lawyers, scouts, coaches, finance specialists. Sportswear producing companies, sales and advertising companies, marketing and public relations firms hire people with sports management degrees.

Having earned a Certificate, students may work at a health club or in education. Bachelor's Degrees will be sufficient for jobs in public relations, marketing, sales, or finance. Master's Degrees are necessary for positions of general manager, executive producer at a sports network, sports team owner, executive officer and executive director.

Possible ways of career development, promotion and climbing up the career ladder are: continual education; improvement and perfection of job related skills, such as people skills, communication and organizational skills, decision-making skills and ability to work in a team. Qualified endorsement is also quite essential.

Sports managers should have passion for sports and comprehensive knowledge of sports management as well as develop leadership skills and acquire practical experience needed for a successful career.

#### References:

1. <http://www.sports-management-degrees.com/business-careers>
2. <http://www.richmond.ac.uk/undergraduate-programmes/richmond-business-school/international-sports-management>
3. <https://www.monster.com/career-advice/article/sports-management-careers>
4. <http://info.euruni.edu/sports-management>



# TECHNOLOGIE DER SEGMENTIERUNG DES MARKTES FÜR DAS FUNKTIONIEREN DES KINDERCAMPS «AKADEMIIA LIDERSTVA»

K.A. Bronikovskaja, O.B. Anisimova

**Zusammenfassung.** Während der Praxis im Kinderlager «Akademiiia Liderstva» führte ich eine Forschungssegmentierung des funktionierenden Marktes durch.

**Stichwörter:** segmentierung, kindercamp, segment, geographische eigenschaft, soziodemographische merkmale, erholung von kindern und jugendlichen.

«Akademiiia Liderstva» ist ein Unternehmen, dessen Hauptaktivität die Organisation von Kindercamp ist. Dies sind echte Fachleute, die mit der Entwicklung und Bereitstellung einer vollständigen Palette von Sommerentwicklungsdiensten für Kinder und Jugendliche zu tun haben, die sich seit fünfzehn Jahren damit beschäftigen. [1]

Die Firma «Akademiiia Liderstva» - begann ihre Arbeit im Jahr 2003, gerade dann hielt sie ihr erstes Camp. Jedes Jahr ruhen rund 1000 Kinder und Jugendliche im Camp. Während der Arbeit dieser Firma hat sich eine beachtliche Erfahrung in der Organisation von Kindercamp, Ferien, Geburtstagen und so weiter angesammelt.

Segmentierung ist die Trennung von Verbrauchern nach homogenen Merkmalen und Eigenschaften. [3] Mit Hilfe der Segmentierung können Sie die Stärken und Schwächen eines Unternehmens, seinen Platz unter den Wettbewerbern und spezifischere Ziele bestimmen. In der Tourismusbranche spielt die Segmentierung eine nicht unerhebliche Rolle. [2]

Als Ergebnis der Kundensegmentierung erhielt das Unternehmen «Akademiiia Liderstva» eine detaillierte Beschreibung der ausgewählten Segmente, die die folgenden Hauptmerkmale enthalten:

- Segmentierung nach Geographie,
- soziodemografische Merkmale des Segments.

Die Studie Segment der Verbraucher auf einer geographischen Grundlage wurde festgestellt, dass 68,1% der Kinder, aus Krasnodar und Krasnodarer Region (Sotschi, Tikhoretsk, Noworossiysk, Kurganinsk, Timashevsk, Maikop und andere) das Camp besuchen, die jeweils eine größere Nachfrage nach Dienstleistungen durch das Camp zur Verfügung stellen in der Stadt Krasnodar. Daher soll die Aufmerksamkeit den Komplex der Marketing-Kommunikation schenken um seine Wettbewerbsfähigkeit zu verstärken, den Umsatz zu steigern, Gewinne zu steigern und auf dem Markt mehr Segmente zu ziehen.

Dennoch sind die restlichen 31,9% Besucher von anderen Standorten der Russischen Föderation. Dies sind die Städte Rostow am Don, Moskau, St. Petersburg, Krasnojarsk, Nischni Nowgorod und andere). Auch 0,4% - Kinder aus Deutschland und Italien.

Bei der Aufteilung der Segmente nach soziodemografischen Merkmalen wurde festgestellt, dass Jungen 14% weniger als Mädchen sind.

Wenn Kunden nach Altersklassen (als Kids Academy - ein Lager für Kinder von 8 bis 14 Jahren) unterteilt, die folgenden Resultate sind: die meisten Kinder von 8-10 Jahren - 39,9%, Kinder im Alter von 11 bis 12 - 36,2 %. Kinder zwischen 13 und 14 Jahren machen 23,8% aus. Dies deutet darauf hin, dass die Geburtenrate jetzt steigt, so dass der Anteil jüngerer Kinder gegenüber den Ältesten überwiegt.

## Literatur:

1. Academy of Leadership: Kindercamp am Schwarzen Meer: [Elektronische Ressource]. URL <http://nextleaders.ru/> (Datum der Auflage am 26.01.2018).
2. Zorin I.V. Tourismus als eine Art von Aktivität / IV, Zorin, VA, Kvartalnov. – M: Gerda, 2012. – 245 p.
3. Shpyrnya O.V. Marketing in der Tourismusbranche: ein Tutorial / O.V. Shpyrnya. – Krasnodar: KGUFKST, 2012. – 256 p.

**ABILITY TO WORK WITH A COPYBOOK ON SUCH A DISCIPLINE AS  
«FOREIGN LANGUAGE»  
A.S. Kireeva, E.I. Getman**

**Abstract.** The problems that arise while working with a copybook in a foreign language are discussed in this article. The ways of overcoming difficulties in various English languages activities are also revealed in the article.

**Key words:** workbooks, vocabulary, foreign language, study, abstract.

Studying at the University always presupposes the existence of such aspects as work notes and lectures. This category also includes oral and written assignments. While preparing for class or exams, lecture notes will be a guide that can help to refresh your knowledge even after several years.

The discipline «foreign language» (FL) is not an exception. This subject requires a thorough and careful reference notebook, which can be called your «personal organizer». Proper maintenance of your notebook requires a lot of effort. Its interior design is a special tool that will help the student to increase his vocabulary and get an idea about the system of the target language. First, you must choose a notebook that you like and will be comfortable both in «field» conditions but not only behind a desk. Secondly, it is good if you mark margins (if they exist), this is very important because this space can be intended to particularly important information or unfamiliar words. Each new lecture or the topic content should start with a caption written in a larger letters and in the centre, it is also possible to use markers of different colors. [1]

For the desired distribution of the material in the notebook, you can create multiple partitions, for example: «grammar», «writing assignments», «homework», «new keywords» and others. But for the effective work it will be relevant to insert tables, illustrations, diagrams, memos and manuals, which provide the reliance on the visual image and synthesis of the material. The information is remembered better and deeper. [3]

There are certain rules of how to operate the notebook: to do all the work, tasks, charts, tables and figures accurately and it is desirable to write in legible handwriting, to besiege; to write the pasta of the same color; to write the rules and all the most important subjects of the lesson; to make the error analysis; review and revise material. [2]

Finishing with we can say that the study of such a complex and important discipline as FL largely depends on how a student carries on his copybook, how quickly and correctly he can focus and work at it. All the information that teachers present to students is necessary to appreciate and correctly outline, as it is relevant and significant. This information will guide the student through all his life.

**References:**

1. Getman, E.I. Workbook // Physical culture, sport - science and practice: Krasnodar, Kuban state University of physical culture, sport and tourism, 2009. – № 3 – p. 76-79
2. Steve Smith and Jacqueline Smith. Wordflo. Addison Westley Longman Limited, 1998.
3. «How to organize a workbook in a foreign language?»: [electronic document] URL <https://lingua-airlines.ru/articles/kak-organizovat-rabochyy-tetrad-po-angliyskomy/> (date of the application 5.12.2017)

## COACH-CREATED MOTIVATION CLIMATE

Y.V. Kitova, N.S. Degovtsev, F.N. Sharikova

**Abstract.** The article deals with the motivation climate in sport, the coach-created motivation climate and its features.

**Key words:** motivation climate, motivation, the coach-created motivation climate.

The coach-created motivation climate within youth sports teams has been shown to be of great importance for the quality of youths' sports experiences as well as their motivation for continuing or discontinuing sport participation. Organized sports are a prominent achievement context for youths, and large numbers of children and youths participate in organized sports every year [3].

The orientation «on task» is manifested in the striving of a person, despite the difficulties, to achieve the goals of his activity. Studies have shown that people most motivated by «task» are less effective – «on themselves». Motivational climate, focused on the task, contributes to the full and sustainable involvement of athletes in sports activities. It manifests itself in the belief in the attainability of goals, in the pleasure of training, in the willingness to make efforts to improve skills, in perseverance in achieving goals and overcoming difficulties.

Motivation climate, focused on the task, is more likely to cause athletes the pleasure of playing sports, the optimal level of emotional stress. Competitors focused on the task, prefer such tasks, which are perceived as a challenge, requiring mobilization efforts. Motivational climate, focused on the task, helps maintain the confidence of athletes in their abilities, maintain confidence after single failures. Competitors focused on the task are more resistant to stress and less subject to emotional burnout in comparison with athletes oriented towards themselves. The orientation towards "self" is that the main thing for the subject is the receipt of some personal benefit, including solving socially important tasks. Athletes oriented to self-assertion are characterized by low stability of interest in playing sports, and higher probability of termination of classes than for athletes focused on the task.

Orientation of athletes to self-affirmation leads to a preference for assignments that give the opportunity to demonstrate their superiority with a minimum of effort, that is, clearly falling below their capabilities. A self-motivated self-motivated climate can lead to a decrease in the confidence of athletes in themselves under the influence of failure and the weakening of perseverance in overcoming difficulties [1]. According to foreign studies, self-oriented athletes often experience emotional burnout than athletes with a «task» orientation [2].

### References:

1. Горская, Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов. *Физическая культура, спорт - наука и практика*. № 4. 2016 стр. 85-91.
2. Alvarez, M.S. The coach created motivational climate, youth athletes well-being, and intension to continue participation / M. S. Alvarez, I. Balaguer, I. Castello, J. L. Duda // *Journal of clinical sport psychology*. – 2012. – V. 6. – pp. 166-179.
3. Curran, T. Relationship between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport / T. Curran, A. Hill, H. K. Hall, G. E. Jowett // *Journal of sport psychology*. – 2015. – V. 37. – pp. 193-198.

## MOTIVATION CLIMATE IN SPORT

Y.V. Kitova, F.N. Sharikova

**Abstract.** The article deals with the motivational climate in sport, the main scientific problems in sport is motivation.

**Key words:** motivational climate, motivation, the coach-created motivational climate, task orientation.

The main scientific problems is the problem of finding new ways of eliminating athletes at the peak of their capabilities. This is due to the fact that modern sports are characterized by an excessively high level of sports results, so the source of increasing competitiveness of athletes are their psychological resources of the individual.

For many years, the problem of motivation is one of the central problems in the world and in the national psychology of sports, because the physical and mental stresses that the athlete suffers in the process of preparation, the need for persistent training to reach the level of high achievements depends on the motivation of the athlete. Motivational climate is the system of values and expectations, which is set by the social environment of athletes, and also has a direct impact on the development of their own motivation [1].

For a long time, the motivational climate was studied only under the influence of the trainer, and in the aftermath the time began to take into account how peers or parents influence how far all the different impacts are coordinated.

Currently, the problem of the motivational climate has not been sufficiently studied in Russia, but is actively being developed abroad. Sports psychologists are actively working on the adaptation of English-language polling methods for diagnosing the motivational climate for use in various countries.

In many studies, two types of motivational climate are compared: - the climate that guides athletes to self-improvement and the achievement of goals is an orientation toward a task and a climate that focuses on self-assertion-orientation toward oneself. The orientation "on the task" is manifested in the striving of man, to achieve the goals of his activity [2].

Motivational climate, focused on the task, causes sportsmen the pleasure with a higher probability, implies an optimal level of emotional tension. Orientation of athletes to self-assertion encourages the selection of such tasks. Motivational climate, self-oriented, can cause a decrease in the confidence of athletes in themselves under the influence of failure and the weakening of perseverance and perseverance in overcoming various difficulties. According to foreign studies, athletes focused on themselves are more likely to experience emotional burnout than athletes with a «task» orientation.

### References:

1. Горская, Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов. Физическая культура, спорт-наука и практика. – № 4. – 2016. – С. 85-91.
2. Alvarez, M.S. The coach created motivational climate, youth athletes well-being, and intension to continue participation / M.S. Alvarez, I. Balaguer, I. Castello, J. L. Duda // Journal of clinical sport psychology. – 2012. – V. 6. – pp. 166-179.
3. Curran, T. Relationship between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport / T. Curran, A. Hill, H. K. Hall, G. E. Jowett // Journal of sport psychology. – 2015. – V. 37. – pp. 193-198.

**PERCEIVED MOTIVATIONAL CLIMATE  
AND SELF-DETERMINED MOTIVATION  
Y.V. Kitova, N.S. Degovtsev, L.G. Yarmolinez**

**Abstract.** The article deals with the perceived motivational climate and self-determined motivation in male and female high school athletes.

**Key words:** motivation, motivational climate, self-determination, athletes.

Understanding motivation has also been a popular focus of research, where numerous social-contextual and interpersonal factors have been identified as potential determinants of motivation in athletes [2].

People may participate in sport for a combination of reasons-some intrinsic and some extrinsic. Engaging in sport for more self-determined motives, especially intrinsic reasons, has been associated with a number of benefits including greater persistence and enjoyment in an activity, more positive affect, and less risk of dropout . As such, understanding how to promote or facilitate more self-determined motivation is an important question for scholars and practitioners [1].

According to SDT (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000, 20002), individuals will develop a more self-determined motivational orientation when participation in an activity leads to the fulfillment of three basic psychological needs. These needs include competence, autonomy, and relatedness. Perceived competence involves a feeling of being effective at a certain task. Autonomy is perceiving choice and control over one's own behavior. Finally, relatedness is a feeling of belongingness with significant others. Based on SDT, individuals will seek out activities that satisfy these three fundamental needs, and ultimately, anything that impacts one's sense of competence, autonomy, and relatedness will impact the type of motivation that the individual develops for that activity [3].

Numerous factors may influence individuals' need satisfaction and thus their motivation, but much of the research has focused on social-contextual determinants.

The importance of the coach is apparent because he or she is able to influence most of these factors. The behaviors coaches engage in help to create a motivational climate, which appears to be a critical element in influencing need satisfaction and motivation. The motivational climate is identified as the definition of success and failure emphasized in a social environment, such as a classroom or an athletic team. For example, a mastery motivational climate describes an environment that emphasizes learning, improvement, and effort as the keys to success. In contrast, a performance motivational climate emphasizes competition, winning, and outperforming others [2].

**References:**

1. Ahmadi, M., Perceived Motivational Climate, Basic Psychological Needs and Self Determined Motivation in Youth Male Athletes Department of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Kipp L., Amorose A. Perceived motivational climate and self-determined motivation Journal of Sport Behavior // University of South Alabama //: Magazine/Journal
3. Landers, D.M. and S.M. Arent, 2001. Physical activity and mental health. Handbook of Sport Psychol., № 2: 740-765.

## QUEST EXCURSION AS INNOVATIVE DIRECTION OF TOURISM DEVELOPMENT

Y.S. Luganskaya, M.V. Lysova, L.G. Yarmolinez

**Abstract.** History and organization of quests as an innovative form of excursion service of tourists are considered in the paper.

**Key terms:** quest, excursion, leisure, recreation, game, adventure, tourist resources.

Organization of leisure time for people in their free time is an important task for society and the state. An excursion service can be considered as one of the forms of organization of leisure and recreational activities. It is obvious that innovative excursions can become an important factor in the development of tourism [2].

Quest excursion is one of them. The word «quest» has an English-speaking origin and is translated as «search, the subject of searches, the search for adventures.»

In mythology and literature in Russian, the notion of "quest" was originally identified as one of the ways of plotting - the journey of characters to a specific goal through overcoming difficulties (for example, the myth of Perseus or even the twelve labours of Hercules).

The idea of becoming at least temporarily a hero from a well-known book, film, game or legend which was carried out with the help of a quest and became interested not only in children but also in the adult audience.

Quest-excursion is a service for arranging visits to specially selected objects of excursion by individual tourists or tourist groups consisting in studying these objects through observation, communication with other subjects and solving logical problems under the guidance of a qualified specialist-guide less than twenty four hours without spending the night [1].

Tourist quest is an innovative form in which the team (a group of tourists) using their knowledge, intelligence, wit, strength, creativity to fulfill all tasks and overcome the distance for a certain time. After completing the assignment the team (excursionists) gets the direction to a certain point. Thus after passing through all the control points in the results you must reach the finish line. The number of points (levels) and their complexity is determined for each game separately. During the passage of the quest it is possible not only to get acquainted with the surrounding tourist objects but also to train thinking means to relax from everyday life and get a lot of impressions.

Modern interpretation of the quest can include the use of bicycles, rollers, scooters; for communication: telephones, walkie-talkies; costumes, lights and much more. Each of these elements will bring in the quest even greater variety and will contribute to even greater memorability.

Thus the tourist quest as an innovative form of excursion service of the population becomes something more than a stream of information fading in the mind. The development of such non-standard excursions will revive the work with tourists and promote the formation of interest in tourist sites among residents of their and neighboring regions.

### References:

1. GOST R 54604-2011 Tourist services. Excursion services. General requirements. - Moscow: Standartinform, 2012.

2. Dolzhenko, GP Excursion: a textbook for bachelors and masters / G.P. Dolzhenko. - Ed. 4 th, corrected. and additional. – Rostov-on-Don: Phenix, 2012. – 308 p.

# THE PHENOMENON OF HARRY POTTER IN THE WORLD LITERATURE (BASED ON THE BOOKS BY J.K. ROWLING)

S.A. Mikitas, E.V. Sivakova

**Abstract.** This paper is dedicated to the analysis of the books "Harry Potter" by JK. Rowling and revealing the reasons for their popularity with the modern reader.

**Key words:** phenomenon, author's cycle of works, fictional world, character.

Harry Potter is the character of children's fairy tale, written by the English writer Joanne Kathleen Rowling. It has become well-known due to the issue of seven-volume series of works about a young wizard. This cycle caused a flurry of enthusiastic reviews not only in England, but also outside it, which characterizes it as one of the most popular works of mass literature. Many people have tried to figure out the Harry Potter phenomenon, but it should be noted that the phenomenon of «Harry Potter» is a combination of factors contributing to the popularity of the fictional J. Rowling of the world and the characters living in it.

We can identify these factors:

- the first component of the phenomenon of Harry Potter is the literary and artistic originality of the cycle of fairy tales about the school of magic and sorcery. The plot, characters, the details of the world itself, magic - all this helps the imagination to plunge into the world, this unusual and exciting Rowling creates its magical world in which its laws and rules operate.

- the second factor is the audience. The bulk of readers of this fairy tale are children, and they grow with their hero. The created world in books causes interest not only in children, but also in adults. The plot of this work is very dynamic, full of events and incredible adventures.

A series of Harry Potter novels changed not only the mass culture, but also the lives of those who responded to these books, namely the children of the whole world.

The components that make up this phenomenon can be described as follows: literary and artistic originality, the uniqueness of fairy tales about the school of magic and sorcery + a striking life story, the fate of the creator of Harry Potter + an excellent advertisement for all this.

There are some other derivative products : «Quidditch: Through the Ages», «Magic Creatures and Their Habitats», A. and E. Kronzek «Handbook of the Sorcerer: A Guide to the Magic World of Harry Potter», D. Colbert "The Magic Worlds Harry Potter ".

Although this work is considered a children's fairy tale, we would say that it is not so childish. It promotes values such as friendship, love, courage, loyalty, devotion, etc. Reading this tale as a child, I did not pay attention to any values, we just had a childishly interesting development of events. But after reading it now, we see much more. We see what the author was trying to convey, namely the atmosphere of the work, the delineation of good and evil, loyalty and betrayal, love and enmity.

A series of novels about Harry Potter changed not only the mass culture of the whole world, but Joan Rowling's life. The success of the readers, as well as movies made based on novels, brought her worldwide fame and fortune.

## References:

1. Odysheva, A.S. The phenomenon of Harry Potter in modern culture [Electronic resource] / A.C. Odysheva. - Access mode: [http://Zhurnal.lib.ru/o/odysheva\\_a\\_s/fenomenofharrypotter.shtml](http://Zhurnal.lib.ru/o/odysheva_a_s/fenomenofharrypotter.shtml). - 4 c.

2. Colbert, D. The Magic Worlds of Harry Potter: Collection of myths, legends, amazing facts / Trans. with English. TV Kadash and OA Litvinovoy. Moscow: Rosmen, 2002. - 166 p.

# VORBEREITUNG DER SPEZIALISTEN FÜR DIE TOURISMUSINDUSTRIE IN DEUTSCHLAND

V.O. Nemtsova, M.S. Dushko

**Anmerkung.** In dieser Arbeit werden die Besonderheiten der Ausbildung von spezialisierten Fachkräften für den Tourismus in Deutschland betrachtet. Auch werden das Ausbildungsniveau der künftigen Fachkräfte und die Aussichten für ihre weitere Beschäftigung in der Tourismusbranche beschrieben.

**Stichwörter:** ausbildung in Deutschland, abreit im tourismus, ausbildung, kompetenz.

Deutsche Bildungseinrichtungen bieten eine Ausbildung im Bereich des Tourismus und der Gastfreundschaft von der mittleren bis zur höchsten Stufe an. Die meisten Schulabsolventen ziehen es vor, ihre Ausbildung an Berufsschulen zu beginnen. Eine große Rolle spielen dabei folgende Faktoren: eine strenge Hierarchie im deutschen Bildungssystem, optimale Zulassungsvoraussetzungen, Perspektiven für die berufliche Entwicklung mit einer klar definierten operativen Ausrichtung.

In den deutschen Bildungseinrichtungen der touristischen Richtung können Sie zum Beispiel folgende Berufe studieren: ein Gaststättenfachmann, ein Spezialist für Weinbereitung, ein Restaurantmeister, ein Hotelmanager [1].

Um ein hohes Ausbildungsniveau zu gewährleisten, sollten das Unternehmen und die Schule zusammenarbeiten. Unternehmer wählen selbst Schüler in Bildungszentren aus. Dabei werden Ergebnisse der Tests, Schulzeugnisse und Gespräche mit Psychologen vorgenommen. Die Ausbildung erfolgt auf der Grundlage des Vertrags über die betriebliche Ausbildung. Der Bildungsprozess im Unternehmen wird von Meistern geleitet, die über 24 Jahre alt sein müssen, über Berufs- und Berufserfahrung verfügen und die entsprechende Prüfung bestanden haben. Bei der Ausbildung in den Bildungseinrichtungen in Deutschland wird die Zeit zu 25% für die akademische Theorie verwendet, wohingegen 75 % praktische Arbeit im Betrieb darstellen [1,2].

Die Berufsausbildung in den Bildungseinrichtungen des deutschen Tourismusprofils (Tourismus, Gastgewerbe und Gaststättengewerbe) erfolgt in drei Stufen [2].

Die Berufsausbildung wird durch eine schriftliche und mündliche Prüfung sowohl im Betrieb als auch in der Berufsschule abgeschlossen. Die Prüfung im Betrieb erfolgt unter der Kontrolle der Handels- und Industrie- und Handwerkskammern. Der Absolvent erhält eine Bescheinigung, die die Möglichkeit bietet, berufliche Tätigkeiten in der Fachrichtung auszuüben. Die Berufsschule verleiht auch ein Berufsausbildungszeugnis [1].

Bildungseinrichtungen in Deutschland haben die Grundkompetenzen für die Arbeit im Bereich des Tourismus geschaffen, die für zukünftige Fachkräfte nützlich sein wird. Besonders wichtig ist hierbei die Sprachkompetenz. Die englische Sprache spielt für den Tourismus eine besonders wichtige Rolle.

So ist die Ausbildung von Fachkräften für den Tourismus in Deutschland sehr vielschichtig mit einem klaren praktischen Schwerpunkt. Dies ermöglicht es den Auszubildenden, den Lehrplan vollständig zu beherrschen und Spezialist im Bereich Tourismus und Gastfreundschaft zu werden

## **Literatur:**

1. Trendbranche Tourismus: Ausbildung und Studium in Deutschland, Österreich und der Schweiz Taschenbuch – 26. März 2014.
2. Tourismus und Kulturelle Bildung: Potenziale, Voraussetzungen, Praxisbeispiele und empirische Erkenntnisse Taschenbuch – 1. Mai 2016.



## APPEAL OF THE XIX WORLD FESTIVAL OF YOUTH AND STUDENTS

D.A. Stolpyaga, E.I. Getman

**Abstract.** The main idea of the World Festival of youth and students is to consolidate the youth of the world community around the ideas of international and intercultural interaction. Youth issues and global problems were discussed at the Festival.

**Key words:** world festival, hospitality, youth, solidarity, international relationship.

World festival of youth and students (WFYS) is an arena for youth organization activity, marking the beginning of its history in 1947. The 2017 festival appeal is to consolidate the youth of the world community around the ideas of justice, to strengthen international relations, as well as «to develop international and intercultural interaction». More than 20 thousand young people aged 18 to 35 were the participants of the festival WFYS 2017. The applications were received from more than 180 countries. Around 5 thousand volunteers from 67 countries all over the world were involved into the event. The slogan of the festival 2017 appealed for peace, solidarity and social justice, to respect our past, and build our future. The festival symbolizes the community of the world's youth in the era of informational society [1]. Every day of the festival was full of exciting and unforgettable events. The first day of the festival opened with the international student carnival which took place in Moscow. Participants presented the reconstruction of individual elements of the solemn processions of 1957 and 1985. The main events of the XIX WFYS were held from October 15 to 22 in the city of Sochi in the Olympic Park. The opening and closing ceremonies (October 15 and October 22) of the festival took place at the ice palace «Big». A highly topical program of the Festival 2017 included discussions, seminars, trainings, presentations, and other events. Among other activities discussions covered such topics as «Culture and globalization», «Global economy», «Knowledge of the economy», «Policy and international security». Besides, within the framework of the festival the International Youth Film Forum and various exhibitions were held, including those dedicated to the VI and XII of the WFYS. Different kinds of sports events, for example, bicycle races tournaments, mini-football, street basketball, the master class of hockey game were carried out on the festival sports grounds. About 2 thousand foreign participants took part in the regional program of the XIX WFYS organized for the first time. Guests of the XIX WFYS visited such cities as Vladivostok, Ekaterinburg, St.-Petersburg, Simferopol, Sevastopol, Kaliningrad. On the whole, members of foreign and Russian delegations of the WFYS 2017 went to 15 regions of Russia. More than 200 public ambassadors from Russia and foreign countries - representatives of culture and sports, famous scientists, politicians, public figures, journalists, athletes were involved in the preparation of the festival WFYS 2017. It should be noted that the festival was aimed at unity of representatives of different nations, religions and political views under the same single flag, the flag of friendship, solidarity and understanding [1]. Thus, such an event as World festival of youth and students is a great opportunity for the creation of positive image of Russia in the eyes of thousands of people all over the world.

### 1. References:

2. Сиваков, А.Б. «Значение Всемирного фестиваля молодежи и студентов в развитии международных отношений»: [Электронный документ] URL <https://ria.ru/society/html> (дата обращения 14.11.2017)

## MULTI-YEAR PREPARATION OF YOUNG SPORTSMEN TOURISTS PROJECT

A.S. Podgornay, O.B. Anisimova

**Abstract.** An expert analysis of the results of athletes born in 1993-1998 was carried out. The conducted questioning of the group of experts showed a relatively low level of physical fitness of sportsmen-tourists at the stage of initial training. We offer the results of competitive activities as an integral indicator of the preparedness of young athletes.

**Key words:** sports tourism, young sportsmen-tourists, long-term preparation.

The need for quality training of young sportsmen tourists, indicates the possibility for special studies on various aspects of this problem. One of the promising directions in this regard is the formation of a draft structure and content component of long-term training of young athletes. It is known that a systematic analysis and evaluation of the effectiveness of the implementation of research results in practice is necessary in order to timely correct the content of the existing concept of building a training process for young sportsmen - tourists. In turn, the lack of standard programs for sports schools, on the one hand, provides an opportunity for a creative approach, on the other, requires a high level of professionalism of trainers. [1]

In the course of the research, an expert analysis of the results of athletes born in 1993-1998 over the past five years in the Championships and Championships of the Krasnodar and Stavropol Territories, as well as the Republic of Adygea, was conducted. The results of the research showed that athletes performing at the second-class distances very rarely successfully compete at the third and fourth-class distances, which does not contribute to the growth of sportsmanship and discharge of discharge requirements. We conducted a questionnaire of a group of experts, which showed a relatively low level of physical fitness of sportsmen-tourists in the initial training phase. The methodology for building long-term training based on the use of a complex of age-old tourists with a complex of dominant factors of preparedness should further enhance its effectiveness. We offer as an integral indicator of the preparedness of young athletes to apply the results of competitive activities, mainly showing the level of athletic skill at certain stages of long-term preparation. [1]

The use in the practice of training young sportsmen - tourists a large number of often autonomous indicators that characterize the level of preparedness, causes the need to reduce the number of factors to the optimal. It can be argued that the methodology of the dominant factors of preparedness allows to solve this problem. At the same time, the known methodological requirements of an integrated approach to assessing the level of preparedness of young athletes are not violated. Dominant factors of preparedness:

- 1) Competitive activity; Structure of competitive activity
- 2) Technical and tactical training; Structure of training activities; Rational improvement of technical and tactical preparedness
- 3) Physical training; Structure of the development of speed-strength abilities; Parameters and directivity of loads.

### References:

1. Chesnokova, A.S. Structural component of long-term training of young sportsmen of tourists // Psychology and pedagogy: methodology, theory and practice: a collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (November 10, 2015, Chelyabinsk) At 2 pm Part 2 - Ufa: Aeterna 2015. p 225-227 (in Russian).

# THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES IN KRASNODAR REGION.

N.N. Rabadanova, E.I. Getman

**Abstract.** This article discusses the development of modern sports and recreation technologies in the Krasnodar region and their impact on the lifestyle of the inhabitants of Kuban.

**Key words:** health-improving technology, physical activity, health, fitness technology, wellness.

Krasnodarskii krai is a comprehensive wellness, recreation and tourism region with a diverse network of businesses, which are intended for the organization of health-resort treatment, recreational sports, physical and recreational activities. The fundamental policy objective of the Krasnodar region is to create conditions for the growth of welfare of the population of Kuban and the long-term social stability. At the same time, a significant factor in determining the health status of the population is to maintain an optimal physical activity throughout the life of each inhabitant of Kuban by the Department of education of Krasnodar region [3]. A special role is given to the formation of healthy lifestyle of the entire population. Health is the basis of the human life, its material wealth, labor activity, success and longevity. The interest to physical culture at present is quite high. This suggests that physical culture that considers human health in close relationship with the level of physical activity and lifestyle becomes one of the vital priorities of a modern man. Wellness exercises use all forms, means and methods of physical education, which provide strengthening and maintaining the health, form the optimal background for the human life[1]. Currently a large number of innovative technologies, methods, and health-related programs are developed in the system of physical culture [2]. This determined the appearance of physical culture new terms in the theory and practice: «innovative technology», «fitness technology» and some others. The fitness sphere is gaining rapid popularity in the Krasnodar region with every passing year. So, in 2017 there are more than 300 fitness clubs, gyms and fitness studios in Krasnodar. 12 of them are more modern with a swimming area (pool), such as: Orange Fitness, XFit, World Gym, Forma Fitness, Kinext and others. With the emergence of this growth of people's interest to sports, understanding of the value of physical activity, the effect of exercises and their impact on human health is growing and increases. Appropriately organized physical activity sessions contribute to changes in a number of indicators of physical development, functional state and psychophysiological possibilities of a human body. Thus, health-improving technologies are very important for people's wellness and their health.

## References:

1. Astashina, M.P. Physical education. – M., 2009.
2. Guidelines: Health saving technologies, ed. by M.M. Bezrukikh, V.D. Sonkin. – M., 2002.
3. Official website of the Ministry of physical culture and sports of Krasnodar Krai [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.kubansport.ru/>

# TRAINING OF YOUNG PEOPLE TO SUCH SPORTS AS KICKBOXING

E.D. Yurkina, E.I. Getman

**Abstract.** This article examines the features of kickboxing and its advantage for young people.

**Key words:** kickboxing, physical development, sport, popularity, technology.

Kickboxing is a single combat that originated back in the 1960s in the USA. Under the broad meaning of the concept of this sport, various types of single combat are implied, the rules of which include kicking and kicking with the use of boxing gloves in sports equipment [3]. Many people who are interested in sport may ask: why is kickboxing so popular among young people? Indeed, kickboxing has recently gained its popularity among the younger generation thanks to active practicing this sport. Adolescents gain a sense of self-esteem; the possibilities of girls engaged in kickboxing become limitless; future men learn the true value and taste of competition; and those who have dedicated themselves to kickboxing are always in good physical shape [1]. A teenager, doing this kind of sport, will be able to get rid of negative emotions, develop musculature, increase endurance and get rid of excess weight.

Kickboxing activities contribute to improving motor skills, accuracy and coordination of movements, increasing flexibility and learning to win skills [2]. These classes have their own characteristics. Training kickboxing usually consists of three types of sports activities: working with a pear, training "fight with a shadow" and sparring. Exercises with a pear teach shocks from a short distance, develop coordination, increase the speed of reactions and serve as an excellent cardiovascular activity. Exercise «Shadow Fight» develops the ability to balance and speed of movements. The essence of «Fighting with the shadow» is simple: a man in front of a mirror works out blows on a fictional opponent [3]. This technique helps you see your own mistakes and understand what elements of the workout you need to work on. The most difficult and intensive stage of training is sparring. Here the battle is already waged with a real opponent, so the newcomers do not participate in this stage. It is believed that sparring with a more trained and strong opponent is of great benefit, giving the opportunity to learn from your own experience.

In my opinion, kickboxing is one of the most optimal sports for young people. It helps young people to become prepared and physically strong and develop a sense of purpose and perseverance.

## References:

1. Kickboxing for a healthy lifestyle. Mode of access: <http://www.okbody.ru/content/7-motivaciya/385-kikboksing-dlya-zdorovogo-obrazazhizni.html>
2. Kickboxing will make you better. Mode of access: <http://rostovkick.ru/articles/30-kickboxing-make-yoy-better>
3. Vasileva, V.E. "What is kickboxing. What are its features? ". Mode of access: <https://zhenskiy-otvet.ru/fitnes/item/632-hto-takoe-kikboksing-v-chem-ego-osobennosti>

# **КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ**

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА**

**Г.Г. Амбарцумян, Н.А. Амбарцумян**

**Аннотация.** Внедрение в содержание уроков физической культуры для мальчиков 6 классов разработанной методики занятий с элементами футбола.

**Ключевые слова:** футбол, урок физической культуры, методика.

Основным стимулом к занятиям физической культурой и спортом у подростков является мотивация к занятиям двигательной активности. В нашей стране интерес к футболу традиционно высок, а в последние годы, в связи с предстоящим Чемпионатом мира 2018 года. Нет ни одного подростка, который не знает ведущих футболистов, не смотрит товарищеские матчи сборной России с другими командами [2]. В городе Краснодаре создана сеть детско-юношеских спортивных школ, школ-интернатов, спортивных секций, которые позволяют подросткам осваивать азы игры в футбол. В этой связи изучение особенностей проведения уроков физической культуры с элементами футбола в общеобразовательной школе является актуальной [3].

Констатирующий педагогический эксперимент проводился в целях изучения содержания и методики проведения уроков физической культуры с элементами футбола у учащихся 5-6 классов МАОУ МО города Краснодар средней общеобразовательной школы № 101 имени Героя Советского Союза Степана Андреевича Неустроева и заключался в определении уровня физического развития и физической подготовленности мальчиков 10-11 лет. Формирующий педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности предложенной методики проведения уроков физической культуры с элементами футбола для учащихся 6-х классов [2].

Особое внимание отводилось следующим упражнениям: ударам по мячу головой; прием мяча; ведению мяча с обводкой четырех стоек; ударам подъемом стопы по неподвижному мячу на расстояние 10,15, 25 метров; бегу спиной вперед, ускорению, стартам из различных положений; остановкам катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы [1].

Внедрение в содержание уроков физической культуры для мальчиков 6 классов разработанной методики занятий с элементами футбола в объеме не менее 45 уроков в течение 1 и 2 четвертей, позволили получить достоверные изменения в экспериментальной группе по результатам тестов «Бег 60 м, с» при  $t=5,35$ ,  $P < 0,05$ ; «Челночный бег 3x10 м, с» при  $t=6,52$ ,  $P < 0,05$ ; «Прыжок в длину с места, см» при  $t=3,40$ ,  $P < 0,05$ .

### **Литература:**

1. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Советский спорт, 2013. – С. 171.
2. Суворов, В.В. Особенности соревновательной деятельности женских и мужских футбольных команд высокой квалификации / В.В. Суворов, Л.А. Якимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2017. – № 1. – С. 18-23.
3. Шестаков, М.М. Показатели текущего функционального основного состояния систем организма квалифицированных футболистов, влияющие на эффективность соревновательной деятельности / М.М. Шестаков, Р.З. Гакаме // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2017. – № 2. – С. 57-62.

# МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

О.В. Гарбузов, В.В. Суворов

**Аннотация.** В публикации представлена разработка модельных характеристик технико-тактических действий футболистов различных игровых амплуа с учетом функциональных обязанностей и зоны поля, на котором они используются, которая обеспечит эффективность учебно-тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** футбол, соревновательная деятельность, моделирование, технико-тактические действия.

Интенсивное развитие футбола немыслимо без поиска эффективных приемов решения вопросов технико-тактической подготовки игроков. В свою очередь данный вид подготовки тесно связан с соревновательной деятельностью [1,4]. Исследования, связанные с поиском путей совершенствования игровой деятельности, достаточно хорошо рассмотрены на примере такой игры, как футбол [3]. Однако остается ряд нерешенных вопросов и уточнений, без которых не складывается полноценная картина подготовки футболистов. Несомненно, таким недостающим звеном выступает моделирование соревновательной деятельности [2]. Нельзя не отметить, что есть основательные научные труды, решающие данную проблему, но решение частных вопросов, таких как учет функциональных обязанностей игроков на поле в зависимости от задач, поставленных тренером, остается не до конца описанным.

Следовательно, выполнение научного изыскание в данном направлении будет актуальным, а полученные результаты исследования будут иметь существенный элемент новизны. Практическая значимость данного исследования позволит разработать практические рекомендации тренерскому сообществу. Решение данной задачи будет иметь такую последовательность: регистрация технико-тактических действий футболистов в зависимости от функциональных обязанностей на поле, установление взаимосвязи отдельных параметров игровой деятельности на результативность выступления в серии матчей и на этой основе разработки моделей технико-тактической подготовленности для каждого футболиста в зависимости от игрового амплуа и функциональных обязанностей.

## Литература:

1. Суворов, В.В. Влияние на результат матча технико-тактических действий, выполняемых футболистами различных игровых амплуа в возрасте 15-16 лет / В.В. Суворов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2009. – № 4. – С. 9-13.
2. Суворов, В.В. Моделирование игровых упражнений с учетом структуры двигательной деятельности футболистов / В.В. Суворов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2008. – № 3. – С. 24-27.
3. Алексанянц, Г.Д., Морфологические характеристики квалифицированных футболистов различных амплуа / Г.Д. Алексанянц, Ю.А. Кудряшова, Е.А. Кудряшов, О.А. Медведева, О.В. Маякова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2017. – № 2. – С. 51-56.
4. Зайцева, Т.В. Многолетняя динамика показателей соревновательной деятельности футболисток-юниорок / Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2016. – № 4. – С. 8-14.

## «КАЗАЧЬЕ ОБРАЗОВАНИЕ» В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Е.А. Кузенко, Н.А. Амбарцумян

**Аннотация.** Рассмотрено понятие «казачье образование», а также роль и место казачьей культуры в современном обществе.

**Ключевые слова:** казачье образование, казачество, казачий класс, кубанское казачество, военно-спортивные дисциплины.

Казачье образование – залог воспитания достойного поколения, процесс и результат усвоения систематизированных знаний и навыков по казачьей культуре [3]. В казачьем классе, помимо основной программы, уделяется внимание патриотическому воспитанию, набора вариативных дисциплин и уклада жизни. Ученики изучают кубановедение, историю кубанского казачества и военно-спортивные дисциплины. Обучение проходит по разработанным специальным программам с 1 по 11 класс, под контролем Кубанского казачьего войска. В каждом классе, помимо учителей, есть свои казаки-наставники. Они выполняют воспитательную функцию [4]. Также существуют и входят в систему казачьего образования кадетские корпуса.

Сотрудничают казаки с учреждениями высшего образования, где тоже есть казачьи группы, в частности, с Кубанским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар) и Московским государственным университетом технологий и управления им. Разумовского, филиал которого находится в г. Темрюк. Программа сочетает в себе изучение не только спортивных дисциплин, но и изучение истории, культуры и традиций казачества. И второй вуз, это [2].

Согласно договорам между казачеством и вузами, предоставляются бюджетные места и студенты зачисляются на них только по целевому набору. Например, в 2017 году в Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма поступили 11 человек из числа казаков по целевому набору.

У Кубанского казачьего войска есть свои основные даты, среди них ярко отмечаются:

- день реабилитации кубанского казачества;
- годовщина высадки черноморских казаков на Тамань;
- день образования Кубанского казачьего войска.

Проводят поминовения с участием казаков и детей – это мероприятие памяти казаков, ежегодные месячники оборонно-массовой и военно-патриотической работы. Целью таких мероприятий является привлечение к ним максимального количества жителей городов, станиц и хуторов [1].

Таким образом, на сегодняшний день, большое внимание уделяется патриотическому воспитанию не только школьников, но и студенческой молодежи.

### **Литература:**

1. Вольное казачество: Сборник — Москва, Книга по Требованию, 2012 г. – 104 с.
2. Дзюбан, В.В. Традиции и обычаи казаков – многовековой нравственный стержень // Вопросы культурологии. – 2013. – № 4. – С. 57–61.
3. Казачество и его государственное значение: Владимир Синеоков — Москва, Книга по Требованию, 2012. – 50 с.
4. Рябова, Е.Л., Щупленков, О.В. Казачество юга России: история и современность: учебное пособие. М.: Этносоциум, 2011. – 256 с.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МЕСТО В ТУРНИРНОЙ ТАБЛИЦЕ

Н.Г. Левченко, Н.А. Амбарцумян

**Аннотация.** В публикации предложена последовательность операций, позволяющих улучшить характеристики игры гандбольной команды.

**Ключевые слова:** гандбол, соревновательная деятельность, педагогический контроль, учебно-тренировочный процесс.

Основным составляющим в системе управления подготовкой гандболистов выступает педагогический контроль соревновательной деятельности [1]. Результат соревновательной деятельности может говорить об эффективности учебно-тренировочного процесса [3,4]. Однако итоговый результат не содержит информации составляющих успеха, показанного на соревновании, а получение обратной связи и на ее основе корректировки тренировки является неотъемлемым условием педагогического процесса.

Следовательно, установление характеристик игры гандбольной команды в серии матчей позволит выделить те из них, которые в конце сезона позволят занять то или иное место в турнирной таблице [1]. Для решения данного вопроса необходимо выполнить ряд последовательных операций [2]:

во-первых, определить как можно больше параметров соревновательной деятельности с помощью педагогических наблюдений;

во-вторых, выявить взаимосвязь зарегистрированных показателей соревновательной деятельности игроков гандбольной команды с результатом игры в каждой встрече с соперником;

в-третьих, установить те показатели, которые будут обеспечивать высокое место в турнирной таблице по итогам соревновательного периода годичного цикла подготовки;

в-четвертых, разработать практические рекомендации тренеру-практику для приведения в соответствие параметров игры собственной команды к эталону позволяющему решить поставленную задачу перед предстоящим сезоном.

### Литература:

1. Зайцев, Ю.Г. Тенденции развития европейского мужского гандбола в олимпийских циклах 2008-2016 гг. и перспективы роста результатов сборной команды России / Ю.Г. Зайцев, О.Ю. Чашкова, В.В. Костюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2016. – № 3. – С. 7-10.

2. Суворов, В.В. Особенности соревновательной деятельности женских и мужских футбольных команд высокой квалификации / В.В. Суворов, Л.А. Якимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2017. – № 1. – С. 18-23.

3. Суворов, В.В. Итоги сезона, определяющие успешность выступления футбольной команды в высшем дивизионе // Актуальные проблемы современного футбола: сборник научных трудов, посвященных 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби. – Краснодар, 2011. – С.191-197.

4. Шестаков, М.М. Показатели текущего функционального основного состояния систем организма квалифицированных футболистов, влияющие на эффективность соревновательной деятельности / М.М. Шестаков, Р.З. Гакаме // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2017. – № 2. – С. 57-62.



## ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ВОЗРАСТОМ И МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППОЙ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ В МБОУ ГИМНАЗИИ 25 Г. КРАСНОДАРА

С.В. Матына, Н.А. Амбарцумян

**Аннотация.** Публикация посвящена выявлению зависимости между возрастом и медицинской группой занимающихся физической культурой в разных возрастных группах.

**Ключевые слова:** медицинская группа, физическая культура, физические упражнения, двигательные умения и навыки.

Физическая культура - один из основных предметов школьной программы. Она помогает занимающимся сохранить здоровье, обучает новым, необходимым для жизни двигательным умениям и навыкам, позволяет быстрее адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды [3].

Однако учитель физической культуры не может давать всем детям одинаковые физические упражнения, так как они могут негативно влиять на здоровье некоторых занимающихся. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (статьи 34, 41) гласит, что условия обучения детей определяются с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья [1]. Все ученики проходят обязательный осмотр у врача-педиатра, где их могут отнести к предназначенной медицинской группе для занятий физическими упражнениями.

Проанализировав результаты врачебного обследования и отнесения занимающихся к определенной медицинской группе, мы выяснили, что чем старше возрастная группа, тем больший процент учеников отнесен к подготовительной и специальной медицинским группам [2].

Таблица - распределения обучающихся МБОУ гимназии № 25 по медицинским группам.

Мед. группы класс	Основная		Подготовительная		Специальная	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1-4й класс 538	478	88,5	60	11,5	0	0
5-9й класс 597	433	72,5	122	20,5	42	7
10-11й класс 128	82	64	31	24	15	12

Таким образом, полученные нами данные свидетельствуют о том, что нужно больше уделять внимания правильному выполнению физических упражнений учениками младшей школьной группы, так как от правильности выполнения и регулярных занятий физической культурой зависит здоровье учеников.

### Литература.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Ключкова, Е.В. Введение в физическую терапию: реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы / Е.В. Ключкова – М., 2015. – С. 286.
3. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М., 2017. – С. 621

**СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ В  
РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ  
А.А. Понедельченко, К.В. Малашенко**

**Аннотация.** В публикации обоснована необходимость выявления функционального состояния школьников, выполняющих программу.

**Ключевые слова:** нормы ГТО, школьники, физкультурно-спортивное движение, результат, физическое развитие.

Допуск к выполнению норм по программе всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» происходит на основании медицинской справки, которая дает представление об общем состоянии организма, но не определяет готовность к успешному прохождению тестирования. Однако первостепенной задачей любого школьника 11-12 лет, желающего принять участие во Всероссийском физкультурно-спортивном движении, является достижение наивысшего результата при прохождении испытаний согласно III возрастной ступени. Если предположить, что на успешный результат выполнения норм влияет уровень физической подготовленности, то, согласно научным данным, этот уровень регламентируется физическим развитием и функциональным состоянием всех систем организма [1].

Таким образом, учет только физической подготовленности недостаточен для прогнозирования успешности прохождения тестовых испытаний, поэтому и была предпринята попытка расширить круг показателей, необходимых для достижения поставленной цели. Прогноз можно построить на установлении взаимосвязи отдельных показателей, определяющих результат [2]. В связи с этим можно определить основные задачи, необходимые для разработки алгоритма подготовки к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: во-первых следует, определить показатели физического развития, состояния и подготовленности школьников 11-12 лет; во-вторых, установить взаимосвязь отдельных показателей физического развития, состояния и подготовленности школьников 11-12 лет; в-третьих, выявить степень влияние каждого из установленных показателей на успешность прохождения испытаний во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» школьников 11-12 лет.

**Литература:**

1. Аршинник, С.П. Готовность школьников города Краснодара к выполнению «обновленных» нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 13-19.

2. Суворов, В.В. Оценочные шкалы эффективности игровой деятельности команды в серии матчей футболистов 10–12 лет / В.В. Суворов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ /под ред. А.И. Погребного. – Т.11. – Краснодар: КГУФКСТ, 2009. – С. 60-66.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ ШКОЛ

Н.Н. Седышева, Л.И. Просоедова

**Аннотация.** Предложены результаты сравнительного анализа уровня физической подготовленности учащихся 5 классов городской и сельской школ.

**Ключевые слова:** сравнительный анализ, учащиеся, физическая подготовленность, городские школы, сельские школы.

Физическая подготовленность – это уровень достигнутого развития физических качеств, формирования двигательных навыков в результате специализированного процесса физического воспитания, направленного на решение конкретных задач [1].

Наряду с городскими школами, физическое воспитание в некоторых сельских школах имеет ряд организационно-методических особенностей. В рамках настоящего исследования проводился сравнительный анализ физической подготовленности учащихся школьников разных школ. В исследовании приняли участие школьники 5 классов, МАОУ СОШ № 96 г. Краснодара и МБОУ СОШ № 8 ст. Новопашковской.

Для оценки уровня физической подготовленности проводилось тестирование физических качеств. В него вошли следующие испытания: бег 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; наклон вперед из положения стоя; бег 6 мин. Полученные данные оценивались по трем уровням физической подготовленности: низкий, средний, высокий [3].

Таблица. Сравнение уровня физической подготовленности учащихся 5 классов МАОУ СОШ № 96 и МБОУ СОШ № 8

Контрольные упражнения	Школа	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Бег 30 м (с)	МБОУ СОШ № 8	0%	100%	0%
	МОУ СОШ № 96	0%	100%	0%
Прыжки в длину с места (см)	МБОУ СОШ № 8	11%	78%	11%
	МОУ СОШ № 96	42%	58%	0%
Челночный бег 3 x 10 м (с)	МБОУ СОШ № 8	0%	44%	56%
	МОУ СОШ № 96	6%	47%	47%
Подтягивание (кол-во раз)	МБОУ СОШ № 8	33%	45%	22%
	МОУ СОШ № 96	26%	63%	11%
Наклон вперед из положения стоя (см)	МБОУ СОШ № 8	0%	67%	33%
	МОУ СОШ № 96	58%	21%	21%

	96			
Бег 6 мин (м)	МБОУ СОШ № 8	11%	78%	11%
	МОУ СОШ № 96	21%	53%	26%

Данные, полученные в ходе исследования (таблица 1), позволяют сделать вывод, что уровень физической подготовленности детей сельской школы, несмотря на материально-технические ограничения, не уступает уровню обучающихся городской школы [2].

**Литература:**

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ, 2013. – 780 с.
2. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

## ПРИЧИНЫ ГИДРОФОБИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Сокол, Н.А. Амбарцумян

**Аннотация.** Рассматривается вопрос о распространенных причинах гидрофобии у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** гидрофобия, амниотомия, пренатальное происхождение, плавание.

Важным фактором, ограничивающим возможность человека в плавании, считают психологическое состояние, которое называется «страх перед водой». От этого зависит, насколько долго продлится процесс обучения плаванию. Боязнь воды, которая может иметь самое разное происхождение, связана с инстинктом самосохранения человека [3]. Вначале необходимо выяснить причины возникновения страха перед водой. Проанализировав специальную литературу, мы выделили следующие наиболее распространенные истоки происхождения гидрофобии:

1. Пренатальное происхождение – гипоксия во время беременности, безводный период более 3 часов воздействуют на младенца так, что водная среда начинает пугать малыша еще до рождения.

2. Амниотомия – прокалывание околоплодного пузыря во время родов, оказывает такое же воздействие.

3. Закрепление негативного опыта. Например: ребенок один раз получил испуг во время купания: поперхнулся, поскользнулся, и вода попала в уши, в глаза.

4. Так же страх могут сформировать пугающие сюжеты, увиденные по телевизору или услышанные от окружающих.

5. Выделяют генетическую природу страха, ведь зачастую наличие боязни воды явление семейное.

6. Часто пугает не сама вода, а реакция на нее. Ощущения при соприкосновении воды со слизистыми оболочками глаз, ушей, носа достаточно неприятны, они могут испугать ребенка [2].

Страх перед водой преодолеть при условии работы с гидрофобией и соблюдении безопасности на воде [1].

### Литература:

1. Бахвалова, Е.С. Физические и психические особенности детей дошкольного возраста в перспективе обучения [Электронный ресурс] / Е.С. Бахвалова // Молодой ученый. – 2016. – № 10. – С. 436-438.

2. Бетехтин, Ю.О., Ермаков, В.А. Признаки водобоязни и их устранение в процессе обучения плаванию // Физическая культура в школе. – 2015. – № 8. – С. 34-39.

3. Гусев, А.В., Иванов, А.С. Экспериментальная проверка программы обучения детей плаванию на этапе базовой подготовки. Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 60-62.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРЫГУЧЕСТИ У СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

М.А. Терещенко, В.Л. Соколов

**Аннотация.** В рамках данной публикации рассматривались вопросы, касающиеся подготовки и методических подходов легкоатлетов к выступлению на соревнованиях по прыжкам с шестом.

**Ключевые слова:** прыжки с шестом, легкая атлетика, предсоревновательная подготовка, потенциальные возможности организма.

Современные прыжковые виды легкой атлетики предъявляет максимальные требования к спортсменам. Известно, что совершение прыжка требует от него срочной мобилизации и включения резервных возможностей спортсмена, максимальной реализации потенциальных возможностей [3].

При этом средства и методы непосредственной подготовки спортивной деятельности должны быть обоснованы, так как слабое научное обоснование данного вопроса, отсутствие эффективных методических приемов для индивидуальной подготовки к соревновательной деятельности является одной из основных причин, тормозящих достижение высокой результативности на мировой и российской арене.

Традиционная подготовка к различным видам прыжков, которая сложилась в процессе развития легкой атлетики у нас в стране, не всегда в достаточной мере позволяет вывести спортсмена на высокий уровень готовности к соревнованию [1]. Тренеры в борьбе за соревновательными результатами порой не уделяют внимания передовым и инновационным методам подготовки спортсмена, пользуясь традиционными подходами.

В связи с этим анализ и разработка методических подходов соревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов по прыжкам с шестом являются актуальными и требуют дальнейшего решения.

В этом направлении должна быть обеспечена детальная предсоревновательная подготовка:

- максимальное приближение условий тренировки к соревновательным;
- обеспечение тренировочного процесса высококачественным инвентарем;
- изучение спортсменом деталей судейства;
- комплексная психологическая подготовка;
- включение резервных механизмов организма в соответствии с физическим состоянием, хронобиологическими колебаниями и индивидуальными возможностями [2].

## Литература:

1. Врублевский, Е.В. Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Монография / Е.В. Врублевский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 340 с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для педагогических вузов / А.И. Жилкин. – М: Академия, 2013. – 464 с.
3. Лахов, В.И., Коваль, В.И., Сечкин, В.Л. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин/ ред. В.И. Лахов. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

## МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СИСТЕМЕ ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН

А.С. Чжен, Я.В. Китова

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются особенности личности тренера и личности спортсмена, а также место тренера, в образовательном процессе, его роль и влияние на спортсмена.

**Ключевые слова:** личность тренера, личность спортсмена, система «тренер-спортсмен», роль тренера, межличностные отношения, индивидуальность.

Тренеры и спортсмены могут по-разному определить личностные характеристики идеального, на их взгляд, тренера. Главная задача тренера – успешно подготовить спортсмена, добиться его успехов, а успех в тренерской работе в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает сам тренер, и от того, как грамотно, умело и удачно он строит отношения со всеми спортсменами и как учит спортсменов и передает свои знания, умения, навыки, жизненный и спортивный опыт [2].

Тренеру необходимо планировать и организовывать общую подготовку спортсменов, развивать определенные навыки, развивать способности спортсменов к увеличению и поддержанию конкурентоспособности, анализировать достижения, мотивировать спортсменов к достижению конечных результатов. При всей важности роли тренера в формировании спортивного опыта спортсмена следует отметить небольшое количество исследований, которые определяют оптимальное поведение коучинга и факторы, которые влияют на эффективность конкретного поведения. Предполагается, что эффективность коучинга опосредуется восприятием и отзывом спортсменов. Тренер, добивающийся успеха – это человек, способный играть несколько ролей, а его роли зависят от конкретной ситуации и личности спортсмена, с которым работает тренер. Это не означает, что тренер должен скрывать свои эмоции, чувства и принципы, так как, как отмечают исследователи [1].

Высококвалифицированные тренеры обладают такими свойствами, как самоконтроль, эмоциональный интеллект, настойчивость, агрессивность, высокий уровень развития, открытость ко всему новому. Большинство из них достаточно устойчивы к стрессу, имеют твердый характер и определенность взглядов [3]. Тренеры также должны обладать достаточными знаниями и профессиональными умениями, поскольку они имеют дело с людьми, особенно с молодыми, они должны обладать организационным талантом, способностью к быстрому принятию решений, физической подготовкой и, конечно же, опытом в данном виде спорта.

В системе взаимоотношений «тренер - спортсмен» преобладают формы сотрудничества, что в свою очередь способствует построению положительных межличностных отношений в спортивном коллективе и формированию гармонично-развитой личности, так как большого успеха в спорте можно добиться только при правильном взаимодействии тренера со спортсменом [3].

### Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Бабушкин. – М.: Академия, 2013. – 234 с.
2. Горбунов, Г.Д. Специфика деятельности тренера / Г.Д. Горбунов. – Омск: ОГИФК, 2010. - 68 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания и спорта / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2014. – 288 с.

## КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

### ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Н.В. Бережная

**Аннотация.** Целью работы является анализ взаимосвязи субъективного благополучия и жизнестойкости студентов. Мы обнаружили, что субъективное благополучие связано с более высоким уровнем жизнестойкости исследуемых студентов.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, жизнестойкость, студенты, юношество.

Юность – этап завершения физического развития индивида, бурного роста, его понимания себя и принятия как личности, время установления мировоззрения, выбора и освоения профессии и переход к взрослой жизни [2].

Жизнестойкость – суждение многогранное, поскольку индивид развивается, овладевает стратегиями преодоления стресса и обогащает свой потенциал; преодолевает трудности и поддерживает веру в себя; остается уверен в себе в своих возможностях; остается достаточно стабилен для сохранения способности личности адаптироваться и осуществлять самоуправление [1].

Субъективное благополучие оказывается ответом на внешние и внутренние стимулы. На определенный промежуток времени оно представляет собой многообразие психической деятельности, имеет определенные временные границы, характеризуется определенными психическими процессами и целостностью [3].

Цель настоящего исследования - установить особенности взаимосвязи субъективного благополучия и жизнестойкости студентов. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним. Проанализировав динамику жизнестойкости, мы установили, что жизнестойкость студентов находится на среднем уровне.

Проанализировав динамику субъективного благополучия, выявили, что у студентов показатели находятся на среднем уровне. Студенты обладают позитивной самооценкой, не склонны высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичны, общительны.

Было обнаружено, что субъективное благополучие связано с более высоким уровнем жизнестойкости исследуемых студентов, что проявляется в удовольствии от проделанной деятельности, в возникновении новых идей, в выражении перспективы личностного и профессионального роста. Студенты уверены, что все случаи, происходящие с ними, помогают развить познания, которые обусловлены опытом. Рассматривают жизненный путь как метод приобретения умений обучающиеся готовы действовать без видимых преимуществ вопреки всему происходящему.

Перспектива исследования нацелена на выявление предпосылок преодоления жизненных трудностей у студентов.

#### **Литература:**

1. Леонова, Ю.А. Особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости спортсменов юношеского возраста // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы



конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2016. – № 1. – С. 122-125.

2. Райс, Ф., Должин, К. Психология подросткового и юношеского возраста. – 2014. – 816 с.

3. Харитонов, И.В., Морозова, Е.Н. Особенности субъективного благополучия и социально-психологической адаптации подростков, занимающихся и не занимающихся спортом // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2016. – № 1. – С. 231-234.

# ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ

Н.В. Бережная

**Аннотация.** Целью работы является анализ установления особенностей копинг-стратегий и жизнестойкости у студентов. Установлено, что, чем выше показатель жизнестойкости «контроль», тем выше показатель копинг-стратегии «разрешение проблем». Как интегральный, так и частные показатели жизнестойкости находятся на среднем уровне.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, жизнестойкость, студенты, юношество, стресс.

Копинг-стратегии - трудная жизненная ситуация, из которой человек пытается выйти. Конструктивные способы овладения конкретной ситуацией определяются решением главенствующих задач возрастного этапа, при этом основной задачей в юношеском возрасте является – адаптация к социальному окружению. Анализ отличительных черт выражения копинг-стратегий в юношеский период позволит определить стратегии преодоления ситуации, минимизировать их негативное воздействие [2].

Жизнестойкость – это умение человека справляться с неблагоприятными ситуациями окружающей среды, при этом удерживать достаточно предельную устойчивость к детерминантам стресса [1].

Юность – этап завершения физического развития индивида, бурного роста, его понимания и принятие себя личности, установления мировоззрения, выбора и освоения профессии и перехода к взрослой жизни. Ввиду того, что процессы физического, психического, социального развития происходят гетерохронно, границы, которые отделяют юношей от подростков и от взрослых, крайне нестабильны, ученые выделяют их по-разному [3].

Проанализировав динамику копинг-стратегий, мы установили средние показатели по шкалам «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание проблем» на низком уровне. Проанализировав динамику жизнестойкости, мы установили, что жизнестойкость студентов находится на среднем уровне, как и отдельные компоненты жизнестойкости, такие как: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Мы обнаружили, что чем выше контроль, тем выше интегральный показатель и шкала разрешения проблем. Это значит: в экстремальных ситуациях стресс воспринимается менее значимо, и студенты используют личностные ресурсы для преодоления ситуации. Чем выше контроль, тем ниже шкала избегание проблем, студенты избегают стрессовых ситуаций

## Литература:

1. Евтушенко, Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 60. – С. 72-78.
2. Морозова, Т.Ю. Особенности проявления копинг-поведения в юношеском возрасте // Актуальные вопросы социально-психологических исследований: Сб. ст. научных и учебно-методических статей. Редакторы-составители: Тютченко, А.М., Фисенко, О.С. – М.: 2015. – С. 89-99.
3. Райс, Ф., Должин К. Психология подросткового и юношеского возраста. – 2014. – 816 с.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Ю.Д. Вишнякова

**Аннотация.** Представлено описание и обоснование актуальности изучения профессионально важных качеств личности психолога.

**Ключевые слова:** профессионально важные качества, психолог, личность, студенты, профессия.

В настоящее время большое внимание стало уделяться деятельности психолога в системе образования. Это особенная профессия, где сама личность важна не меньше, чем приобретенные знания, умения, навыки. Профессии психолога и педагога Е. А. Климов [2] относит к группе социономических профессий, профессий типа «человек-человек», где ведущим предметом труда выступает другой человек.

Как и любой специалист, психолог должен обладать определенными профессионально важными качествами личности. Профессионально важные качества (ПВК) прямолинейно влияют на успешность деятельности психолога, а также на самоотношение к своей профессии. Психологу, в первую очередь, необходимо быть профессионально компетентным, эмпатичным, понимающим, безоценочным, эмоционально осведомленным, нужно уметь скрывать свои невольные оценки и эмоциональные реакции, быть терпеливым, конфликтоустойчивым, обладать гибкостью, демократичностью, стремиться к саморазвитию и самоактуализации [1]. Но не каждый оптант, а возможно, даже и психолог, обладает такими личностными качествами, которые должны быть присущи каждому специалисту, выбравшему данную профессию. Это обусловлено особенностью профессии психолога, которая заключается в постоянном взаимодействии с другими людьми.

Профессия психолога с каждым годом становится все более массовой. Весьма актуальной проблемой является профессионализм специалиста, успешность которого зависит от ПВК, так как инструментом деятельности выступает он сам.

Есть основания полагать, что студенты, выбравшие профессию психолога, должны обладать ПВК личности, которые соответствуют выбранной профессии. Нам предстоит выявить, обладают ли студенты направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» такими ПВК, как конфликтоустойчивость (методика определения уровня конфликтоустойчивости Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова), коммуникативная компетентность (личностный опросник Кеттелла), эмоциональная осведомленность, эмпатия (диагностика «эмоционального интеллекта» Н. Холла), а также определить их уровень профессиональной направленности (тест-опросник для определения уровня профессиональной направленности студентов Т.Д. Дубовицкой). Следующим этапом исследования станет изучение психологических особенностей студентов с помощью вышеуказанных методов диагностики.

## Литература:

1. Карандашев, В.Н. Психология: Введение в профессию. – М.: Смысл, 2000. 288 с.
2. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.А. Климов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 304 с.

## ПОНЯТИЕ ГАРМОНИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

М.В. Говоров

**Аннотация.** В работе рассматривается такой малоизученный компонент психологической культуры личности, как гармоничность личности. На основе результатов исследований сделан вывод том, что спорт помогает человеку в существенной мере сформировать такие черты своей личной гармоничности, как саморегуляция, самодостаточность, самостоятельность.

**Ключевые слова:** гармоничность, личность, признаки гармоничности личности, влияние деятельности на гармоничность личности.

Проблему гармоничной личности можно назвать одной из вечных проблем, поэтому исследовательская мысль постоянно держит ее в поле зрения. Гармоничная личность – это уравновешенная, проявляющая жизненную стойкость, осуществляющая всем своим миром и жизнедеятельностью полноту и совершенство личность [2].

Понятие гармонии как понятие обобщенное необходимо рассматривать с разных точек зрения. К основным подходам ее рассмотрения можно отнести существование личности в разных средах, таких как природной, предметной, социальной; пропорциональность внешнего и внутреннего пространства личности; соразмерность соматического, психического и духовного бытия. Гармония – это связи и отношения в совокупности и в материальном мире, и в духовном, и в субъективном мире человека.

Отечественный психолог О.И.Мотков дает такое определение гармоничной личности: гармоничная личность - личность с оптимально интегрированной внутренней динамической структурой, с оптимальной согласованностью с миром. Мотков считает, что в такой личности могут совмещаться все три типа оптимальности соотношений ее параметров, в зависимости от вида рассматриваемых личностных характеристик. Оптимальность личностных пропорций будет функцией как субъекта личности, так и функцией темперамента и характера, уровня интеллекта [1]. Мотков понимает под психологической гармонией личности четыре аспекта: психический, личностный, социальный и аспект духовно-психологического здоровья – а также оптимальную организацию и функционирование основных компонентов психики и поведения.

Было проведено исследование, в котором приняли участие 50 человек, постоянно занимающихся спортом (среди них 10 мастеров спорта) и 50 человек, не занимающихся спортом. Была использована методика О.И. Моткова Исследование гармоничности личности (ИГЛ). Определены показатели шкал гармоничности личности спортсменов. Удалось установить, что 15 человек, занимающихся спортом, имеют показатели более 400 баллов, тогда как со стороны испытуемых, в жизни которых спорт играет не самую важную роль, людей с показателями выше 400 баллов оказалось всего 10.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что гармоничность личности, в том числе, зависит от занятий спортивной деятельностью. Спорт помогает человеку в существенной мере сформировать такие черты своей личной гармоничности, как саморегуляция, самодостаточность, самостоятельность [3]. Это

подтверждается высокими показателями данных качеств у исследуемых нами спортсменов.

**Литература:**

1. Гусейнов, А.Ш. Искажение субъектности в некоторых видах протестной активности // Личность и бытие. – Краснодар: КУБГУ, 2013. – С. 273-275.
2. Ильин, И.А. Я вглядываюсь в жизнь. – М.: ЭКСМО, 2011. – 342 с.
3. Мотков, О.И. Основные понятия теории природной и гармоничной личности. – М.: 2000-2003.

## ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

А.О. Девлетова

**Аннотация.** В работе рассмотрены особенности профессиональной направленности учеников 9-х и 11-х классов при их профессиональном самоопределении. Установлены статистически достоверные различия по профессиональным предпочтениям между учащимися девятых и одиннадцатых классов, соответствующие их возрасту.

**Ключевые слова:** старшеклассники, профессиональное самоопределение, психологическая готовность, тип личности, профессиональные предпочтения.

Для достижения успеха в профессиональной деятельности необходимо соответствие типа профессиональной среды и типа личности [2]. Поступки человека определяются его личностными особенностями и окружением, в котором он находится. Люди стараются найти профессиональную среду, присущую своему типу, которая помогла бы им раскрыть все свои способности [1; 3].

Цель исследования: определение психологической готовности старшеклассников общеобразовательной школы к профессиональному самоопределению. В исследовании приняли участие 50 учеников 9-х и 11-х классов МОУ СОШ № 25 г. Краснодара.

Для организации и проведения исследования были использованы методы:

1. Метод анализа научной литературы.
2. Метод психологической диагностики: методика Дж. Голланда «Опросник профессиональных предпочтений».

Анализ данных выявил достоверные различия у учеников 9-х и 11-х классов по показателям профессиональной направленности личности: конвенциальный и артистичный типы, которые на достоверном уровне выше у девятиклассников. Можно предположить, что это связано с особенностями их возраста, которые, с одной стороны, характеризуются тем, что предпочтение отдается потребности в подчинении – конвенциальный тип. С другой стороны это обусловлено потребностью в независимости, самостоятельности, свободе от условностей – артистичный тип.

Таким образом, было выявлено, что у девятиклассников в большей степени развит социальный тип личности, что связано с особенностями этого возраста. Школьники стремятся поучать, воспитывать, могут адаптироваться к любым условиям. Они энергичны и решают проблемы, опираясь первым делом на чувства и эмоции.

В отличие от девятиклассников, одиннадцатиклассники более реалистичны, интеллектуальны и артистичны. Им свойственна аффективная стабильность, направленность на настоящее, занятие конкретными объектами и их фактическим использованием, как реалистичному типу. Они ориентированы на умственный труд, у них преобладают эстетические и теоретические ценности, как и у интеллектуального типа. Также они отстраняются от видимых проблем и видов деятельности, предполагающих огромную физическую силу, в общении с окружающими людьми опираются на свои ощущения, интуицию, эмоции и воображение, как и артистичный тип.

**Литература:**

1. Борисова, Е.М. Профессиональное самоопределение: Личностный аспект: дис. ... докт. психол. наук. – Москва, 1995. – 411 с.
2. Кондратьева, Л.Л. Психологические вопросы профессиональной ориентации // Вопросы психологии. – 2010. – № 1. – С. 34-39.
3. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 288 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ У СТАРШЕКЛАСНИКОВ

А.О. Девлетова

**Аннотация.** В работе представлены возможные взаимосвязи между личностной и профессиональной направленностью старшеклассников при их профессиональном самоопределении.

**Ключевые слова:** старшеклассники, юношеский возраст, психологическая готовность, профессиональное самоопределение, профессиональные предпочтения.

Правильный выбор профессии важен как с позиции определения жизненных планов человека, так и с точки зрения развития общества в целом [1]. Профессиональное самоопределение - это определение человеком себя посредством выбранных в социуме критериев профессионализма. Сущностью самоопределения является нахождение личностных смыслов в выбираемой профессии [2, 3].

Цель исследования: определение психологической готовности учащихся старших классов общеобразовательной школы к профессиональному самоопределению. В исследовании приняли участие 50 учеников 9-х и 11-х классов МОУ СОШ № 25 г. Краснодара.

Для организации и проведения исследования были использованы методы:

1. Метод анализа научно-методической литературы.
2. Методы психологической диагностики: методика «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климова, методика Дж. Голланда «Опросник профессиональных предпочтений».

В результате исследования профессионального самоопределения установлено, что подавляющее большинство старшеклассников ознакомлены с различными типами профессий. Было выявлено, что у учащихся в большей степени сформированы сферы деятельности Человек-Человек и Человек-Художественный образ.

Используя «Опросник профессиональных предпочтений» Дж. Голланда, мы установили, что у девятиклассников преобладает социальный тип личности, а у одиннадцатиклассников на первом месте – артистичный тип. Это может быть связано с тем, что для учеников, обучающихся в 9-х классах, важным в будущей профессии является взаимодействие с социумом в сфере медицины, обслуживания и образования. Для учащихся 11-х классов важным может являться высокий жизненный идеал с утверждением своего «Я», независимость в решениях, сложный взгляд на жизнь и оригинальность.

Мы смогли установить взаимосвязи между видами профессиональной деятельности и типами профессиональной личности у учащихся 9-х и 11-х классов. Это значит, что теперь, учитывая свои способности и тип личности, старшеклассники проще определятся в выборе будущей профессии.

### Литература:

1. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические трактаты / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – Воронеж.: НПО, 2012. – 212 с.
2. Жуковская, В.И. Психологические основы выбора профессии. – Минск: Народная асвета, 2015. – 112 с.
3. Кондратьева, Л.Л. Психологические вопросы профессиональной ориентации // Вопросы психологии. – 2010. – № 1. – С. 34-39.



## ФЕНОМЕН УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СПОРТСМЕНОВ

Н.С. Деговцев, Я.В. Китова

**Аннотация.** В данной работе рассматривается понятие уверенности в себе. Дана характеристика феномену уверенности в себе у спортсменов, описано влияние тренера на уверенность спортсменов в себе и в своих силах.

**Ключевые слова:** феномен уверенности в себе, самооценка, самоуважение, счастье, жизненные ценности, принятие решений, спортсмен.

В настоящее время во многих видах спорта большое значение придают психологической подготовке спортсменов. Очень часто решающим фактором победы спортсмена является психологический настрой, а именно уверенность в себе и в своих силах. Уверенность в себе является важным свойством личности, поскольку играет роль регулятора деятельности, обеспечивая наилучшую ее адаптацию к постоянно меняющимся условиям современной жизни [3].

Уверенность в себе - свойство личности, в центре которого стоит позитивная оценка индивидом собственных знаний, умений и навыков, как достаточных для достижения значимых целей и удовлетворения потребностей. Уверенность в себе включает чувство уверенности, то есть внутреннее ощущение силы, права и правоты, уверенное поведение, которое демонстрирует силу, уверенное принятие решений [1].

Одним из основных факторов формирования высокого уровня уверенности в себе являются отношения спортсменов и тренера. Тренер должен анализировать и понимать, кому из спортсменов хватает уверенности в себе. К каждому спортсмену необходимо найти индивидуальный подход. Неуверенному спортсмену нужна поддержка и похвала тренера, членов команды, близких и друзей. Опытные тренеры постоянно работают со своими спортсменами над формированием у них адекватного уровня уверенности в себе. Они постоянно ищут возможности, где могут помочь спортсменам расти, профессионально улучшать свои показатели и чувствовать себя увереннее на тренировках и соревнованиях. У тренера должно быть понимание того, что выступления спортсменов зависят от уровня их уверенности в себе и своих силах. Каждое неуместное слово тренера, суровый взгляд, упреки и обвинения могут пошатнуть самооценку спортсмена. Спортсмен всегда хочет, чтобы тренер верил в него, в его силы и гордился им. При возникновении сложных ситуаций у спортсмена (неадекватное поведение, проигрыши) тренеру необходимо анализировать проблему и понять, почему спортсмену не хватает уверенности. Как правило, это помогает в решении проблемы.

Уровень уверенности в себе и своих силах может определить уровень успеха. Уверенность в себе строится в течение длительного времени, она необходима для того, чтобы двигаться к своей цели, справляться с жизненными трудностями и добиваться успехов, особенно это необходимо в спорте [2].

### Литература:

1. Скотникова, И.Г. Проблема уверенности – история и современное состояние // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. № 1. – С. 52 – 60.
2. Папура, А.А. Взаимосвязь уверенности в себе и качества жизни // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Выпуск № 9. – 2010.
3. Хухлаева, О.Е. Отношение к себе как предпосылка уверенности и условия ее формирования Современное дошкольное образование. Теория и практика. – Выпуск. – № 1/2.

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА И БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ

К.А. Дробышева

**Аннотация.** В представленной публикации анализируются результаты исследования диспозиционного оптимизма и базисных убеждений спортсменов. Установлено, что диспозиционный оптимизм тем выше, чем более позитивны имплицитные представления спортсменов о себе и окружающем мире.

**Ключевые слова:** диспозиционный оптимизм, базисные убеждения, спортсмен, психологические качества спортсмена.

Спорт как специфический вид деятельности предъявляет высокие требования не только к физическим, но и психологическим качествам спортсмена. Желание иметь наименьшие результаты в соревновании вынуждает искать новые ресурсы. Диспозиционный оптимизм и базисные убеждения как личностные характеристики, могут выступать средством по достижению намеченных целей. Диспозиционный оптимизм - это устойчивая личностная характеристика выражающаяся в чувстве сомнения или уверенности в достижении цели. Оптимисты склонны конкретизировать цели, мотивированы на успех, ожидают положительного результата, уверены в победе, не склонны бросать начатое при возникновении трудностей. Пессимисты имеют противоположные характеристики [1]. Базисные убеждения являются имплицитными представлениями человека о себе, о внешнем мире и о взаимоотношениях с социальным окружением в мире [2].

Цель работы: установить взаимосвязь диспозиционного оптимизма и базисных убеждений. Нами было диагностировано 43 спортсмена по методикам: тест диспозиционного оптимизма в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, шкала базисных убеждений в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой.

В представленной группе спортсменов показатели «доброжелательность» (34,60) и «справедливость» «окружающего мира» (23,44), выражены средне, показатели «образ Я» (30,63), «удача» (31,93) и «убежденность в контроле» (30,30) – высокие. Диспозиционный оптимизм высокий (25,11), позитивные ожидания (12,49) высокие, а негативные ожидания (12,56) низкие. Шкалы «справедливость окружающего мира» и «убежденность в контроле» напрямую коррелируют со всеми показателями диспозиционного оптимизма ( $p \leq 0,05$ ), при этом показатель «удача» напрямую коррелирует с негативными ожиданиями и диспозиционным оптимизмом, а «образ Я» – с негативными ожиданиями ( $p \leq 0,05$ ).

Убеждения в контролируемости и самостоятельной моделируемости выполнимой деятельности, высокая оценка спортсменами своих способностей, уверенность в справедливости получаемых результатов и в том, что везение на их стороне, повышают вероятность формирования диспозиционного оптимизма, выражающегося в уверенности положительного результата, нацеленности на успех, настойчивости в процессе деятельности при реализации намеченных задач. Таким образом, имплицитные представления спортсмена о себе и окружающем мире могут рассматриваться как ресурсы самореализации спортсменов.

## Литература:

1. Carver, C.S., Scheier, M.F., Segerstrom, S.C. Optimism // *Clinical Psychology Review* 30. 2010. – S. 879–889.
2. Janoff-Bulman R. Rebuilding shattered assumption after traumatic life events: Coping process and outcomes // C.R. Snyder (Ed.) *Coping: the psychology of what works*. N.Y.: Oxford University Press. 1998.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ТРЕНЕРА

Н.В. Жигунова

**Аннотация.** В публикации рассматривается психологическая культура как фактор самореализации тренера. Представлены данные о разработке опросника для диагностики психологической культуры тренера.

**Ключевые слова:** психологическая культура, психологическая подготовка, тренер, спортсмен, диагностический опросник.

Современный мир предъявляет серьезные профессиональные и личностные требования к профессиям типа «человек - человек». Тренерская деятельность, входит в число самих профессий.

Тренер в процессе своей работы взаимодействует со спортсменами и выступает значимым фактором конкурентоспособности спортсмена в тренировочном и соревновательном процессах. Одной из задач психологической подготовки тренера является повышение психологической культуры.

Психологическую культуру исследователи рассматривают как особый метод гармонизации личности, которая достигается с помощью собственного «Я», при этом внутренний мир стремиться к гармонии с внешним. Психологическая культура тренера должна выражаться во внутренней согласованности между ценностями, смыслами, потребностями и саморегуляцией личностной активности [2].

В отечественной спортивной психологии мало исследован вопрос выявления уровня психологической культуры тренера. При изучении данного феномена практически не нашлось методического инструментария для проведения исследований. На основе анализа литературы, наблюдений и проведения интервью с тренерами игровых видов спорта был создан опросник «Психологическая культура тренера» (Гусейнов А.Ш., Жигунова Н.В.) [1; 2]. Опросник состоит из 41 предложения, характеризующих определенную жизненную ситуацию в спорте. Респондентам предлагается прочитать описание ситуации, выбрать ответ, который характеризует типичную реакцию на эту ситуацию. В опроснике выделены четыре шкалы: креативность, преодоление, рефлексия и эмпатия.

Шкала «креативность» характеризуется способностью проявления творчества тренером в своей профессиональной деятельности. Шкала «преодоление» выражает способность личности к решению возникающих трудностей и личностного отношения к ним. Шкала «рефлексия» - способность анализировать совершенные поступки, понимание причин и оснований своих действий. Шкала «эмпатия» - осознанное сопереживание текущему состоянию спортсмена, его внутреннему миру. Развитая эмпатия обеспечивает создание более глубоких и личных отношений в системе тренер – спортсмен. В настоящее время подготовленный опросник проходит апробацию.

### Литература:

1. Психологическая культура как фактор социальной стабильности в локальных сообществах Г.Б. Горская [и др.] // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2005» /под ред. Л.А. Цветковой, Л.М. Шипициной. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 2005. – С. 103-105.

2. Гусейнов, А.Ш., Психологическая культура как позитивный ресурс личностно-профессионального развития тренера / Шиповская В.В., Жигунова Н.В. // Материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / под. ред. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2017. – С. 66-69.

# ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ

О.Н. Кириченко

**Аннотация.** Представлены результаты исследования взаимосвязи школьной тревожности и перфекционизма у подростков. Рассмотрено влияние перфекционизма на тревожность школьников.

**Ключевые слова:** тревожность, перфекционизм, подростки, школа, сверстники.

В настоящее время определяется необходимость изучения и учёта тех изменений, которые происходят в личности в такой важный период жизни, как подростковый возраст.

Исследование перфекционизма является объектом пристального внимания, первые работы по изучению перфекционизма в России приходились на 1990 г. Рассмотрение подросткового перфекционизма является особо важным, так как в данном возрасте некоторые исследователи отмечают, что изучение детского перфекционизма активизировалось с появлением детско-подростковой шкалы перфекционизма – The Child and Adolescent Perfectionism Scale (CAPS).

Подростковый период – это этап развития, находящийся между детством и взрослостью. Этот возрастной этап является очень важным, опасным и фундаментальным в жизни человека. Этот период можно сравнить с небольшим кораблем, идущим в буре без курса и опознавательных сигналов [1].

Подростковый период обычно обозначается как переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания [2].

В данной выборке мы обнаружили, что для подростков характерна распространенность такого показателя перфекционизма, как: организованность и родительские ожидания. Исходя из этого, можно сделать вывод, что для подростков характерно ответственное отношение к выполнению требований, они стараются предъявлять к себе очень высокие требования и придают этим требованиям чрезмерное значение в целях самооценки.

У подростков по методике школьной тревожности были наиболее распространены такие показатели, как страх самовыражения; страх ситуации проверки знаний; страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Это говорит о том, что подросткам свойственны негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия.

Были выявлены достоверные различия между мальчиками и девочками в методике изучения тревожности, по шкале «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу». Показатели по этой шкале у девочек выше, чем у мальчиков. Это зависит от эмоциональности, которая более свойственна девушкам.

Проанализировав выявленные взаимосвязи, мы обнаружили, что количество прямых достоверных коэффициентов корреляции между показателями мальчиков превосходит девочек, объяснить это можно тем, что испытуемые с высокими показателями тревожности более склонны к асоциальным и агрессивным стратегиям поведения в стрессовых ситуациях.

## Литература:

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. / Г.С. Абрамова. – М.: Академический Проспект, 2001. – 704 с.
2. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов. М.: ИД Юрайт, МГППУ, 2010. – С. 460.

# ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

О.Н. Кириченко

**Аннотация.** В работе рассматривается характеристика проявления перфекционизма в подростковом возрасте. Представлены результаты анализа особенностей перфекционизма у подростков.

**Ключевые слова:** перфекционизм, подростки, школа, семья, сверстники.

На протяжении десятилетий широкое распространение получил феномен перфекционизма. С конца 80-х годов XX века количество изданий, посвященных перфекционизму, существенно выросло. Основополагающими на данный момент являются две модели перфекционизма: одномерная и многомерная.

Изучение перфекционизма в России началось с 1990 г. и является объектом особого внимания.

Исследования Г.Б. Горской и Е.В. Мантачка показали, что субъектные свойства личности повышают вероятность конструктивных проявлений перфекционизма (Г.Б. Горская, Е.В. Мантачка, 2014).

Причина психологических трудностей связана с половым созреванием, предполагает это неравномерное развитие по различным направлениям. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка (Г.С. Абрамова, 2001).

Мы обнаружили, что для подростков школы характерна распространенность такого показателя перфекционизма, как: «организованность» и «родительские ожидания». «Организованность» понимается как сосредоточенность на важности и необходимости порядка и организованности. Это можно объяснить тем, что приобретение знаний для части подростков становится субъективно необходимым и важным для настоящего и подготовки к будущему. Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с формированием жизненной перспективы и профессиональных намерений, идеалов и самосознания. С высоким показателем притязания и высокой требовательности к себе подросток начинает постоянное сравнение себя с окружающими, фиксирует внимание на собственных неудачах и ошибках. Что может привести к снижению самооценки и уровня «Я-концепции».

Достоверности различий между мальчиками и девочками не было выявлено по данной методике. Также в ходе исследования научной литературы мы рассмотрели перфекционизм подростков. Действенность культурных и семейных факторов, приводящих к формированию индивидуальных перфекционистических установок, позволяет предположить что, перфекционизм является важной индивидуальной характеристикой человека нашего времени.

## Литература:

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов. – М.: Академический проект, 2001. – 704 с.
2. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Москва. – 2010. – 42 с.
3. Горская, Г.Б., Мантачка, Е.В. Личностные факторы конструктивности проявления перфекционизма у старшеклассников // Теория и практика общественного развития. – 2014. – Т. 18. – № 1. – С. 94-99.

# МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

## Я.В. Китова

**Аннотация.** В данной работе рассматривается мотивационный климат «ориентация на задачу» и «ориентация на себя», описывается проведенное исследование, характеризуются особенности мотивационного климата и его проявление в разном возрасте.

**Ключевые слова:** мотивационный климат, «ориентация на задачу», «ориентация на себя», ценности и ожидания, цели, спортсмены разного возраста.

В течение многих лет проблема мотивации является одной из центральных как в мировой, так и в отечественной психологии спорта, так как физические и психические нагрузки, которые переносит спортсмен в процессе подготовки, необходимость упорных тренировок для выхода на уровень высоких достижений зависят от мотивации спортсмена [3].

Мотивационный климат – это система ценностей и ожиданий, поощрений и порицаний, которая задается социальным окружением спортсменов, а также оказывает прямое влияние на становление их собственной мотивации. В исследованиях сравниваются два типа мотивационного климата: климат, ориентирующий спортсменов на самосовершенствование и достижение целей, – это ориентация на задачу и климат, ориентирующий на самоутверждение, – ориентация на себя [1].

Для исследования особенностей мотивационного климата спортсменов была использована методика диагностики мотивационного климата PMCSQ-2; Newton, Duda, Yin, 2000. Методика разделена на две шкалы – ориентация на себя и ориентация на задачу. В исследовании приняли участие 100 спортсменов в возрасте от 16 до 19 лет, занимающихся разными видами спорта.

Были установлены средние показатели по шкалам «ориентация на задачу» и «ориентация на себя» для спортсменов разного возраста. Удалось установить, что средний балл по показателю «ориентация на задачу» для спортсменов в возрасте 16 лет составляет 42, для спортсменов 17 лет – 46, 18-летних – 44 и 19-летних спортсменов равен 49. Это объясняется тем, что с возрастом спортсмены более ориентированы на задачу, стремятся достигать целей несмотря на трудности. Средний показатель по шкале «ориентация на себя» для спортсменов в возрасте 16 лет составляет 30, для спортсменов 17 лет – 26, 18 летних – 28 и 19 летних спортсменов – 25. Это можно объяснить следующим фактором: чем старше спортсмены, тем ее важно для них самоутверждение и демонстрация превосходства над другими [2].

Таким образом, удалось установить, что более взрослые спортсмены ориентированы на задачу в большей степени, они понимают, что тренер помогает улучшить их навыки, стремятся достичь своих целей и не боятся трудностей.

### Литература:

1. Горская, Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. – № 4. – 2016. – С. 85-91.
2. Curran, T. Relationship between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport / T. Curran, A. Hill, H. K. Hall, G. E. Jowett // Journal of sport psychology. – 2015. – V. 37. – pp. 193-198.
3. Theeboom, M., DeKnop, P., & Weiss, M.R. Motivational climate in children's sport. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, pp. 294–311.

# ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К АГРЕССИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.В. Королева

**Аннотация.** В работе рассматривается взаимосвязь перфекционизма, агрессивности и жизнестойкости у подростков-спортсменов.

**Ключевые слова:** перфекционизм, агрессивность, жизнестойкость, подростки, спорт.

В современном спорте эффективность тренировочного процесса и достижения наивысших результатов в спорте напрямую зависят, прежде всего, от психологических особенностей личности и их взаимосвязи с перфекционизмом.

Целью исследования является установление взаимосвязи между перфекционизмом, агрессивностью и жизнестойкостью в спортивной деятельности.

Для осуществления данного исследования использовалась шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта, методика Басса – Дарки для диагностики агрессивности и тест жизнестойкости С. Мадди.

Так как перфекционизм является многомерной шкалой, его различные формы могут как стимулировать деятельность, направленную на достижение, так и оказывать негативное воздействие, вызывая эмоциональное перенапряжение. При этом социально-обусловленный перфекционизм оказывает отрицательное влияние, а перфекционизм, ориентированный на себя, конструктивно влияет на деятельность [3].

Известно, что спортивная деятельность - это постоянная борьба за лидирующее положение. Такая борьба порождает дух соперничества с одной стороны, а с другой - агрессивность. В настоящее время учащение агрессивных проявлений является одной из острых социальных проблем нашего общества [2].

На сегодняшний день еще одной важной проблемой является способность человека противостоять стрессам. Спортивная деятельность осуществляется на фоне выраженного как физического, так и психоэмоционального напряжения, следовательно, изучение жизнестойкости у спортсменов является особенно актуальным.

Для успешного преодоления препятствий и адаптации к физическим нагрузкам в экстремальных условиях спортивной деятельности, успешной реализации в качестве профессионального спортсмена, необходимо сформировать способствующие этому свойства личности [1].

В результате исследования были выявлены взаимосвязи между перфекционизмом, агрессивностью и жизнестойкостью, что свидетельствует о необходимости дальнейшего изучения перфекционизма, а также особенностей его взаимосвязей с проявлением агрессии и развитием жизнестойкости у спортсменов подросткового возраста.

## Литература:

1. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
2. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М., 1981.
3. Хьюитт, П. Межличностное проявление перфекционизма: - П. – 2009. – № 6. С. 93-103.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **О.В. Королева**

**Аннотация.** В работе рассматривается влияние формирования жизнестойкости у подростков в спорте. У подростков-спортсменов выявлены высокие показатели принятия риска и контроля, что повышает их устойчивость к стрессам.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, жизнестойкость, подростки, спорт.

Сегодня конкурентоспособность имеет значительное место в жизни общества. Различные сферы жизни человека зачастую оказывают негативное влияние на состояние психического и физического здоровья. Следовательно, возникает необходимость формировать устойчивость к стрессогенным факторам, сохраняя при этом внутреннее спокойствие и высокую работоспособность [3].

Известно, что жизнестойкость формируется в экстремальных ситуациях, естественен интерес к способам ее повышения, особенно в спортивной деятельности.

Согласно определению С. Мадди жизнестойкость заключается в способности личности преодолеть стрессовую ситуацию, сохранив при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [2].

Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, принятие риска и контроль. Вовлеченность – убежденность личности в том, что нечто интересное он может получить для себя через максимальное вовлечение в происходящее. В противном случае возникает чувство отвергнутости. Принятие риска – является убежденностью личности в том, что все то, что с ним происходит, помогает его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, при этом неважно, негативного или позитивного. Контроль – убежденность человека в том, борьба влияет на результат происходящего, даже при условии, что успех не гарантирован. В противном случае возникает ощущение собственной беспомощности [1].

Безусловно, участвуя в спортивной деятельности, спортсмен приобретает психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям и способность быстро и эффективно действовать.

Целью данного исследования является изучение эффективности занятия спортом на формирование жизнестойкости в подростковом возрасте в спорте.

В результате исследования было выявлено, что у подростков высокие показатели принятия риска и контроля. Это говорит о том, что в процессе спортивной деятельности подростки повышают уверенность в собственных действиях. Они более уверенно способны контролировать ситуацию, происходящую с ними. Так же было выявлено, что занятие спортом повышает их готовность к принятию любого исхода событий, как новый опыт, они готовы к преодолению трудностей и неудач.

#### **Литература:**

1. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
2. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл. – 2005. – № 6. – С. 17-21.
3. Евтушенко, Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен. – М.: 2016. – № 60. – С. 72-78.



# ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

А.О. Кучугурова

**Аннотация.** В данной работе рассмотрены результаты изучения феномена прокрастинации в юношеском возрасте, а также особенности его проявления с учетом гендерного аспекта. Высокий уровень прокрастинации выявлен у 30 % студентов. Чем выше уровень прокрастинации, тем ниже студенты оценивают свои учебные достижения. Гендерных различий между юношами и девушками по показателю прокрастинации не обнаружено.

**Ключевые слова:** прокрастинация, юношеский возраст, гендер, юноши, девушки.

В отечественной психологии феномен прокрастинации исследуется совсем недавно, и практически нет однозначно выявленных причин, вызывающих склонность «откладывать на потом». В связи с этим возникает интерес, что именно способствует ее возникновению в юношеском возрасте [1;2].

Целью работы является исследование прокрастинации у студентов юношеского возраста.

Исследование проводилось на базе «Сочинского колледжа управления», в нем приняли участие 50 юношей и девушек, в возрасте 16-18 лет. Для организации и проведения исследования были использованы методы: метод анализа научной и методической литературы; метод психологической диагностики: Методика «Общая Шкала Прокрастинации» С.Н. Lay.

В результате исследования уровня общей прокрастинации установлено, что у 30 % опрошенных студентов выявляется высокий уровень данного феномена. Такие студенты откладывают все важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки прошли, либо просто отказываются от запланированного, либо пытаются сделать отложенное за нереально короткий промежуток времени [3]. У 68 % опрошенных студентов имеется средний уровень прокрастинации, для них не характерна ответственность, им свойственно избегание своевременного выполнения дела. У 2 % респондентов – низкий уровень прокрастинации. У таких юношей и девушек выше осмысленность жизни, простроенность будущего, а они чаще демонстрируют навыки активного решения проблем.

В результате гендерного анализа общей прокрастинации не выявлено значимых различий в уровне прокрастинации между юношами ( $58,76 \pm 16,61$ ) и девушками ( $59,38 \pm 14,48$ ). Юноши и девушки в большей степени вовлечены в процесс обучения, а у лиц с высоким уровнем прокрастинации на первый план в учебе выходит процесс общения, коллектив и общение они считают своим профессиональным достижением.

Таким образом, уровень прокрастинации накладывает отпечаток и на субъективную оценку профессиональной успешности, студенты с высоким уровнем прокрастинации ниже оценивают свои профессиональные успехи.

## Литература:

1. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2(2). – С. 22-41.
2. Неврюев, А.Н. Особенности тревожности и статуса в группе у студентов, подверженных прокрастинации // Материалы докладов XV Междунар. конф.

студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2012». Режим доступа: [http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2012/1840/42926\\_b7d2.pdf](http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2012/1840/42926_b7d2.pdf).

3. Варвичева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варвичева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121-131.

# ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

А.О. Кучугурова

**Аннотация.** В данной работе рассмотрены результаты изучения феномена перфекционизма в юношеском возрасте, а также особенности его проявления с учетом половой принадлежности. Выявлены высокие показатели по шкале перфекционизм, ориентированный на других, по шкалам перфекционизм, ориентированный на себя и социально предписанный перфекционизм – средние значения. Гендерных различий между юношами и девушками по показателю перфекционизм не обнаружено.

**Ключевые слова:** перфекционизм, юношеский возраст, гендер, юноши, девушки.

В современном мире высоких стандартов, постоянной конкуренции и необходимости совершенствоваться - перфекционизм становится социальной болезнью. В последние годы эта проблема получила широкое распространение в обществе, что делает ее наиболее актуальной [2, 3].

Целью работы является исследование уровня сформированности перфекционизма у студентов юношеского возраста разного пола.

Исследование проводилось на базе «Сочинского колледжа управления», в нем приняли участие 50 юношей и девушек, в возрасте 16-18 лет. Для изучения перфекционизма в юношеском возрасте использовали методику Хьюитта-Флетта «Многомерная шкала перфекционизма». В результате исследования были выявлены средние значения по шкалам перфекционизма: перфекционизм, «ориентированный на себя» и «социально предписанный перфекционизм». Юношам и девушкам свойственно контролировать свои эмоции, что позволяет обрести независимость и достичь желаемого социального статуса [1]. Они уверены, что преподаватели и однокурсники ждут от них успешного результата, что может способствовать возникновению стресса. Установлены высокие показатели по шкале «перфекционизм, ориентированный на других». Для них характерно недовольство, требовательность к другим, раздражение и агрессия, что затрудняет адаптацию к студенческой группе и преподавателям. Это свидетельствует о том, что юноши более сосредоточены на социуме, с которым вступают в контакт и строят взаимоотношения, чем на себе.

В результате гендерного анализа достоверных различий между юношами и девушками выявлено не было: характерными являются нереалистично завышенные требования к окружающим, а также эмоциональный контроль и желание быть лучше в видении других людей.

## Литература:

1. Гараян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (Обзор) // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 31-41.
2. Косороткина, М.С. Понятие перфекционизма в современной психологии // Ананьевские чтения - 2009: Материалы научной конференции. – СПб, 2009. – С. 267-271.
3. Распопова, А.С. Особенности проявления перфекционизма у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом (тезис) // Международная научно-практическая конференция «Рудиковские чтения».- Ростовский государственный педагогический универ. – Москва, 2009. – С. 88-90.

# ФЕНОМЕН ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ

А.Л. Липкина

**Аннотация.** В тезисах рассматривается проблема психосоциальной зрелости с позиции зарубежных и отечественных психологов.

**Ключевые слова:** психосоциальная зрелость, психологическая зрелость, социальная зрелость, социализация личности.

В современной психологии проблема психосоциальной зрелости является актуальной и объединяет разные области психологического знания: психологии личности, социальной психологии, возрастной психологии, педагогической психологии, социальной психологии образования.

Понятия «психосоциальная зрелость», «психологическая зрелость» и «глобальная зрелость, или общая» в зарубежной литературе используются как очень близкие по значению и даже синонимичные. Понятие «психосоциальная зрелость» по написанию и звучанию близко к понятию «социально-психологическая зрелость» и в отечественной науке практически не применяется [1].

Психосоциальная зрелость личности является одной из успешных сторон социализации личности, наряду со статусом человека в межличностных отношениях и уровнем развития социального интеллекта, а также характеризует зрелость как группы, так и личности. Под воздействием социальной среды формируется сущность психосоциальной зрелости человека, в процессе чего индивидуальное развитие человека сохраняет зависимость и теснейшую связь. Большинство исследователей, несмотря на значительные расхождения в понимании психосоциальной зрелости, рассматривают данное понятие не как чисто психологическое или социальное явление, а в совокупности - как психосоциальное. Основными критериальными признаками самых различных видов зрелости (психосоциальной, психологической, социальной, личностной, групповой и т. д.) являются самостоятельность, активная социальная позиция и социальная ответственность [1,2].

Таким образом, можно сделать следующий вывод, что понятия «социально - психологическая зрелость» и «социальная зрелость» являются одинаковыми по смыслу, а более общим и точным следует считать понятие «социально-психологическая зрелость».

Важно исследовать интеграцию и взаимовлияние отдельных компонентов социальной зрелости, вызывающую порождение качественно новых субъектных объединяющих характеристик, – это и будет развитием зрелости личности [3].

В связи с вышесказанным, можно отметить, что проблема исследования психосоциальной зрелости является наиболее актуальной в настоящее время, и поэтому в дальнейшем мы планируем продолжить наше исследование.

## Литература:

1. Журавлев, А.Л. Социально-психологическая зрелость: обоснование понятия // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 2. – С. 44-54.
2. Погорова, Р.И. К вопросу о смысловом содержании понятия «социально-психологическая зрелость» // Высшее образование сегодня. – 2016. – № 5. – С. 53-55.
3. Леонов, Н.И., Главатских, М.М. Социально-психологическая зрелость личности: интегративный подход Известия Саратов. ун-та. Нов. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – Т. 14. Вып. 1. – С. 55-60.

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

М.М. Лифанова, Е.А. Пархоменко

**Аннотация.** Представлены данные по оценке индивидуального профиля саморегуляции и его компонентов у спортсменов квалификации «мастер спорта» (МС). Описаны особенности того, как уровень квалификации связан со стилем саморегуляции и целеполаганием спортсменов.

**Ключевые слова:** целеполагание, навыки саморегуляции, индивидуальный стиль саморегуляции, спортсмены квалификации «мастер спорта».

В спорте высших достижений, помимо физических качеств, особое место занимают и навыки целеполагания, позволяющие спортсмену формировать цели и последовательно и успешно их достигать. Важно, чтобы спортсмен был успешен и в выборе методов и возможностей по достижению цели, осознавал условия, в которых происходит его деятельность, мог объективно оценить свои результаты. Совокупность вышеописанных навыков связана с осознанной саморегуляцией поведения [1,2].

Цель исследования - изучение компонентов саморегуляции поведения спортсменов квалификации МС в группе 15 человек. Использовался метод «Стиль саморегуляции поведения (ССП)», позволяющего оценить по балльной системе такие компоненты саморегуляции, как планирование, моделирование, программирование, оценка результатов [3]. В результате исследования у спортсменов квалификации МС выявлен типичный профиль № 2, который характеризуется гармоничностью развития компонентов моделирования и оценки результатов. Способности к планированию и программированию выражены незначительно. Это свидетельствует о том, что для спортсменов квалификации МС присуща переменчивость в целях, неоднородность в действиях по их достижению. Показатель программирования говорит о том, что респонденты отлично знают, что им необходимо делать, но не всегда следуют этому. Значительные показатели моделирования позволяют сделать вывод о том, что спортсмены, имеющие квалификацию МС учитывают требования тренера, а также быстро оценивают меняющиеся условия и приспосабливаются к ним. Выраженная способность оценивать результаты деятельности говорит о том, что спортсмены, имеющие уровень квалификации МС, уверены в себе и не нуждаются в оценке извне. Очевидно, что тренеры прежде всего выделяют спортсменов высоких квалификаций, имеют тенденцию диктовать им условия развития и тренировочного процесса, что находит отражение в степени развитости навыков саморегуляции.

## Литература:

1. Багадирова, С.К. Формирование компетенции в целеполагании: практикум к курсу «Спортивная психология» / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2017. – 112 с.
2. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии. – 2004. – № 2.
3. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП): Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.

# МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ТРЕНИРОВКИ

В.А. Луценко

**Аннотация.** В работе анализируются этапы модели формирования рефлексивных качеств у спортсменов.

**Ключевые слова:** спорт, саморегуляция, рефлексия, тренировки, рефлексивные качества.

Современный спорт характеризуется не только физическими, но и психологическими перегрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма. Эффективность спортивной деятельности зависит от трех факторов: подготовленности спортсмена, профессионализма его тренера и внешних условий тренировочной и соревновательной деятельности.

«Спортивная деятельность сложна и противоречива с точки зрения факторов, формирующих субъективные свойства личности. С одной стороны, спорт способствует формированию позитивной самооценки, волевых характеристик личности, конструктивной защитносовладающей активности, наращиванию индивидуального потенциала саморегуляции». С другой стороны, спортивная деятельность связана с межличностным и интрагрупповым соперничеством и агрессивна по своей сути» [2].

В настоящий момент спорт предъявляет высокие требования к спортсменам в условиях жесткой конкуренции. «Развитие личностных ресурсов спортсменов является важнейшим ресурсом преодоления хронических психических перегрузок, утомления и истощения, сопутствующих спортивной деятельности, а также важным компонентом профилактики психического выгорания, личностных и профессиональных дисгармоний спортсменов» [1]. Тренировки спортсменов должны осуществляться на основе современных инновационных технологий. С опорой на данный тезис разработана модель поэтапного формирования рефлексивных качеств средствами тренировки, включающая этапы (ориентирующий, формирующий, становления деятельности, личностно - преобразующий). Совершенствование тренировки по данной модели позволит спортсменам играть активную роль в процессе тренировки, а их тренерам позволит иметь обратную связь.

На первом ориентирующем этапе модели происходит устойчивая осознанная мотивация. Спортсмен познает теорию и закономерности деятельности функциональных систем организма человека, которые определяют его психофизическую активность.

Следующий формирующий этап позволит сформировать элементы рефлексивных качеств спортсменов. Спортсмен осваивает умение быстрого выбора правильного решения из всех возможных вариантов.

На этапе становления деятельности происходит формирование интегрированных образований — основных функциональных единиц рефлексивной деятельности. Благодаря рефлексии осуществляются осознание, оценка состояния и, соответственно, в случае необходимости спортсмен вносит экстренные корректировки в применяемые способы и приемы регуляции.

Последний, личностно-преобразующий, этап характеризуется саморегуляцией спортсмена. Саморегуляция - это основной компонент психолого-педагогической деятельности спортсмена, которая направлена на систематичность тренировки, а

также на развитие способности грамотно оценивать свое эмоциональное состояние и регулировать его. Саморегуляция включает в себя планирование, программирование, оценку результатов и коррекцию своей деятельности [4].

Аспекты саморегуляции представляют собой контроль поведения, самоорганизации, когнитивный контроль, правильный выбор в условиях неопределенности. Они оказываются профессионально нужными индивидуально-психологическими качествами, от которых зависит чувствительность спортсмена к психоэмоциональным нагрузкам, в целом его самоэффективность» [3]. Происходит уверенное решение с принятием на себя ответственности, обобщение личного опыта.

На каждом представленном этапе имеются свои задачи, содержание, формы работы и средства физического воспитания, которые системно объединяются с ориентацией на общую цель, а именно, формирование рефлексивных качеств. Рефлексивные качества у спортсменов раскрываются, во-первых, через способность к самовосприятию и анализу собственной психики, во-вторых, через способность к восприятию психики других людей, а именно способностью «стать на место другого», а также через механизмы проекции, идентификации, эмпатии. Рефлексивные качества формируются в течение всего времени развития личности спортсмена, социализации и тренировки.

#### **Литература:**

1. Берилова, Е.И. Развитие элементов психологической культуры спортсменов как ресурс конкурентоспособности в спорте высших достижений // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы I Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов в режиме on-line 16–18 октября 2013 г. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 10.

2. Гусейнов, А.Ш. Субъектная активность спортсменов с различным уровнем спортивного мастерства // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (28-29 ноября 2014 г., г. Краснодар) / ред.кол. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, – 2014. – С. 55-58.

3. Гусейнов, А.Ш. Особенности саморегуляции спортсменов с протестным поведением // Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч.: «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар.: КГУФКСТ, 2013. – С. 66-69.

4. Гусейнов, А.Ш. Особенности саморегуляции спортсменов с протестным поведением // Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч.: «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред.кол. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар.: КГУФКСТ, 2013. – С. 66-69.

## ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК В РАМКАХ КОНТЕКСТНОГО МОТИВА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.Д. Максименко

**Аннотация.** В работе отражается исследование особенностей мотивации в рамках контекстного мотива учебной деятельности юношей и девушек.

**Ключевые слова:** мотивация, мотивационная структура личности, юношеский возраст, учебная деятельность, образование.

На современном этапе развития психолого-педагогической науки актуальной проблемой является развитие и саморазвитие личности в процессе образования. Образование на протяжении всей жизни становится все более важным для общества и самой личности. В условиях новых социально-экономических преобразований произошла переоценка наиболее социально значимых качеств личности. С усилением роли образования, возросла роль мотивации в развитии и саморазвитии личности [1].

Целью исследования являлось изучение мотивации учебной деятельности, которое проводилось в МАОУ гимназии № 25 по методике «Почему я учусь?». В нем приняли участие 23 юноши и 29 девушек в возрасте от 16 до 18 лет.

У исследуемых высоко выражена потребность в получении новых знаний и умений, которые являются неотъемлемой частью профессионального самоопределения, самообразования, направленного на самостоятельное совершенствование способов добывания знаний. Наименее выраженный компонент в обеих группах - показатель амотивации. Это свидетельствует о высоких достижениях в учебе. Старшеклассники ставят для себя позитивную цель, активно включаются в ее реализацию, выбирают средства, что способствует получению хорошего образования. При доминировании внутренних мотивов наблюдается выраженный интерес к процессу деятельности, стремление к саморазвитию [3]. Мотив может являться внутренней характеристикой сознания ученика, побуждением его к деятельности. Но, с другой стороны, внутренняя мотивация может побуждаться внешней, т.е. идентифицируя себя с взрослым, юноша тем самым побуждает себя к деятельности [2]. Результаты нашего исследования показывают, что мотивация девушек выше, нежели у юношей.

Таким образом, у старшеклассников прослеживается заметное преобладание внутренних мотивов в учебной деятельности. Реальным побудителем учебной деятельности для юношей и девушек оказывается сочетание таких внутренних мотивов как «знание» и «компетентность» и внешнего мотива «идентификация». Старшеклассники испытывают высокую заинтересованность в знаниях и компетентности, активно включаются в учебную деятельность под влиянием внутренних мотивов.

### Литература:

1. Апиш, Ф.Н. Психолого-дидактические основы развития учебной мотивации / Ф.Н. Апиш. – М.: МГОУ, 2003. – 180 с.
2. Зайцева, А.П. Особенности мотивационной сферы подростков / А.П. Зайцева // Молодой ученый. – 2016. – № 18. – С. 182-184.
3. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения: книга для учителя / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.



# ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ГЛОБАЛЬНЫХ И КОНТЕКСТНЫХ МОТИВОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В.Д. Максименко

**Аннотация.** Работа отражает исследование особенностей взаимосвязи глобальных и контекстных мотивов учебной деятельности у юношей и девушек.

**Ключевые слова:** мотивация, юношеский возраст, познавательная деятельность, внешняя среда, мотив достижения.

Огромную значимость в процессе становления и развития учебно-познавательной деятельности отводят мотивации. Познавательная деятельность имеет свои мотивы, и основным из них является потребность в исследовании внешней среды, на которой и основывается сложная система познавательных мотивов [3]. Внешняя среда влияет на человека физически, в то время как мотивация - процесс психический, изменяющий внешние воздействия во внутренние побуждения [2]. Психологические особенности мотивации ориентируют юношей и девушек на будущее, на их избирательное отношение к предметам, стремление к самоутверждению, самовыражению, что приводит к успешной учебной деятельности.

Целью работы является исследование характерных особенностей взаимосвязи глобальных и контекстных мотивов в учебной деятельности у юношей и девушек. Исследование особенностей мотивации учебной деятельности проводилось в МАОУ гимназии № 25 по методике «Почему я учусь?» и методике В.Э. Мильмана. В нем приняли участие 23 юноши и 29 девушек в возрасте от 16 до 18 лет.

У исследуемых ярко выражено желание помогать другим людям, а также влияние на окружающих. Можно предположить, что это связано с удовлетворением потребности в общественном признании, в уважении со стороны других. Важным для юношей и девушек в достижении целей является ощущение смысла, значимости и пользы выполняемой для других деятельности, например, поддержание удовлетворяющих отношений с другими людьми, проявление заботы о других. Приобретая определенные знания и умения, юноша или девушка может использовать их в будущем во благо обществу.

Проанализировав выявленные взаимосвязи, мы обнаружили, что большинство юношей характеризуются высокой мотивацией к успеху, тогда как девушки обладают всеми видами мотивации достижения, что является важнейшим фактором, влияющим на познавательную деятельность. Это подтверждает тот, факт что у юношей преобладает чувство конкуренции, которые они пытаются реализовать с помощью успехов в учебной деятельности. Это подтверждает широко распространенное мнение, что мужчины в большей степени, чем женщины, придают значение победам [1]. Девушкам важно мнение окружающих, что является мотивом во многих ситуациях. Очевидно и то, что с большей ориентацией на учебу можно связать лучшую успеваемость и более высокие достижения девушек в учебе по сравнению с учащимися юношами.

## Литература:

1. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 432 с.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 512 с.
3. Логвинов, И.Н., Сарычев, С.В., Силаков, А.С. Педагогическая психология в схемах и комментариях: Учеб. пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2017. – 225 с.

# ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

А.Н. Миргородский

**Аннотация.** Работа посвящена изучению тревожности у подростков мужского и женского пола в рамках системы образования.

**Ключевые слова:** личностная тревожность, ситуативная тревожность, юношеский возраст, гендер.

Современное научное знание демонстрирует возрастающий интерес к проблеме тревожности личности. Тревожность – распространенный психологический феномен нашего времени. В целом тревожность – это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации [1]. Обеспокоенность психологов вызывает процесс формирования тревожных состояний в условиях школы и системы образования. Для организации и проведения эмпирического исследования был использован опросник Спилбергера «Исследование тревожности».

В исследовании приняли участие подростки мужского и женского пола: 50 испытуемых, 28 девочек и 22 мальчика в возрасте 16-18 лет. В результате исследования показателя тревожности у старшеклассников было выявлено, что у учащихся школы на высоком уровне находится ситуативная и личностная тревожность. Старшеклассники стараются выполнять разного рода деятельность ответственно, связанную с обучением, однако при этом испытывают большие психоэмоциональные нагрузки и перенапряжение. По итогам гендерного анализа было установлено, что у девушек показатели личностной тревожности выше, чем у юношей. По показателю ситуативной тревожности между юношами и девушками достоверных различий не найдено. Причиной тревожности является неорганизованность – неспособность выполнять ранее намеченные дела, недостаток времени, порождающий неуверенность в своих силах и способностях, создающие ситуацию эмоционального дискомфорта [2]. Проблемы старших подростков касаются страхов и тревог связанных, с самоутверждением в группе ровесников, с проблемой выбора будущей специальности, а также с текущей учебной деятельностью. Тревога может вызывать и провоцировать различные нарушения и болезни невротического характера, расстройства психики и здоровья. Одной из главных причин учебной перегрузки в старших классах предположительно является недостаточное усвоение изучаемого материала [3].

Таким образом, результаты исследования показывают, что девочки тревожнее мальчиков. В данном случае тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей или кажущейся им таковой опасности. И в роли такой опасности чаще всего могут выступать предстоящие экзамены.

## Литература:

1. Остина, Л.М. Методы диагностики тревожности / Л.М. Остина. – СПб.: Речь, 2005.
2. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000.
3. Микляева, А.В., Румянцева, П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006.

# ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И АЛЬТРУИЗМА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

О.С. Пашкова

**Аннотация.** В работе рассматриваются в контексте личностного развития такие явления, как альтруизм, мотивация и особенности их взаимосвязи в юношеском возрасте.

**Ключевые слова:** альтруизм, мотивация достижения успеха, личность, социализация, юношеский возраст.

Самым ответственным периодом в формировании личности является юношеский возраст. В это время происходит осознание смысла жизни и ее целей. Этот период определяется новым уровнем самосознания личности: открытием своего внутреннего мира, формированием самопринятия и самоуважения, стремлением к самопознанию. В настоящий период ситуация развития для молодых людей осложнена трудностями социального переустройства нашего общества, в связи с чем необходимо изучение психологии современных юношей.

Современное общество ставит на первый план принципы успешности, собственных достижений, таким образом, перед человеком встает вопрос о выборе между собственными интересами и интересами других людей. Отношения в социуме являются неотъемлемой частью реализации собственных целей, тем самым мотивация достижения успеха играет важную роль в регуляции поведения человека. Внутренние конфликты приводят к тому, что определенная незрелость личностных механизмов может отражаться на сфере межличностных отношений, затрудняя процесс социализации личности.

Особое значение в контексте личностного развития приобретает такое нравственное качество, как альтруизм. Под альтруизмом понимают систему ценностных ориентаций личности, при которой центральным мотивом и критерием нравственной оценки являются интересы другого человека или социальной общности. Следует отметить, что научное осмысление данного понятия имеет достаточно богатую историю [1].

Поведение, ориентированное на достижение успеха, есть у каждого человека. Однако преобладающая тенденция достижения или избегания неудачи индивидуальна. Мотивация достижения успеха способствует развитию волевой регуляции поведения личности. Данный контроль, как произвольная организация ресурса человека позволяет поддерживать намерение в активном состоянии и выполнять действие независимо от возникающих трудностей [2].

Таким образом, социально-экономическая ситуация, сложившаяся в нашей стране, предъявляет к молодому человеку, с одной стороны требование, быть успешным в жизни, а с другой стороны, – быть готовым помочь другим людям в ущерб собственным интересам. Данное противоречие обуславливает необходимость исследования взаимосвязи мотивации достижения успеха и альтруизма в юношеском возрасте.

## Литература:

1. Быков, А.В. Альтруизм в социологической теории: интегративный подход: дис. ... канд. соц. наук: 22.00.01. – М., 2015. – 166 с.
2. Гапоненко, М.Н. Особенности формирования самооценки, мотивации успеха и самоконтроля в юношеском возрасте / Гапоненко М. Н. // Теория и практика общественного развития . – 2012. – № 7. – С. 76-79.

# ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ И СТАНОВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

А.А. Поттиенко

**Аннотация.** В данной работе рассмотрены результаты изучения взаимосвязи уровня субъективного контроля и становления социальных взаимоотношений у старшеклассников. Установлено, что старшеклассникам с интернальным локусом контроля больше свойственно установление теплых, близких отношений с братом (сестрой), другом из класса, чем их сверстникам с экстернальным локусом контроля.

**Ключевые слова:** уровень субъективного контроля, социальные взаимоотношения, старшеклассники, социальное окружение.

Ответственность в жизни человека зависит от уровня субъективного контроля, т. е. способности адекватно оценить и понимать свое значение в ситуациях, которые с ним происходят. От того, как старшеклассник войдет в социальную среду, как он будет взаимодействовать с окружающими, на кого будет возлагать ответственность за происходящие события, зависит формирование будущей личности. Актуальность вопроса повышается за счет того, что на данном этапе жизни изменяются социальные отношения, характер самой личности, ценностей, норм и т.д.

Цель работы: изучение особенностей взаимосвязи уровня субъективного контроля и становления социальных взаимоотношений у старшеклассников.

Исследование проводилось на базе МОУ Гимназии № 25 г. Краснодар, в нем приняли участие 30 юношей и 30 девушек в возрасте 15-17 лет. В исследовании использовали опросник «Уровень субъективного контроля» Дж. Роттера и методику Кузьминой «Социально-психологические связи». Данные, полученные в ходе исследования позволяют понять, что большинство старшеклассников склонны приписывать свои успехи или неудачи внутренним факторам. Это значит, что они адекватно оценивают свои способности и берут на себя ответственность за поступки, которые совершают. Исследование социальных взаимоотношений показало, что на первом месте психологическая связь установлена с семьей (мать, отец, бабушка), с близким социальным окружением (друг вне школы). При этом выявлены высокие показатели в типах отношений: «уверен – поможет», «уверен – защитит», «уверен – поймет», «дорожу мнением». Это говорит о значимости для школьников взрослых зрелых отношений, потребности в защите. Старшеклассники с интернальным локусом контроля, склонны к близости с братом (сестрой), другом из класса. Они уверены в защите, помощи и понимании со стороны значимых лиц, и, как следствие, более доверчивы. Экстерналы – люди, отодвигающие зону ответственности за пределы своей личности, в свою очередь более недоверчивы, тем самым усложняют взаимоотношения с ровесниками и значимыми взрослыми.

Таким образом, исследование показало, что взаимосвязь между уровнем субъективного контроля и становлением социальных взаимоотношений действительно существует. Когда человек уверен в себе и знает, что за все, что происходит с ним в жизни, ответственен он сам, то проблем во взаимодействии с окружающими не наблюдается. Если в поведении школьника наблюдается чрезмерная надежда на помощь окружающих и перекладывание на них ответственности за собственные ошибки, то происходят конфликты в общении, следовательно, появляется недоверие к окружающим.

**Литература:**

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург, 2009. – 624 с.
2. Бобалев, А.А., Столина, В.В. Общая психология. – М., 2010. – 460 с.
3. Елисеев, О.П. Локус контроля / Практикум по психологии личности. – СПб., 2003. – С. 413-417.

## КОММУНИКАТИВНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ А.Г. Потягайло

**Аннотация.** Работа посвящена изучению конфликтности в подростковом возрасте на материале исследования группы подростков мужского и женского пола.

**Ключевые слова:** конфликт, конфликтность, подростки, приспособление, компромисс, стиль поведения.

Современное научное знание демонстрирует возрастающий интерес к проблеме конфликтности и агрессии у подростков. А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов предлагают, что «под конфликтом понимается наиболее острый способ решения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями» [1]. Одной из стадий, определяющей развитие отношений в конфликтной ситуации, является выбор стратегии стиля поведения, структурирующий ход взаимодействия в конфликтной ситуации. Для подростка характерен протест и конфликтность с окружающими его людьми, что обусловлено изменениями в самосознании, а именно появлением чувства взрослости, желание самоутвердиться, быть самостоятельным и доказать всем, что он уже не является ребенком. Проблема влияния типологических особенностей личности подростка на выбор стилей поведения в конфликтной ситуации является не до конца изученной.

В исследовании приняли участие подростки мужского и женского пола: 50 испытуемых, 25 девочек и 25 мальчиков в возрасте 11-12 лет. В работе были использованы метод анализа научной и методической литературы, метод психологической диагностики: опросник «Стиль конфликтного поведения» К. Томаса.

В результате исследования стиля конфликта было выявлено, что наибольшее предпочтение среди подростков получили показатели «компромисс» и «приспособление». Это говорит о том, что подростки жертвуют своими интересами ради интересов других в конфликтной ситуации, тем самым урегулируют конфликт. С другой стороны, подростки, получившие показатель «компромисс», являются участниками конфликта и хотят достичь общего соглашения и прийти к единому решению. По итогам гендерного анализа было установлено, что девочки больше предпочитают стратегию «приспособление», а юноши предпочитают стратегию «компромисс». По показателю «приспособление» между мальчиками и девочками были выявлены достоверные различия. Причиной такого выбора стиля конфликтного поведения является страх быть отверженным в своем классе, подростки дорожат общением и взаимоотношениями со своими сверстниками [2].

Таким образом, результаты показывают, что девочки и мальчики предпочитают стили «приспособление» и «компромисс». В данном случае эти стили выступают как средства благополучного решения проблемы и лучшего исхода для взаимоотношений между подростками.

### **Литература:**

1. Анцупов, А.Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: Эксмо, 2011.
2. Райс, Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – М.: Питер, 2014.

# ВЛИЯНИЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ НА КРЕАТИВНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

М.К. Согомоян

**Аннотация.** В работе рассматривается влияние школьной успеваемости на креативность обучающихся младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** академическая успеваемость, креативность, младший школьный возраст, учебная деятельность.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она обуславливает главные сдвиги, проявляющие в развитии психики детей на этом возрастном этапе.

Креативность – талант к творчеству, формирующий стабильную характеристику личности и помогающий принести нечто иное в этот мир, разнообразить его необыкновенными идеями, раскрасить яркими красками [2]. Развитие креативности индивида обсуждается в образовании, так как в нем есть вероятность, сформировать возможность для укрепления личного опыта ученика. Отечественные психологи выделяют ценность учебной деятельности для развития творческого мышления, приобретения опыта творческой поисковой деятельности [1].

Целью исследования являлось изучение влияния школьной успеваемости младших школьников на способность к креативному мышлению с помощью методики Торенсса. Исследование проводилось в гимназии № 25 города Краснодара. В выборку вошли 30 детей в возрасте 10 лет, 16 мальчиков и 14 девочек. Исследованием установлено, что почти все показатели креативности находятся в диапазоне ниже нормы, за исключением показателя «разработанность», что означает способность детально разрабатывать возникшие идеи.

Исходя из академической успеваемости младших школьников, отличников больше среди девочек, среди имеющих средний бал «хорошо» примерно одинаковое количество мальчиков и девочек, среди школьников со средним уровнем «удовлетворительно» больше мальчиков.

С помощью дисперсионного анализа, было проанализировано влияние академической успеваемости на креативность младших школьников. Влияние успеваемости мальчиков на креативность наблюдается только по одному показателю – беглость, что означает способность продуцировать большое количество идей. Влияние успеваемости на креативность в выборке девочек отсутствует.

Таким образом, в процессе исследования было выявлено, что академическая успеваемость не влияет на креативности младших школьников, за исключением одного показателя «беглость» в выборке мальчиков [3].

## Литература:

1. Дьяченко, О.М., Лаврентьева, Т.В. Психическое развитие дошкольников. М.: 1984. 128 с.
2. Рождественская, Н.В. Креативность: пути развития. – СПб.: Питер, 2006. – 178 с.
3. Согомоян, М.К. Особенности проявления креативности в детском возрасте / Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2017 г., г. Краснодар): материалы конференции / ред.кол.: Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Часть 1. – С. 151-152.

# ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕМПЕРАМЕНТА И ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

М.Н. Федотова

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности взаимосвязи свойств личности и индивидуального стиля произвольной саморегуляции у школьников 16-18 лет. В ходе анализа выявлено, что показатели процессов силы возбуждения, силы торможения, подвижности и уравновешенности, положительно коррелируют с параметрами саморегуляции.

**Ключевые слова:** произвольная активность, стиль произвольной саморегуляции, психические процессы, врожденные индивидуальные характеристики.

При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации активности в зависимости от своих целей, индивидуальных особенностей и условий взаимодействия с людьми. В таком случае снятие неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции - средствами саморегуляции. Человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует ее результаты.

Понимание проблем психической саморегуляции в отечественной психологии опирается на работы О.К. Конопкина, В.И. Моросановой, Т.В. Корниловой и других исследователей в зарубежной психологии – Ч. Шеррингтона, К. Бернара. Подростковый и юношеский возраст являются сензитивными периодами для овладения психической саморегуляцией. Это может проявляться в спорте [3,4], учебной и творческой деятельности [2, 5]. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный результат любого акта произвольной активности [1].

Целью эмпирического исследования является выявление особенностей взаимосвязи свойств личности и индивидуального стиля произвольной саморегуляции в юношеском возрасте. В исследовании использовались методики диагностики темперамента (Я. Стреляу), тест - опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков, В.Е. Эйдман), «Стиль саморегуляции поведения-98» (ССП) [2]. Применялся корреляционный анализ по Пирсону. В выборке юношеского возраста установлены значимые корреляционные взаимосвязи ( $p < 0,05$ ) между показателями силы возбуждения, силы торможения, подвижности и уравновешенности нервных процессов и общей саморегуляции. В общей выборке показатели темперамента прямо коррелируют ( $p < 0,05$ ) с общей активностью и произвольностью. Показатели волевой саморегуляции также имеют значимые корреляции ( $p < 0,05$ ) с параметрами саморегуляции по опроснику СПП. Таким образом, показатели саморегуляции зависят как от врожденных индивидуальных характеристик (свойства темперамента), так и от параметров волевой активности.

## Литература:

1. Миславский, Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А. Миславский. – М.: Педагогика, 2011. – 345 с.
2. Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестн. Моск. Ун-та. Сер.14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 36-45.



3. Гусейнов, А.Ш. Особенности саморегуляции спортсменов с протестным поведением // Матер. Всерос. науч-практ. конф. с междунар. уч.: «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. кол. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар.: КГУФКСТ, 2013. – С. 66-69.

4. Гусейнов, А.Ш. Протестная активность личности: Автореф. дис. д-ра психол. наук. – Краснодар, 2017. – 54 с.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Д.А. Черепкова

**Аннотация.** Представлены результаты исследования толерантности к неопределенности спортсменов, занимающимися боевыми видами спорта. В исследовании приняло участие 30 спортсменов (4 мастера спорта, 21 кандидат в мастера спорта и 4 разрядника), 18-26 лет.

**Ключевые слова:** толерантность к неопределенности, неопределенность, психологическая устойчивость, боевые искусства, спортсмены.

Толерантность к неопределенности рассматривается как дополнительный ресурс в различных видах деятельности. В спортивных единоборствах ситуации борьбы, в которых спортсменам нужно молниеносно реагировать в непредсказуемых ситуациях неизбежны, поэтому данный феномен изучается в спорте, и интерес к изучению спортсменов по данной теме с каждым годом возрастает. [1].

R.J. Hallman понимает под толерантностью к неопределенности способность человека устойчиво противостоять конфликтам и напряжению в двояких ситуациях [3]. Т.В. Корнилова рассматривает толерантность к неопределенности как позитивное отношение к неопределенности [2].

В ходе эмпирического исследования спортсменов, занимающихся контактными единоборствами, было выявлена достоверная отрицательная связь между показателями шкал *внешней неопределенности* (методики психической надежности) и концентрации по методике А. Гольдберга ( $r = -0,51$ ;  $p \leq 0,01$ ), что свидетельствует о пониженной концентрации внимания у спортсменов под влиянием внешних раздражителей.

Определена достоверная прямая связь между шкалой межличностной толерантности к неопределенности (методика Т.В. Корниловой) и удовлетворенностью деятельностью ( $r = 0,58$ ;  $p \leq 0,01$ ), это указывает на то, что удовлетворенность спортсмена собственным результатом, делает его интолерантным к достижениям других спортсменов. Вероятно, спортсмены, которые удовлетворены результатом, проявляют терпимость к разнообразию стилей соперников. Возможно, спортсмены занимающиеся боевыми видами спорта, обладают более выраженными установками на жесткое соперничество, чем на победу и на сотрудничество.

## Литература:

1. Гусейнов, А.Ш. Интолерантность к неопределенности как проявление субъектности личности спортсмена // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – Т. 1. – С. 190-192.

2. Корнилова, Т.В. Толерантность к неопределенности и эмоциональный интеллект при принятии решений в условиях подсказки // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. – Т. 11. – № 4. – С. 19–36.

3. Hallman, R.J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity // In J. C. Gowanet al. (Eds.) Creativity: Its Educational Implications. New York: Wiley, 1967.

# КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ И ДОШКОЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Л.М. Бурханова, Н.П. Носенко

**Аннотация.** В данной работе рассматривается система работы по предупреждению и преодолению синдрома эмоционального выгорания в дошкольных образовательных учреждениях профессиональной деятельности педагогов (ДОУ). Особое внимание уделяется особенностям организации мероприятий, направленных на формирование и развитие у педагогов мотивации к предстоящей деятельности по профилактике и преодолению эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** профилактика эмоционального выгорания, синдром эмоционального выгорания, профессиональное выгорание, дошкольное учреждение.

В настоящее время увеличилось количество педагогов, испытывающих синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности. Актуальным становится вопрос о предупреждении эмоционального выгорания педагогов.

Работу по исследованию эмоционального выгорания можно проводить поэтапно. На этапе повышения психологической компетентности педагогов важно информировать их о том, что эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности существует и вызвано деятельностью, обусловленной общением с людьми. Важно помочь сформировать готовность к возможным изменениям в деятельности. Хорошие результаты дают методы публичного поощрения и работа, направленная на формирование сплоченного коллектива. На данном этапе следует уделить внимание педагогам, демонстрирующим психологическое сопротивление предстоящей работе, уделив им больше внимания.

Этап диагностической работы имеет свои особенности, так как чаще всего педагоги неохотно участвуют в диагностике, опасаясь разглашения результатов и вероятной возможности несоответствия стандарту-норме. Использование элементов арттерапии, танцевально-двигательной терапии, позитивной психотерапии, релаксации, совместное проведение досуга на этапе коррекционно-профилактической работы позволят адекватно воспринимать себя в группе коллег, отработать эффективные приемы саморегуляции своих эмоциональных реакций, сформировать позитивное отношение педагогов к себе и к коллективу. На этапе консультационной работы проводятся консультации, как групповые, так и индивидуальные.

Таким образом, повышение психологической компетентности педагогов, овладение способами саморегуляции эмоционального состояния, аутотренингом, приемами психокоррекции помогут решить проблему предупреждения синдрома эмоционального выгорания в среде педагогов.

### **Литература:**

1. Водопьянова, Н.Е., Старченко, Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
2. Ефимова, М.В. Профилактическая программа синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ // Молодой ученый. – 2016. – № 17. – С. 293-297.
3. Осухова, Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания // Школьный психолог. – 2006. – № 16.

## **РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА**

### **Ю.Ю. Воробьева**

**Аннотация.** В работе рассматривается важность семейного воспитания в развитии личности ребенка дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** ребенок, семья, воспитание, развитие, личность.

Семья – это главная основа для развития личности ребенка, играющая важную роль и являющаяся самым значимым фактором, влияющим на его будущее. Ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей, так как заложенные с детства основы и качества поведения остаются с ребенком на протяжении всей жизни. Поэтому именно в окружении родных людей у ребенка происходит становление гармонично развитой личности [1].

Вместе с этим, хочется отметить, что семья может как положительно, так и отрицательно влиять на воспитание ребенка. Никакой другой социальный институт не может нанести большой вред, также как и огромный положительный вклад в воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста.

Задача родителей состоит в корректировании и развитии ребенка в нужном направлении. Необходимо больше уделять времени для разговоров с ним, участвовать в проблемах и достижениях, и конечно же, любить и уважать и его мнение.

Нередко ребенок проявляет свои отрицательные качества и эмоции в социуме, из-за чего создаются проблемы для него и окружающих. Не умея общаться, ребенок копирует модель поведения близких в семье.

Нескладывающиеся отношения между родителями, расторжение брака, больше всего отражаются на детях. Они тяжело переносят распад семьи. Еще меньше они смогут извлечь из этого правильные выводы.

Как говорил Ян Амос Коменский: «Родители недостаточно исполняют свой долг, если научат своих детей есть, пить, ходить, говорить, украшаться одеждой, ибо все это служит только для тела, которое не есть человек, а служит хижинкой для человека» [2].

Итак, можно сделать заключение, что воспитывать в ребенке необходимо прежде всего духовные ценности и роль семьи в этом первостепенная.

#### **Литература:**

1. Холостова, Е.И. Семейное воспитание и социальная работа: Учебное пособие / Е.И. Холостова, Е.М. Черняк, Н.Н. Стрельникова. – М.: Дашков и К, 2013. – 292 с.
2. Амонашвили, Ш. Искусство семейного воспитания / Ш. Амонашвили. – М.: Амрита, 2010. – 296 с.

# ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЯЗЫКОВОЙ КУЛЬТУРЫ РЕБЕНКА

Е.В. Гежа, М.Б. Бойкова

**Аннотация.** В работе рассматривается формирование языковой культуры ребенка.

**Ключевые слова:** языковая культура, формирование, дошкольный возраст, способности.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом изучения иностранного языка. Дети этого возраста прочно запоминают небольшой языковой материал и легко его воспроизводят. Это происходит из-за небольшого словарного запаса в родном языке. Ребенку не приходится решать сложные коммуникативные задачи и он не чувствует сложности и в родном, и в иностранном языке [1]. Одно из важных качеств, которое нужно родителям поддержать в ребенке, это желание изучать языки, следует вовремя похвалить ребенка, развить его эмоциональные и творческие способности.

Изучение окружающего мира происходит у малыша через игровую деятельность. Поэтому развитие языка будет проходить с привлечением игры, такой как: обучающая, ситуативная, соревновательная, ритмо-музыкальная, художественная или творческая [2].

По данным статистики, в Российской Федерации около четверти населения имеют многонациональные семьи, что составляет 32 %. Первый язык является основой социализации ребенка, именно он способствует началу развития творческих способностей. На этом языке звучат колыбельные песни, рассказываются сказки, начинается установление первых межличностных языковых контактов. Если в семье присутствует благоприятный климат, то языковое развитие ребенка идет без затруднений, плавно и динамично.

Когда достаточно формируется база первого языка, начинает формироваться второй язык. При этом ребенок уже может ориентироваться в пространстве, получать достаточные сведения, об окружающем мире на двух языках. Оба языка развиваются вместе, параллельно, дополняя друг друга и обогащая речь ребенка. Чаще всего родители позволяют детям самим выбирать язык, на котором они будут в дальнейшем говорить [3].

На основе вышесказанного можно сделать заключение, что дошкольный период является благоприятным для изучения языков. Много в этом процессе зависит от желания родителей развивать иноязычные средства коммуникации у детей дошкольного возраста.

## Литература:

1. <https://infourok.ru/doshkolniy-voznrast-blagopriyaten-dlya-izucheniya-inostrannogo-yazyka-778576.html>
2. <http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-po-teme-vlijanie-izuchenija-inostranogo-jazyka-na-detei-doshkolnogo-voznrasta.html>
3. Ярмиева, Р.М. Роль семьи в формировании и развитии языка. – 2007. – 49 с.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Р.З. Гелашвили, Н.П. Носенко

**Аннотация.** В работе раскрывается актуальность совершенствования планирования деятельности в дошкольном учреждении, рассматривается основа планирования деятельности дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) в современных условиях.

**Ключевые слова:** кризис, планирование, прогноз, изменяющие условия, стереотипы мышления, образовательный процесс, ресурсы, оптимальный результат.

В обстоятельствах совершенствования общественного дошкольного образования в России руководителю детским садом необходимо уметь применять различные и адекватные способы руководства дошкольной образовательной организацией.

Планирование – главная управленческая функция, полноценная реализация которой есть один из важнейших факторов для создания условий эффективной работы руководителя. Оно дает возможность устранить неопределенность, обратить внимание на главные задачи, способствовать эффективному экономическому функционированию. По этой причине необычайно значимыми становятся вопросы научного планирования собственной работы и результативной ее организации. Исследования в сфере управления доказывают непосредственную взаимозависимость между успешностью деятельности и умением планировать.

Главная задача в процессе планирования — направить деятельность ДОУ на нейтрализацию условий, на выработку заключений, направленных на адаптацию детского сада к постоянно изменяющимся условиям, негативно влияющим на всю систему дошкольного образования в целом.

Если рассматривать, психологический аспект, то базой планирования является преодоление руководителем стереотипов мышления: от модели директивного планирования к возможным моделям развития, смена установки с теоретического планирования к стратегии формирования некоторых альтернатив сценария предстоящего.

Исследование нормативных документов по дошкольному образованию, изучение опыта управления дошкольным учреждением дают возможность сделать заключение о необходимости совершенствования управления ДОУ в новых условиях.

Отсюда следует, что проблема планирования образовательного процесса в ДОУ как первоначального звена системы образования в настоящее время является актуальной. Предполагается, что процесс управления ДОУ будет эффективным при условии планомерного использования сил, средств, времени, ресурсов для достижения наилучших результатов.

### **Литература:**

1. Вершинина, Н.Б. Современные подходы к планированию образовательной работы в детском саду. 2014. – 111 с.
2. Воробьева, Т.К. Планирование работы дошкольного образовательного учреждения. – М., 2009. – 64 с.
3. Поздняк, Л.В. Управление дошкольным образованием: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 432 с.

## ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.В. Егиазарян, М.Б. Бойкова

**Аннотация.** В работе рассматривается проблема профилактики заболевания сколиоза у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** позвоночник, сколиоз, дети дошкольного возраста, профилактика.

Позвоночник человека – это некая ось, на которой держится все тело. В норме у человека существует шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз и крестцовый кифоз, смещение позвоночного столба во фронтальной плоскости относительно своей оси называется сколиозом [1].

Искривление позвоночника негативно влияет на развитие не только опорно-двигательного аппарата, но и на весь организм в целом, поэтому профилактика сколиоза является предупреждением и многих других болезней. Начинать следует с раннего возраста, так как из-за относительной мягкости детских костей у малышей часто развивается искривление позвоночника. Любое однообразное привычное положение позвоночника приводит к развитию сколиоза.

Существуют некоторые правила, которые помогут предупредить болезнь. Первое правило, которое ребенку нужно соблюдать – это обеспечить организму физическую активность. Необходимо заниматься укреплением мышц спины, пресса, пояса верхних конечностей, все упражнения обязательно должны быть симметричными, чтобы нагрузка на мышцы была равномерной. Второе правило – следить за осанкой во время ходьбы и в положении сидя. Сидеть за столом следует ровно, не наклоняясь в стороны, руки должны лежать на парте, при письменной работе необходимо следить, чтобы ребенок не опускал одну руку со стола, чтобы не появлялась асимметрия в позе, необходимо, чтобы ребенок менял положение ног, при этом спина была прямая [3]. Ребенку дошкольного возраста нельзя неподвижно сидеть дольше 20 минут, между занятиями обязателен перерыв. При ходьбе плечи нужно отводить назад, грудью подавать чуть вперед и смотреть прямо перед собой. Ребенок дошкольного возраста должен находиться в движении не менее 6 часов в сутки. Утренняя гимнастика также должна войти в повседневную привычку ребенка. Немаловажно, где спит ребенок, недопустимо спать на диванах, креслах, обязательно должна быть кровать с жестким матрасом, лучше всего в дошкольном возрасте ребенку спать на спине, так как позвоночник находится в привычном ему физиологическом состоянии. Что еще играет большую роль в профилактике сколиоза – это сбалансированное питание. Растущему организму необходимо давать все необходимые микроэлементы и витамины. В рационе ребенка должны быть продукты богатые кальцием.

Искривление позвоночника развивается до тех пор, пока растет человеческий организм, затем прогрессирование патологии останавливается. Поэтому заботиться о здоровье позвоночника следует начинать с самого раннего возраста [2].

### Литература:

1. <http://simtomer.ru/bolezni/detskie-zabolevaniya-skolioz-simptomy.html>
2. <http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/u-detel.html>
3. Космиров И. К. Детский сколиоз// Роднучка, 2017. – № 12. – 15 с.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ Н.В. Екимова, Н.П. Носенко

**Аннотация.** В тезисе рассматривается роль педагогического совета в образовательном пространстве, необходимость совершенствования работы педагогического совета, форм проведения педагогического педсовета.

**Ключевые слова:** педагогический совет, дошкольная образовательная организация, ситуация-иллюстрация, ситуация-оценка, ситуация-управление, ситуация-проблема.

Педагогический совет является центральной частью всего методического процесса, профессиональным и коллегиальным органом, которому поручено рассмотрение и принятие решений по значимым, основным вопросам образовательного процесса и его эффективности.

Повышение качества организации педагогического совета является часто возникающей и актуальной проблемой для большинства даже опытных руководителей дошкольных учреждений. Важно понять, в какой форме провести педагогический совет, чтобы он отличался своей оригинальностью, свежестью мысли, креативностью и новаторством, не имел вид не рутинного собрания и сближая рабочий коллектив.

Одной из форм активизации деятельности педагогов является имитация конкретной ситуации. Педагог должен уметь принять правильное решение в любой обстановке. Подбирая ситуации с учетом постепенного усложнения, можно добиться наибольшей заинтересованности и активности воспитателей. В ситуации-иллюстрации описываются простые случаи из практики и сразу приводятся решения. Ситуации-оценки и ситуации-упражнения требуют проведения тренингов, дискуссий и анализа недостатков. Ситуации-проблемы, характеризуется тем, что конкретный пример из практики подается как существующая проблема, которую надо решить.

Педагогический совет в детском саду помогает решать конкретные задачи в образовательной деятельности педагогов. Проблемы работы партнерского общения педагогов рассматривают на педагогическом совете, поскольку теория, закрепленная практическими упражнениями, наиболее эффективна.

Литература:

1. Бушнева, И.М. Педагогические советы / авт.-сост. И. М. Бушева и др. – Волгоград: Учитель, 2012.
2. Голицина, Н.С. Система методической работы в ДОУ. Часть 2. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 120 с.
3. Российская газета. – Федеральный выпуск № 5688 (15) / 26 января 2012



## МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.С. Заброцкая, Н.П. Носенко

**Аннотация.** В работе рассматриваются методы воспитания, особенности использования таких методов воспитания, как поощрение и наказание.

**Ключевые слова:** воспитание, наказание, поощрение, метод воспитания.

Проблема воспитания подрастающего поколения издавна волновала педагогов, психологов и, конечно, родителей. Вопрос о выборе методов воспитания актуален и в наше время. Педагоги и психологи рекомендуют больше внимания уделять методу поощрения в воспитании детей дошкольного возраста, так как в этом возрасте формируются самооценка и личностное сознание. Родители часто затрудняются в выборе адекватных методов воспитания, что приводит к закреплению негативных форм поведения у детей дошкольного возраста.

На базе МДБОУ «Детский сад № 59» было организовано исследование на тему «Наказание или поощрение детей дошкольного возраста». Цель исследования: определить роль поощрения и наказания в воспитании детей дошкольного возраста.

Были решены следующие задачи:

- выявить отношение родителей к методам воспитания, наказания и поощрения;
- изучить психолого-педагогическую литературу;
- разработать консультации для родителей о применении методов наказания и поощрения. Методы исследования: анкетирование, анализ психолого-педагогической литературы, обобщение педагогического опыта. Участникам исследования явились педагоги, родители.

Исследование, проведенное на базе дошкольного учреждения, показало, что старшее поколение чаще наказывало своих детей, применяя методы физического воздействия, хвалили ребенка редко. Современные родители реже наказывают своих детей и больше хвалят. Таким образом, поощрение и наказание являются необходимыми методами воспитания, однако они должны применяться адекватно.

### **Литература:**

1. Педагогика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений / Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Изд.центр «Академия», 2002.
2. Немов Р. Психология образования / Немов Р. – М., 2011
3. Макаренко А.С. Книга для родителей / А. С. Макаренко. – Л., 1981.

# НЕОБХОДИМОСТЬ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК ЭЛИТЫ

В.А. Ильичева, Е.А. Еремина

**Аннотация.** Данная работа отражает проблемную направленность в управлении дифференцированным подходом к тренировочным мероприятиям высококвалифицированных акробатов экстра-класса. Рассмотрена индивидуализация в работе по развитию резервов физических способностей и как фактор повышения конкурентоспособности элиты спортивной акробатики.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, подготовка высококвалифицированных спортсменов, дифференциация нагрузки, планирование тренировочного процесса.

В настоящее время вопросы планирования тренировочного процесса спортсменов экстра-класса достаточно изучены, разработаны: на практике применяются разнообразные методики его нормирования и структурирования. Однако проблема дифференцирования нагрузки спортсменов, специализирующихся в групповой акробатике, не подвергалась глубокому анализу и до настоящего времени не располагает экспериментальным обоснованием [1].

На наш взгляд, индивидуальный подход необходим в построении тренировки каждой из спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях. Для тренера важно рациональное и спортсменоориентированное распределение объемов нагрузки. [2] Высокая конкуренция на международных соревнованиях, предъявляет к спортсменкам требования постоянного роста трудности соревновательных программ и технически правильного и грамотного их выполнения. Несмотря на то, что акробатическая тройка выполняет одну программу, нагрузка на организм при этом у каждой спортсменки индивидуальная, что дает нам основание считать необходимым дифференцировать тренировочную и соревновательную нагрузки спортсменок исходя из их амплуа.

По мнению авторов Козиной Ж.Л. и Прусик Е. индивидуальный подход охватывает немалую сферу проблем, от спортивного отбора до выбора личной программы. При этом такой подход отражает неповторимость спортсменок, которая определяет перспективность дальнейшей деятельности в избранном виде спорта. [3]

Поиск путей решения проблемы индивидуализации подготовки в женских акробатических группах и нахождение резервов для повышения сложности соревновательных программ, является основополагающей парадигмой нашего исследования, которое предполагает на основе педагогического контроля и дифференцирования нагрузок определить алгоритм построения спортивной деятельности сборной команды по спортивной акробатике изыскать пути преодоления конкурентной борьбы на международной арене.

## Литература:

1.Еремина, Е.А. Количественные показатели тренировочных нагрузок акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях в подготовительном периоде / Е.А. Еремина, В.А. Ильичева // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2017. – № 1. – С. 3-5.

2.Еремина, Е.А. Планирование и контроль соревновательных нагрузок акробатов высокой квалификации / Е.А. Еремина, Н.Н. Пилюк. – К.: 2004. –60 с.

3.Козина Ж. Л. Концепция индивидуального подхода в спорте/ Ж. Л. Козина, К. Прусик, Е. Прусик. – Харьков.: 2015. – С. 28-37

# ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

В.А. Ильичева, Е.А. Еремина

**Аннотация.** Публикация посвящена нормативно-правовому аспекту формирования спортивных женских команд и их общей характеристике в виде спорта спортивная акробатика.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, спортивная подготовка, высококвалифицированные спортсмены, женские групповые упражнения, планирование тренировочного процесса.

Основные параметры характеризующие участников процесса спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» и требования к ним обозначены в соответствующем Федеральном стандарте спортивной подготовки (утв. приказом Минспорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1105) и правилами вида спорта. Спортсменки, отнесенные к данной категории, а именно тренирующиеся на этапе высшего спортивного мастерства должны показывать результаты на уровне спортивных сборных команд РФ и демонстрировать стабильность в демонстрации наивысших спортивных результатов, участвуя во всероссийских и международных спортивных соревновательных процедурах.

Высококвалифицированные акробаты – это спортсмены, тренирующиеся на уровне высшего спортивного мастерства, минимальный возраст которых составляет 14 лет. У данной категории спортсменов должно быть спортивное звание мастер спорта России или мастер спорта России международного класса. Они составляют элиту спортивной акробатики и достойно демонстрируют высокий уровень мастерства. В настоящий момент на всероссийских соревнованиях и в чемпионатах России участвует более 30 женских троек такого уровня и только две из них в каждой возрастной категории отбираются для участия в чемпионате мира и Европы. В женских групповых упражнениях на международном уровне возрастной диапазон варьируется от 11 до 24 лет. Формирование троек осуществляется по антропометрическим, возрастным данным, по показателям всех физических качеств и с учетом квалификации спортсменок. Сборная команда страны состоит из женских и мужских групп, а также женских, мужских и смешанных пар, в каждой из которых есть возрастные категории: 11-16 лет, 13-19 лет и от 14 лет и выше [1].

На протяжении многих лет сборная команда Российской Федерации ежегодно лидирует на международных соревнованиях, тренерам постоянно необходимо находить резервы совершенствования соревновательных программ. Поэтому перед специалистами стоит задача найти опорные точки роста, дающие возможность повышения сложности программ. В связи с этим, мы предположили, что применение дифференцированного подхода к тренировке физических качеств в акробатической группе увеличит эффективность работы [1,2].

## Литература:

1. Еремина, Е.А. Количественные показатели тренировочных нагрузок акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях в подготовительном периоде / Е.А. Еремина, В.А. Ильичева // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2017, – № 1 – С. 3-5.

2. Ильичева В.А. Показатели тренировочных нагрузок сборной команды Краснодарского края по спортивной акробатике / В.А. Ильичева, А.К. Назырова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, – 2017. – С. 279.

## **МАССАЖ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОУ**

**З.П. Камелягина, Н.П. Носенко**

**Аннотация.** В работе раскрывается возможность использования массажа в практике дошкольного образовательного учреждения с целью сохранения физического и психического здоровья детей.

**Ключевые слова:** массаж, простудные заболевания, иммунная система, физическое, психическое здоровье.

Одной из приоритетных задач в работе детского образовательного учреждения по ФГОС ДО является сохранение и укрепление здоровья ребенка. С каждым годом происходит ухудшение общего состояния здоровья детей, связанное со многими факторами: ухудшение экологической обстановки, неправильное или неполноценное питание, нарушение или отсутствие двигательного режима, увлечение компьютерными играми и т. д.

С наступлением осени и холодов возрастает риск возникновения различных простудных заболеваний. ОРВИ и ОРЗ являются очень распространенными заболеваниями у детей раннего и дошкольного возраста. Иммунитет регулируется нервной системой, следовательно, на него можно воздействовать различными видами массажа.

Точечный массаж – одно из самых уникальных средств укрепления здоровья, лечения не только простудных заболеваний, но и многих других, он улучшает работу иммунной системы, помогает предотвратить многие заболевания, а его регулярное применение значительно повышает качество жизни.

Можно применять различные виды точечного массажа: массаж шейных позвонков, шеи, головы, лица, ушных раковин, рук, живота и грудной области, массаж подушечек пальцев рук и фаланг пальцев, пальчиковая гимнастика.

Для того чтобы сформировать положительное отношение ребенка к массажу, занятие должно нравиться ребенку и доставлять ему удовольствие. С этой целью можно применять музыкальное сопровождение и использовать массаж в игровой и стихотворной форме.

Одним из самых эффективных методов является точечный массаж биологически активных точек по системе профессора А.А. Уманской, разработанный в Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова. Метод высоко эффективен для лечения и профилактики гриппа и ОРЗ.

Для профилактики и оздоровления организма рекомендуется воздействовать на точки 5–6 раз в день. Воздействие на точечные зоны должно проводиться систематически, то есть каждый день.

Эффект точечного массажа обусловлен усилением кровообращения в слизистых полости носа и ее пазух, а для сторонников альтернативной медицины – в восстановлении функции энергетических каналов. Кроме того массаж способствует сенсорному развитию, во время игрового массажа ребенок воспринимает голосовые интонации, музыкальный тембр и ритм, текстовое содержание, развивает память малышей, они быстро запоминают песенки и стихи.

### **Литература:**

1. Дубровский, В.И. Точечный массаж. – М, 2015. – 96 с.
2. Ибрагимова, В.С. Точечный массаж. – Спб, 2014. – 100 с.

# ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.Н. Карибова, М.Б. Бойкова

**Аннотация.** В работе рассматриваются пути развития музыкальных способностей детей старшего дошкольного возраста при помощи музыки.

**Ключевые слова:** дети, музыка, развитие, деятельность, способности.

Неотъемлемой частью развития детей дошкольного возраста является развитие музыкальных способностей.

Как утверждают специалисты, дошкольный возраст – благоприятный период для формирования музыкальных способностей у детей старшего дошкольного возраста [1].

К 7 годам у ребенка складывается полный комплекс музыкальных способностей, эмоциональное восприятие музыки становится более осознанным, обогащается музыкальное мышление.

В возрасте 5–6 лет дети больше обращают внимание на звучание музыки, способны сопоставлять свои движения с ритмом. Чувство музыкального ритма способствует развитию двигательной реакции на звуки.

Ученые доказали, что благодаря музыке у ребенка снижается давление, меняется электрическая активность клеток мозга, укрепляются сердечная мышца, изменяется тонус мышц [3].

Развивается такая музыкальная способность, как ладовое чувство. С его помощью дети могут узнавать мелодии, ощущать эмоциональную выразительность произведений.

Несомненно, развиваются творческие способности. Дети могут самостоятельно исполнить танец и даже песню. Также в этом возрасте дети овладевают музыкальной грамотой и навыками игры на инструментах. Благодаря этому усваиваются такие виды деятельности, как пение, ритмичные движения и слушание музыки.

Значительно укрепляются голосовые связки ребенка. У некоторых детей в этом возрасте голос приобретает звонкое, высокое звучание в пределах «ре-си» первой октавы. Бывают и более высокие, например «до – ре» второй октавы [2].

Пение способствует самовыражению детей. Нередко можно заметить, что ребенок, занимаясь своим любимым делом, напевает песню или мелодию. Это обуславливается его эмоциональным состоянием.

Для детей дошкольного возраста имеющих речевые нарушения, пение оказывает положительное влияние на дыхание, голос, улучшает дикцию. Также помогает исправить невнятное произношение, проглатывание окончания слов. Пение по слогам способствует закреплению правильного произношения.

Таким образом, музыка помогает детям сформировать гармоничную личность с развитым чувством вкуса, такта, а также вырасти творческой, чувствительной и доброй личностью.

## Литература:

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-muzykalnyh..>
2. <http://www.kirov.spb.ru/dou/48/index.php?id=19&It..>
3. Лазарева, О.Ю. Развитие музыкальных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством вокального пения. – 2015. – с. 96

# РОЛЬ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СТАНОВЛЕНИИ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.О. Каунова

**Аннотация.** Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях – это ключ к становлению социально зрелой, здоровой и сформированной личности.

**Ключевые слова:** здоровье, социальное здоровье, институты социализации, социальное благополучие, социальный комфорт, становление личности ребенка.

Всемирная организация здравоохранения определяет понятие «здоровье», как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [5]. Исходя из определения понятно, что социальное здоровье так же важно, как и духовное и физическое.

Социальное здоровье детей дошкольного возраста подразумевает под собой жизненную активность детей, эмоциональный и социальный комфорт, социальное благополучие и социальную безопасность ребенка [2,4]. Если проанализировать труды таких ученых и педагогов, как Шварко Л.И., Богина Т.Л., которые занимаются проблемой социального здоровья детей дошкольного возраста, то можно выделить основные критерии, которые характеризуют социальное здоровье:

- 1) принятие и уважение социальных правил и норм;
- 2) способность помогать и поддерживать других;
- 3) знание своих прав и обязанностей;
- 4) проявление толерантности и эмпатии;
- 5) ощущение своего «Я» как часть социума;
- 6) умение контролировать и регулировать свое поведение;
- 7) уметь разделять понятия о добре и зле [3].

Основными методами, которые применяют дошкольные учреждения для развития этих качеств через физическое воспитание, являются игры и соревнования, а также правильно составленный режим дня ребенка, в который обязательно должны быть включены прогулки на свежем воздухе, что способствует повышению двигательной активности у детей [1].

Таким образом, физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях обеспечивает полноценное развитие детей, предусматривающее нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности их личности.

## Литература:

1. Инновационные процессы в современном дошкольном образовании. Развитие интеллектуального потенциала и детской одаренности : метод. пособие / авт.-сост. Л. П. Пяткова и др. – Волгоград : Учитель, 2013. – 175 с. : табл. – (Методическая работа в ДОУ. В соответствии с ФГТ).
2. Актуальные проблемы развития ребенка в дошкольном и дополнительном образовании : сб. материалов / ред. Л. И. Шварко и др. – СПб. : Детство-Пресс, 2013. – 190 с.
3. Т.Л. Богина. – Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М: Мозаика-Синтез, 2006.
4. Электронный ресурс: <http://sundekor.ru/uchebnyj-material/3-kurs/fizicheskoe-voospitanie42015/>
5. Электронный ресурс: <http://bibliotekar.ru/624-2/129.htm>

## РАЗВИТИЕ РЕЧИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.Д. Кривко, М.Б. Бойкова

**Аннотация.** Особое внимание в дошкольном учреждении нужно уделять театрализованной деятельности, так как она способствует формированию правильной модели поведения в современном мире; повышает общую культуру детей, знакомит с музыкой, изобразительным искусством, традициями, но самое важное – совершенствуют все стороны речи.

**Ключевые слова:** театрализованная деятельность, развитие речи, дошкольники, виды драматизации.

Развитие речи у детей дошкольного возраста в последнее время является одной из актуальных проблем. Количество детей, которым необходима помощь логопедов, постоянно увеличивается. И педагогам необходимо немало времени, чтобы решить данную проблему. И здесь на помощь педагогам приходит театрализованная деятельность.

Дошкольники очень чутки и эмоциональны, поэтому благодаря театрализованной деятельности даже самый скромный и закрытый ребенок не останется в стороне и будет с интересом заниматься новым делом. Разыгрывание художественных произведений способствует более яркому и точному восприятию их содержания у детей. Чувства, вызванные у детей благодаря театрализованным представлениям, помогают расширить их кругозор и вызвать потребность поделиться эмоциями от спектакля с родителями и друзьями. Безусловно, это способствует совершенствованию речи, развитию умения вести диалог, а также выражать свои эмоции.

Упражняясь с детьми в театрализованной деятельности, педагоги решают ряд следующих задач: усиливают знания детей об окружающем их мире; пополняют и активизируют словарный запас; поощряют активность в импровизации.

Основными направлениями работы с детьми в театрализованной деятельности являются: основы театральной культуры, театральная игра, культура и техника речи, основы кукольного театра.

Используются такие виды драматизации, как игры-имитации образов зверей, людей, литературных героев; ролевые диалоги на основе текста; разыгрывание произведений; игры-импровизации с инсценировкой сюжета без подготовки.

Таким образом, театрализованные представления пользуются у детей неизменной любовью. Большое и разностороннее влияние постановок на личность ребенка позволяет использовать их как сильное, но ненавязчивое педагогическое средство, ведь ребенок во время игры чувствует себя более раскованно, свободно и естественно.

### Литература:

1. Алексеева, М.М. Яшина В. И. Речевое развитие дошкольников. – М. : Академия, 1999. – 159 с.
2. Белоус, Е. Развитие речи и фонематического слуха в театрально-игровой деятельности // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 7. – С. 66-70.



## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДВОРОВОМУ ФУТБОЛУ

А.И. Кузьменко, Е.А. Еремина

**Аннотация.** Данная работа посвящена изучению опыта работы «Центра физкультурно-массовой работы» муниципального образования город Краснодар по проведению соревновательных мероприятий по дворовому спорту.

**Ключевые слова:** дворовый футбол, центр, детские соревнования, мини-футбол.

Управление по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город Краснодар осуществляет общее руководство организацией и проведением соревнований для детей по дворовому футболу. Муниципальное бюджетное учреждение «Центр физкультурно-массовой работы» муниципального образования город Краснодар и РОО КК «Краснодарская краевая федерация по футболу» утверждают судейский корпус, а также возлагают на себя функции организации и непосредственного проведения детских соревнований по месту жительства. Целью данных соревнований, по мнению организаторов являются: пропаганда здорового образа жизни; вовлечение детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом; укрепление здоровья, духовного и физического оздоровления населения; популяризация футбола среди молодежи [1].

В течение 2017 года специалистами учреждения «Центр физкультурно-массовой работы» для школьников города Краснодара были проведены следующие соревновательные мероприятия: «Летний турнир по мини-футболу среди детских дворовых команд на Кубок главы города Краснодара», «Весенний турнир по мини-футболу среди детских дворовых команд, посвященный празднованию Дня Победы», «Зимний турнир по мини-футболу среди детских дворовых команд», «Осенний турнир по мини-футболу среди детских дворовых команд на Кубок главы города Краснодара». В этих соревнованиях приняла участие 41 дворовая команда, сформированная по месту жительства, с допустимой заявкой на игру из 9 человек. Все команды имеют название, единую форму и выходят под руководством педагога-организатора, работающего на площадках по месту жительства. Каждый участник обязан иметь допуск врача, полис обязательного медицинского страхования и полис страхования от несчастных случаев, действующий на момент самих соревнований [1,2].

Особое внимание уделяется вовлечению детей, находящихся в социально опасной жизненной ситуации, в спортивно-массовые мероприятия. Осуществляется популяризация активного досуга, ЗОЖ, занятий физической культурой. Ежемесячно в средствах массовой информации размещается свыше 300 публикаций, в социальных сетях VK, Instagram, Facebook, Одноклассники ведутся официальные странички.

### Литература:

1. Еремина, Е.А. Перспективы открытия профиля подготовки «Спортивный менеджмент» в КГУФКСТ / Е.А. Еремина, О.Н. Костюкова, А.И. Кузьменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – № 1. – С. 180-182.
2. Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М. и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

# ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МАЛЫХ ФОРМ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

А.И. Кузьменко, Е.А. Еремина

**Аннотация.** В работе рассматриваются и анализируются основные подходы к применению малых форм спортивных игр в физическом воспитании школьников, выявляются структурно-организационные аспекты малых форм спортивных игр.

**Ключевые слова:** спортивные игры, малые формы, юные спортсмены, тренировочная деятельность, игровая деятельность.

Малые формы спортивных игр характеризуются двумя основными организационными формами: самостоятельные (индивидуальные и групповые) и организованные, которые проходят под руководством тренера-преподавателя. Обучение игровой деятельности юных спортсменов – основная цель применения малых форм спортивных игр [1].

Перед юными спортсменами стоит задача с первых шагов тренировочной деятельности включаться в подготовку с элементами специализации избранного вида спорта. Рост спортивно-технических показателей невозможен без разносторонней подготовки. На этапе начального обучения игровой деятельности закладывается основа профессионального мастерства спортсмена, а для исключения перегрузки организма юных спортсменов применяются малые формы спортивных игр, что более доступно неокрепшему детскому организму [2].

Малые формы спортивных игр (в нашем случае – футбол) близки по структуре и содержанию избранному виду спорта, причем воздействие специализированных упражнений направлено на дальнейшее развитие необходимых физических качеств и свойств личности, имеющих значение для игровых видов спорта. Спортивные игры с мячом в малых формах используют для ознакомления с игровой деятельностью в избранном виде спорта и с правилами. Их особенность проявляется в изменении размеров площадки, использовании уменьшенного инвентаря и оборудования, также могут быть упрощены правила соревнований. В детском футболе ребенок может все стороны спортивной подготовки реализовать в игре, где формируется навык соревновательной деятельности. На основе проведенного анализа правил соревнований и положений о соревнованиях по игровым видам спорта для детей, нами определены структурно-организационные особенности малых форм: время игры, счет, возраст, размеры площадки и оборудования, техническое оснащение, судьи и их обязанности, команды (игроки, запасные, тренеры), замены, форма, нарушения, жесты судей, действия до игры, правила игры, протокол игры, конец игры и подведение итогов [1].

## Литература:

1. Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М. и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
2. Кузьменко, А.И. Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста с использованием спортивно-игровых упражнений / А.И. Кузьменко, Е.А. Еремина // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста». – Краснодар, 2013. – С. 119-120.

# ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ МАЛОМОБИЛЬНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕ

К.В. Кулешова, М.Б. Бойкова

**Аннотация.** В работе рассматриваются проблемы адаптации маломобильных групп населения, с которыми они сталкиваются в современном обществе.

**Ключевые слова:** маломобильная группа, адаптация, лица с ограниченными возможностями здоровья, социальный работник, социальная служба.

Наша страна за все время своего существования пережила много различных преобразований и потрясений. Как и в любом другом государстве, у нас существуют свои проблемы, одной из таких проблем является адаптация маломобильных групп населения в обществе. Маломобильная группа населения – это люди, испытывающие затруднения при самостоятельном передвижении, получении услуг, необходимой информации для возможности хорошо ориентироваться в пространстве.

Принято выделять три основные группы маломобильности, в них входят люди с ограниченными возможностями здоровья: люди с дефектами слуха; люди, имеющие ограничения здоровья, связанные с недостатком зрения; лица, с нарушением опорно-двигательного аппарата, передвигающиеся на кресло-колясках.

На сегодняшний день, рассматривая статистические данные, по оценкам Всемирной организации здравоохранения более 1 миллиарда людей имеют ограничения здоровья. Это определяет почти 15 % населения всего мира. К сожалению, эти показатели только возрастают.

По мнению Л.И. Акатова, проблему адаптации маломобильных групп относят к такому понятию, как «неравенство». Данная трактовка сводится к тому, что категория таких людей сталкивается в процессе своей жизнедеятельности с различными препятствиями, которые мешают процессу социализации [2].

К ряду таких препятствий можно отнести: отсутствие возможности воспользоваться некоторыми видами транспорта, сложность в самообеспечении, однако главным препятствием является стереотип, неравенства в обществе. Рассматривая такой стереотип Е.И. Холостова, считает, что люди с ограниченными возможностями здоровья не могут найти для себя место в социуме, им трудно взаимодействовать людьми без каких-либо дефектов здоровья [3].

Маломобильная часть населения совершенно теряет интерес ко всему, что ее окружает, даже пропадает желание совершения какой-либо трудовой и иной деятельности. Из этого следует, что данная категория лиц начинает чувствовать себя ущемленными, и это приводит к изменению сознания и закрытости в собственном «Я» [2].

Не каждый из таких людей сможет набраться сил и сам без какой-либо помощи социализироваться в обществе. Порой сделать это очень трудно, не всем удастся к этому прийти даже через большой промежуток времени [1].

В таких непростых условиях значимую роль играют специализированные службы и социальные работники, деятельность которых направлена на реабилитацию и помощь в сложившихся социальных проблемах.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что маломобильные группы населения являются той категорией лиц, у которой наблюдается большое количество разнообразных серьезных проблем, требующих непрямого решения. Для этого существуют государственные учреждения и социальные службы, которые

позволяют маломобильным группам населения, имеющим ограничения в здоровье, облегчить состояние, а в дальнейшем и жизнь.

**Литература:**

1. Организационно-административная работа в системе социальных служб: Курс лекций / Б.Ф. Курдюков, Ю.Ю. Городецкая; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2014. – 120 с.

2. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья: Психологические основы: Учеб. пособие / Л.И. Акатов. – М.: ВЛАДОС, 2014. – 368 с. - Рек.МО РФ.

3. Технология социальной работы: учеб. / под ред. Е.И. Холостовой, Л.И. Кононовой. – М. : Дашков и К, 2016. – 478 с.

## РОЛЬ ЗАВЕДУЮЩЕЙ В УПРАВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

Е.В. Марковских, Н.П. Носенко

**Аннотация.** В работе рассматриваются роль заведующей в дошкольной образовательной организации на современном этапе, противоречия между новыми целями, задачами и прежними способами организации управленческой деятельности.

**Ключевые слова:** руководитель, дошкольная образовательная организация, управленческая компетентность, развивающееся общество, творчество.

В ряде исследований И.А. Елисеева, Т.И. Пуденко, И.П. Марченко говорится, что за последние десятилетия большинство руководителей теряют управленческую компетентность и в связи с этим не соответствуют современным требованиям. Сегодня образованию необходим новый тип руководителя – инициатора, творца, который в полной мере сможет создать условия, обеспечивающие развитие личности ребенка и педагога в гармонии с его личными потребностями, не забывая о потребностях постоянно развивающегося общества.

В наше время, когда перемены в социуме и образовательных учреждениях происходят гораздо быстрее, значительное внимание отводится управленческому мастерству. От того, насколько руководитель владеет профессиональными умениями, от способностей мотивировать педагогический коллектив на постоянное развитие, принимать решения, зависит и сам успех развития данного учреждения и, соответственно, его статус в обществе. Ю.А. Конаржевский, Э.В. Литвиненко, Г.М. Тюлю разработали варианты программ, с помощью которых оценивается управленческое мастерство в системе образования.

Таким образом, мы наблюдаем противоречие между новыми целями, задачами и прежними способами организации управленческой деятельности. Решение данной проблемы – одно из главных условий обновления дошкольного образовательного учреждения, управления им. Непроработанность этой проблемы в теоретическом и практическом отношениях привела к тому, что большинство работников, занимающих руководящие должности, имеют затруднения в обеспечении постоянного функционирования ДОО, его роста в соответствии с обновлением содержания дошкольного образования и демократизацией социума.

### **Литература:**

1. Гришнани, Д.М. Организация управления – М., 2009. – С. 160.
2. Симонов, В.П. Педагогический менеджмент. – М., 2005. – С. 206.
3. Колодяжная, Т.П. Управление современным ДОУ. – ч. 1 – 2011. – С. 6.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Э.А. Мирзоева, Н.В. Иванова

**Аннотация.** Как считают медицинские специалисты, наше здоровье почти на половину зависит от образа жизни и только небольшую роль играют, внешние факторы, такие как окружающая среда, генетика, уровень медицинского обслуживания. И если внешние факторы мы изменить не в силах, то сформировать образ жизни, который не будет вредить нашему здоровью, вполне.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, укрепление здоровья, физические упражнения, социализация, двигательная активность, предупреждение заболеваний, здоровье, режим.

Здоровый образ жизни, согласно официальному определению, это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний.

Основной причиной ухудшения здоровья населения, которую выделяют специалисты, является низкая двигательная активность взрослых и детей. Поэтому наличие во всех учебных заведениях, в том числе и дошкольных, физического направления жизненно необходимо. Не зря отдельно выделены дошкольные учреждения, образ жизни формируется с детства, сначала его формирует семья, приучая ребенка к определенному режиму, убеждая в необходимости следовать гигиеническим требованиям, вырабатывая тем самым полезные навыки, которые формируют здоровье ребенка. Следующей ступенью являются дошкольные учреждения, в методической литературе специалистам настоятельно рекомендуют обратить внимание на развитие у детей таких качеств, как гибкость, выносливость, быстрота, равновесие, ловкость, сила. Эти качества служат основой для здорового функционирования организма как взрослого, так и ребенка. Для их развития необходимы занятия физическими упражнениями, которые способствуют:

- укреплению здоровья и закаливанию организма ребенка;
- достижению полноценного физического развития и гармоничности;
- социализации.

Таким образом, физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях играет важную роль в формировании здорового образа жизни ребенка и укреплении его здоровья.

### Литература:

1. Инновационные процессы в современном дошкольном образовании. Развитие интеллектуального потенциала и детской одаренности : метод. пособие / авт.-сост. Л.П. Пяткова и др. – Волгоград : Учитель, 2013. – 175 с. : табл. – (Методическая работа в ДОУ. В соответствии с ФГТ).

2. Актуальные проблемы развития ребенка в дошкольном и дополнительном образовании : сб. материалов / ред. Л. И. Шварко и др. – СПб. : Детство-Пресс, 2013. – 190 с.

3. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие - Т.Л. Богинаю – М: Мозаика-Синтез, 2006.

4. Электронный ресурс: <http://bibliotekar.ru/biznes-46/66.htm>

5. Электронный ресурс: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/05/formirovanie-privychki-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u>

# ВКЛЮЧЕНИЕ РЕБЕНКА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА В ДОШКОЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ.

Е.И. Саломаха, Н.П. Носенко

**Аннотация.** Работа посвящена довольно актуальной теме в наше время – это дефектологии, а именно – включению ребенка с расстройствами аутистического спектра (РАС) в дошкольную образовательную организацию. В работе с дошкольниками с РАС большое значение имеют технологии, направленные на преодоление этого расстройства в условиях дошкольных организаций.

**Ключевые слова:** расстройства аутистического спектра, «безопасная зона», технологии, пространство, «первая помощь».

Количество детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) увеличивается, что делает проблему актуальной. Дошкольная образовательная организация (ДОО) – это «первая помощь», от благополучия которой зависит адаптация детей к окружающей среде, а также социально-эмоциональное развитие, но самое важное – это успешный переход к образовательной деятельности. Включение ребенка с расстройствами аутистического спектра в пространство ДОО должно быть постепенным, а сам воспитательно-образовательный процесс комплексным, с участием специалистов различного направления. Воспитание и обучение детей с РАС должно отличаться от классического образовательного процесса. Важно создать для ребенка адекватно организованную среду.

Для этого необходимо:

1. Создать и в дальнейшем поддерживать эффективный режим воспитания ребенка.
2. Сформировать сенсорную организацию пространства:
  - а) повышение чувствительности к строению окружающей среды и ее динамичности;
  - б) включение в пространство сенсорных раздражителей, повышающих эмоциональный тонус;
  - в) применение имеющихся вокализаций ребенка;
  - г) стимулирование речевой активности на фоне эмоционального подъема.
3. Использовать различные приемы смягчения и преодоления проблем поведения.

## **Литература:**

1. Никольская, О.С., Баенская, Е.Р., Либлинг, М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. – М.: Теревинф, 2016.
2. Рудик, О.С. Как помочь аутичному – ребенку ООО Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014.
3. Семаго, Н.Я., Соломахина, Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка с РАС // Аутизм и нарушение развития. – 2017. – № 1. –Т. 15.

## ВЛИЯНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Л.Г. Самоходкина

**Аннотация.** В работе рассматриваются изменения в проявлении профессиональных компетенций опытных педагогов. Представленный материал основан на результатах мониторинговых исследований кадрового ресурса на примере педагогических работников Краснодарского края.

**Ключевые слова:** профессиональные компетенции, опыт работы, образование, стандарт.

Опыт педагогической деятельности является важным фактором успешности осуществления деятельности. Исходя из этого положения следует, что чем больше опытных педагогов, тем выше качество образования. Опытный педагог обладает уже сформированными компетенциями, развивающимися в течение профессиональной деятельности и самообразования. Анализ ресурсов педагогических кадров, проведенный в Краснодарском крае в 2011–2017 году, показал, что количество педагогов пенсионного возраста увеличивалось каждый год и изменение составило 1,3 % (с 5,5 % в 2011 г. до 6,8 % в 2017 г.) от общей численности педагогических работников. Число молодых специалистов, имеющих стаж от 5 лет до 15 лет, ежегодно сокращается на 5,8 % и 3,4 % соответственно [1, с. 73]. Изучение особенностей проявления личностных особенностей и профессиональных компетенций опытных педагогов (в том числе работающих пенсионеров) свидетельствует о следующем: педагоги данной категории очень трудно адаптируются к новым образовательным стандартам, в общении с детьми применяют субъект-объектный тип общения, не принимают критических замечаний и рекомендаций, не владеют масштабным моделированием (выходящим за рамки планирования мероприятий с детьми), но имеют очень глубокие знания в специфических областях обучения и владеют основами классической педагогики. Молодые педагоги обладают низкой мотивацией к педагогической деятельности, но быстрой адаптацией к новым современным требованиям нормативных документов, низкой ответственностью и широким кругозором и также, как и опытные педагоги, не владеют масштабным моделированием.

Педагогов, обладающих ответственностью, навыками моделирования, глубокими предметными знаниями, быстро адаптирующихся к современным условиям, становится меньше с каждым годом. Эта категория находится во второй фазе эмоционального выгорания (резистенции, или сопротивления). В период резистенции, может происходить редукция профессиональных обязанностей, неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация.

В данный период развития образования трудно найти однозначные определения к проявлению профессиональных компетенций. Успех работы с педагогами будет зависеть от учета не только опыта, но и личностных особенностей, внешних и внутренних условий работы.

Перечисленные факторы частично могут объяснить противоречия между опытом и проявлениями профессиональных компетенций и доказывают существование различных закономерностей между описанными явлениями в современном образовании.

### **Литература:**

1. Система образования Краснодарского края 2017: Сборник статистических материалов к совещанию научно-педагогической и родительской общественности Краснодарского края. – Краснодар, 2017. – 86 с.



## СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЮНОГО МАТЕРИНСТВА

Е.А. Ситкина, М.Б. Бойкова

**Аннотация.** В публикации рассмотрены основные способы профилактики ранних половых отношений, и их возможные последствия в виде раннего материнства.

**Ключевые слова:** половое воспитание, профилактика, материнство, ранний брак, сексуальные отношения.

В профилактике раннего сексуального опыта высокую значимость имеет половое воспитание. Его возможно анализировать как совокупность мер, направленных на развитие и просвещение подростков в области сексуального воспитания, а также установленной в мире концепции сексуальных ролей и личной жизни. В широком смысле половое воспитание можно представить действием половой адаптации к принятым в обществе половым отношениям. В узком — как готовность к появлению сексуальных отношений [1].

Сексуальное развитие нынешних детей и молодых людей происходит спонтанно, интересующая их информация черпается из самых разнообразных источников, где она часто противоречива или ошибочна.

Значимым условием сексуального обучения выступают отец с матерью, но зачастую эта роль ими недостаточно осознается. Большинство родителей на первый план ставят задачу устранения ненужных результатов раннего сексуального опыта. Взрослеющих детей такого рода аспект никак не удовлетворяет, и в большинстве случаев они обращаются к более знающим и понимающим, на их взгляд, сверстникам и старшим товарищам.

Не менее важным участником полового воспитания выступают СМИ, которые могут массово преподнести профессиональную информацию, обеспечив показательность и возможность личного подбора. Но широкое использование этого способа в целях полового воспитания достаточно проблематично: не все материалы возможны для массовой публикации и демонстрации, трудно также достичь точного попадания информации.

Одним из самых востребованных и эффективных способов полового воспитания считается работа с помощью просветительских программ. К сожалению, в России подобная система событий практически не существует. Этому мешает распространенное суждение, что массовое и открытое половое развитие развращает молодых людей и побуждает к ненужным действиям. Опыт различных государств, в которых применяются аналогичные проекты, показывает, что данное мнение имеет ошибочный характер. Специалистами было установлено, что половое воспитание не способствует раннему началу половой жизни. Наоборот, оно позволяет подросткам усвоить достоверную информацию о половых отношениях, вследствие чего существенно снижается количество ранних браков, подростковой внебрачной беременности, венерических заболеваний, аборт, преступлений на сексуальной почве [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что профилактика ранних половых связей полезна и важна для современных подростков. Следует обращать внимание на положительные результаты зарубежных исследователей, которые доказали важность профилактических мер в данной области. Специально разработанные программы и мероприятия позволяют снизить уровень ранних браков и нежелательных беременностей в России.

### Литература:

1. Харчев, А.Г., Мацковский, М.С. Современная семья и ее проблемы. – М, 1997. – С. 34-35.

## РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ВООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.А. Сторчак, Н.П.Носенко

**Аннотация.** В работе рассматривается актуальность развития творческого воображения на современном этапе развития общества, необходимость оптимизации процесса развития творческого воображения у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** творческое воображение, личность, социальные преобразования, развитие, оптимизация.

Проблеме развития творческого воображения всегда уделялось особое внимание как психологов, так и педагогов (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов, Н.Н. Поддьяков, Л.А. Венгер, В.Т. Кудрявцев и В. Синельников).

Однако и в настоящее время остро стоит вопрос об эффективном развитии творческой личности. Это обусловлено тем, что происходящие социально-экономические изменения в социуме вызывают необходимость формирования творческой, активной личности, которой присущи способности эффективно и нестандартно решать возникающие проблемы и задачи.

Актуальность проблемы формирования творческого воображения обусловлена потребностью в воспитании инициативной, творческой личности, способной к нестандартной, оригинальной мыслительной деятельности.

Творческое воображение является составной частью творческого процесса, проявляющегося в различных сферах человеческой деятельности. Возникает особая необходимость в изучении развития творческих процессов и нахождении путей их оптимизации.

Важна роль творческого воображения и в эффективном образовательно-воспитательном процессе. Так, в рамках Федерального государственного образовательного стандарта решают одну из важнейших задач – сохранить и поддержать индивидуальность ребенка, развить его индивидуальные способности и творческий потенциал, который, в свою очередь, проявляется в творческом воображении. Именно развитие творческого воображения выступает важнейшей предпосылкой для эффективного усвоения знаний.

Таким образом, постоянные преобразования в системе образования и социальной сфере обуславливают и постоянный поиск новых современных методов, направленных на развитие творческого воображения подрастающего поколения.

### **Литература:**

1. Боровик, О.В. Развитие воображения / О.В. Боровик. – М.: ООО «ЦГЛ «Рон», 2012. – 229 с.
2. Коломинский, Я.Г. Психологическая культура детства: учебное пособие / Я.Г. Коломинский. – М.: Высшая школа, 2013. – 396 с.
3. Пиаже, Ж. Речь и мышление ребенка: учебник / Ж. Пиаже. – М.: Союз, 2009. – 416 с.

## **ПРОГРАММА «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**Т.В. Стоякина, Н.П. Носенко**

**Аннотация.** В работе рассматривается вопрос об актуальности воспитания гармонически развитой личности и разработке программы «Детский фитнес».

**Ключевые слова:** физическое и психическое здоровье, физкультура, программа «Детский фитнес».

Одна из основных задач, которая ставится перед современным педагогом, – это воспитание гармонически развитой в психическом и физическом плане личность. Чтобы повысить интерес ребенка к занятиям физкультурой, необходим поиск новых путей вовлечения их в «мир движений». В МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 130» было проведено диагностическое обследование, цель которого выявить необходимость введения новых методов и приемов в систему физического образования детей старшего дошкольного возраста.

В результате диагностики было установлено, что занятие в нетрадиционной форме, под зажигательную музыку, с использованием атрибутов, было бы очень интересно детям. Возникла методическая проблема в создании программы, которая бы соответствовала запросам родителей и детей. Поэтому была разработана программа «Детский фитнес», в которую вошли упражнения в нетрадиционной форме: дыхательные методики, элементы йоги, стретчинга, пилатеса, упражнения с мячами-фитболами, гантелями, релаксацией и т. д.

Занятия проводятся в форме игры, под веселую и зажигательную музыку, с использованием красочного инвентаря, который помогает развивать ребенка в физическом и эмоциональном плане. Фитнес-тренировки идеально сочетают разные виды и формы двигательной активности решаются следующие образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

Цели данной программы: сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма, и главное – повышение интереса к занятиям физической культурой. Программа «Детский фитнес» построена на общедидактических принципах: доступности, прогрессивности, систематичности, безоценочной деятельности, сознательности и активности, творческой деятельности и взаимодействии с родителями.

Дети, которые посещали кружок «Детский фитнес», с удовольствием посещали занятия, добиваясь хороших результатов. Детям нравится, когда каждое занятие превращается в смену «декораций», использование различных техник и атрибутики повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что, естественно, влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

### **Литература:**

1. Власенко, Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – С-Петербург: 2015
2. Железняк, Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: 2009
3. Иванова, Т.А. Йога для детей. – С-Петербург: 2015

## СУБЛИМАЦИЯ КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ ПСИХИКИ

П.В. Хаджинова, Н.В. Иванова

**Аннотация.** В работе рассмотрена сублимация как один из защитных механизмов психики и как метод для разрешения внутреннего конфликта.

**Ключевые слова:** психика, защитные функции, личность, стресс, сублимация.

Современный мир диктует нам чрезвычайную потребность в адаптации человека, из-за того, что как быстро меняющиеся социальные и технологические условия пагубно влияют на наше здоровье в целом, и в частности на нервную систему. Проблема роста негативных ситуаций в нашей жизни набирает обороты и приобретает актуальность с каждым днем, ведь большинство людей, живя в состоянии постоянного стресса, вызванного внешними раздражителями и наличием потребностей, которые по тем или иным причинам не могут быть удовлетворены, абсолютно не умеют бороться с ним. От собственного бессилия и недостатка знаний о преодолении таких трудностей, люди обзаводятся вредными привычками и опасными пристрастиями. Необходимо знать о защитных функциях нервной системы, одна из которых сублимация – была впервые описана З. Фрейдом, а также в трудах известных психологов и психиатров.

Сублимация – один из множества механизмов психологической защиты личности, снимающий напряжение в конфликтной ситуации посредством обращения инстинктивных форм психики (инстинктивной энергии) в социально желательные для личности и социума формы деятельности [1].

На сегодняшний день в России около 70 % граждан находятся в стрессовом состоянии, а треть всего населения борется с сильным и затяжным стрессом. Теперь психология рассматривает термин «сублимация» гораздо шире, чем о нем говорил Фрейд в своих первых трудах. Данный механизм признан конструктивным методом и, что самое главное, адаптивным выходом из ситуации для снятия внутреннего конфликта. Любой отрицательный в понимании индивида (социума) импульс возможно использовать направленно – на деятельность созидательную, а не разрушительную (разрушающую личность).

Пользу данного явления можно рассмотреть на примере из жизни каждого. Будучи влюбленным появляется огромное количество энергии, необходимо чем-то заниматься, показать свою значимость в работе или творчестве. Люди в таком состоянии делают открытия в научной области, создают значимые объекты искусства. Нервная система под воздействием эндорфинов работает в разы активнее, человек невольно сублимирует собственную энергию, которая не может быть удовлетворена. Самым распространенным подтверждением данной теории являются сны, поражающие своей яркостью и насыщенностью событий, как правило они запоминаются надолго. Сны – одна из простейших форм сублимации. Более высокой формой принято считать творческие проявления: написание стихов и музыки, создание арт-объектов, участие в театрализованной деятельности.

Таким образом, знание механизмов и особенностей такого способа психологической защиты, как сублимация, имеет огромное значение для личности. Во-первых, оно обеспечивает осознанное и адекватное представление о себе и возможность саморазвития и творческой деятельности. Во-вторых, ориентированность в защитных механизмах позволяет спокойно и взвешенно реагировать на поведение людей, корректнее коммуницировать с ними. Все это,

безусловно, помогает человеку выйти из стрессовой ситуации путем перенаправления собственной энергии в нужное русло, на дело, которое со стопроцентной вероятностью принесет человеку пользу, удовлетворение и удовольствие.

**Литература:**

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 517 с.

## КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОГО СЕРВИСА И ТУРИЗМА

### РАЗРАБОТКА КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРА В ГОРОДЕ- КУРОРТЕ СОЧИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЪЕКТОВ ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ

М.Г. Аванесова, А.Г. Василяди

**Аннотация.** Работа посвящена использованию объектов олимпийского наследия Игр-2014 для развития культурно-познавательного сегмента туристского рынка Краснодарского края.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, наследие, туризм, социально-культурный сервис и туризм, культурно-познавательный туризм.

Культурно-познавательный туризм является идеальным способом познания и изучения новой культуры. На данный момент распространенность туризма обретает культурно-познавательный характер во всех его формах и проявлениях. Объединяя досуг и освоение культурных ценностей, мы оказываем положительное влияние на становление и дальнейшее развитие общества. Ценности и наследие для любой страны являются важной частью для всего населения, в том числе и для туристского бизнеса. Богатая культура, великое наследие, колоссальные природные ресурсы вот, что делает уникальной страну. По этой причине на современном этапе культурно-познавательный туризм формирует положительный образ государства и, следовательно, является так называемым «магнитом» для всех туристов. Поддержание данного вида туризма является одной из основных задач России как государства с великой культурой и богатыми рекреационными ресурсами.

В современном туризме в течение последних лет произошли существенные изменения, которые оказали значительное влияние на общественное сознание относительно понимания и признания значимости развития культурно-познавательного туризма. Проведение в России в 2014 году зимних Олимпийских и Паралимпийских игр способствовало укреплению благоприятного имиджа региона, который целесообразно не только поддерживать, но и развивать.

На основе анализа рынка экскурсионных услуг был предложен маршрут в Олимпийском парке Сочи-2014. Маршрут включает в себя разнообразную культурно-познавательную экскурсионную программу, основанную на постолимпийском наследии. Структура разработанного тура включает в себя:

- общую характеристику г. Сочи.
- проживание.
- проезд.
- ценовой сегмент.
- информационную составляющую тура.
- полезную и важную информацию для туристов.

Исходя из этого, успешность использования и развития культурно-познавательного туризма связана непосредственно с качеством использования наследия, в нашем случае оставшегося после проведения Олимпийских игр.

#### **Литература:**

1. Арзамасцева, Н.А. Основные направления деятельности Ассоциации

волонтерских центров в системе наследия Игр-2014 / Н.А. Арзамасцева, А.Г. Василиади, Д.А. Кружков // Материалы конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2016. – С. 55-57.

2. Василиади А.Г., Поддубная, Т.Н. Разработка событийного тура спортивной направленности на примере посещения матчей чемпионата мира по футболу 2018 года // Материалы международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга (Краснодар, 22-24 июня 2016 года). Краснодар, 2016. – С. 45-48.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЛОЯЛЬНОСТИ КЛИЕНТОВ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ РАЗМЕЩЕНИЯ

П.А. Аветисян, Е.В. Василенко

**Аннотация.** Современные предприятия размещения реализуют направленный на клиента подход, в основе которого лежит формирование лояльности клиентов.

**Ключевые слова:** лояльность клиентов, предприятия размещения, факторы формирования лояльности, ориентация на клиента.

Формирование лояльности клиентов всегда имело большую ценность для предприятий индустрии гостеприимства. Само слово «лояльность» происходит от французского «loyal», что означает верный. Лояльность клиентов означает положительное отношение потребителя к определенному бренду или товару. В своей деятельности предприятия размещения должны ориентироваться на определенную целевую аудиторию, которая заинтересована в получении качественных услуг. Подход, который ориентирован непосредственно на клиента, подразумевает вложение большого количества усилий и ресурсов для максимального привлечения, а главное, удовлетворения потребностей своих потребителей [1].

В самом начале активизации деятельности по привлечению и формированию лояльности клиентов необходимо акцентировать их внимание на предлагаемых средствах размещения услугах. Начинать необходимо с рекламной деятельности. Осуществлять ее можно средствами СМИ, с помощью рекламы в специализированных журналах, с использованием интернет-ресурсов. Развитие дальнейшего интереса возможно с помощью предоставления скидок, бонусных программ, предложения дополнительных услуг, которые будут входить в основную плату, поддержания с клиентами вежливых, дружелюбных отношений.

Для привлечения новых клиентов и удержания имеющихся необходимо определить основные факторы, влияющие на формирование лояльности клиентов. Таким фактором является качество сервиса [2]. Не менее важным фактором, влияющим на формирование лояльности, является компетентный, заинтересованный персонал. К числу других факторов приверженности клиентов можно отнести известность и репутацию средства размещения, широту ассортимента предлагаемых услуг, достоверность информации, индивидуальный подход к каждому клиенту и др.

Средства размещения, ориентированные на клиента, получают определенные выгоды от такой ориентации: рост доходов, высокую конкурентоспособность, большую отдачу от затрат и инвестиций, надбавку на цену, удовлетворенность работников [1]. Поэтому формирование лояльности клиентов может обеспечить средству размещения долгосрочный успех на рынке.

### Литература:

1. Василенко, Е.В. Ориентация на потребителя как маркетинговый актив туристских предприятий / Е.В. Василенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. Т.1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С.62-64.

2. Джум, Т.А. Сервис современного ресторанно-гостиничного комплекса как научно-культурологический и экономический аспект индустрии гостеприимства / Т.А. Джум, Е.В. Василенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. Т.1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С.82-84.



# ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ОСНОВЕ ВВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПОЕЗДОВ

К.О. Бабичева, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** Рассмотрены перспективы развития железнодорожного туризма в России на основе организации дополнительных поездов. Выделены возможности данных поездов при организации международных спортивных мероприятий.

**Ключевые слова:** железнодорожный туризм, Российская Федерация, железнодорожное сообщение, чемпионат мира по футболу FIFA 2018 года, ОАО «РЖД».

Мировая практика показывает, что железнодорожный туризм – это перспективное направление в современном мире, несмотря на то, что рельсовый транспорт стал развиваться почти на пятьдесят лет раньше, чем авто-и авиатранспорт. На данное время более 40 % пассажирских перевозок приходится на долю железных дорог. Однако в России сфера железнодорожного транспорта принадлежит лишь одной компании – ОАО «РЖД».

Одним из решений ОАО «РЖД» для привлечения внимания туристов стала организация дополнительных поездов при проведении Универсиады в Казани в 2013 году. Данные поезда позволили увеличить число туристов, при том что гостиничный фонд Казани был полностью занят. В 2014 на зимних Олимпийских играх в Сочи были организованы дополнительные поезда из 13-ти городов России.

Так как такие поезда пользовались большим спросом и позволили увеличить за счет других городов гостиничный фонд, был принят Федеральный закон от 7 июня 2013 г. № 108-ФЗ «О подготовке и проведении в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Кубка конфедераций FIFA 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [1], согласно которому будет организовано 500 бесплатных туристических поездов из 11 городов России для болельщиков. Забронировать билеты на данные поезда можно при наличии билета на матч и паспорта болельщика. Бронирование было открыто 30 октября 2017 года.

По статистическим данным, правом бесплатного проезда в подобных поездах на Кубке конфедераций-2017 воспользовались более 4700 иностранных болельщиков из ста стран мира. Это является достаточным показателем и открывает большие перспективы на разработку железнодорожного сообщения и туризма в России.

## Литература:

1. Российская газета. Федеральный выпуск № 6100 (124). Федеральный закон от 7 июня 2013 г. № 108-ФЗ «О подготовке и проведении в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Кубка конфедераций FIFA 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.rg.ru/2013/06/11/championat-dok.html> (дата обращения: 22.01.2018)

2. Юрий Никитский «Футбольный форсаж для развития инфраструктуры». [Электронный ресурс]. - URL: <http://xn--80aaemhm9bmcda8j.xn--p1ai/2017/10/09/nikolaj-asaul-futbolnyj-forsazh-dlya-razvitiya-infrastruktury/>(дата обращения: 23.01.2018)

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИХ КУРОРТОВ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Д.Е. Бедная, Г.В. Белозерцева, Е.Л. Заднепровская

**Аннотация.** В работе рассматриваются проблемы и перспективы развития бальнеологических курортов в Краснодарском крае, дается характеристика популярных мест отдыха, связанных с оздоровлением и рекреацией.

**Ключевые слова:** туризм, курортные территории, бальнеологические ресурсы.

Краснодарский край ежегодно привлекает отдыхающих со всех российских регионов, так как располагает всеми необходимыми рекреационными ресурсами в и первую очередь уникальным климатом. К примеру, Черноморское побережье охватывает умеренно-морской и средиземноморский тип климата. Однако не только комфортные погодные условия и пляжи привлекают курортников.

Краснодарский край богат разнообразными минеральными гидроресурсами: на его территории функционирует 38 месторождений минеральных вод; 7 источников лечебных грязей (Сопка Азовская, Сопка Шуго, Кизилиташский, Витязевский, Бейсугский лиманы, месторождения – Имеретинское и Плес Глубокий).

Кубань также известна детскими курортами. Так, в Анапе, которая имеет давнюю историю курортной деятельности, многие санатории принимают пациентов от 3 до 14 лет с различного рода заболеваниями. На территории Анапы найдено несколько источников с лечебным химическим составом, который используется для различных процедур.

На всем Таманском полуострове имеются месторождения глинистых выделений вулкана, куда отправляются туристы, интересующиеся грязелечением. Однако нельзя не заметить, что инфраструктура в указанных местах слабо развита, что является причиной низкой посещаемости территорий [1].

В настоящее время на территории Краснодарского края 186 организаций (в том числе 4 бальнеолечебницы) предоставляют лечение бальнеологией и грязевыми ваннами. В них действует 143 бальнеологических отделения, 134 грязевых отделения и кабинета, 40 питьевых бюветов с минеральной водой.

На сегодняшний день на территории Кубани деятельность по добыче и розливу минеральной воды ведут 30 предприятий; реализация минеральной воды производится 8255 организациями торговли и 2467 организациями общественного питания, хранением занимаются 53 предприятия оптовой торговли.

С целью популяризации курортного отдыха министерством Краснодарского края были организованы разнообразные мероприятия информационного и рекламного характера [2]

Исходя из произведенного анализа, можно сделать вывод, что курорты Краснодарского края находятся в процессе развития, который может быть достаточно долгим. Однако следует отметить, что развитие курортного отдыха позволит расширить границы внутреннего туризма, популяризировать возможность лечения различных заболеваний, совмещая данный процесс с отдыхом, при этом не выезжая за границу.

### Литература:

1. Заднепровская, Е.Л. Брендинг туристической территории как основа концепции управления территориальным развитием / Е.Л.Заднепровская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-

преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2016. – Т. 1. – С. 91-93.

2. Самсоненко, Т.А. Роль государственного планирования в создании Сочи-Мацестинского курорта в 1930-е гг. / Т.А. Самсоненко, С.Д. Багдасарян// Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – № 8. – С. 36-40.

## ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОТЫХА В КРЫМУ

А.А. Бутко, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** Рассматриваются преимущества лечебно-оздоровительного туризма, пути его воздействия на здоровье отдыхающих, исследуются туристические объекты Крыма, которые имеют важное значение в оздоровлении человека.

**Ключевые слова:** лечебно-оздоровительный туризм, санатории и курорты Крыма, профилактика заболеваний, лечение.

Лечебно-оздоровительный туризм понимают как разновидность группового и индивидуального отдыха, который подразумевает под собой прохождение целебных и восстановительных процедур.

Крым, как в России, так и за границей, известен как центр популярного туризма. Привлекательность Крыма заключается в его природе, представленной не только колоритными ландшафтами, но и целебными ресурсами. Уникальность морской воды, лечебные грязи, целительные травы и даже солнечные лучи – это все положительно влияет на здоровье отдыхающих. Каждый крымский курорт отличается особенностями климата, природными лечебными ресурсами и предназначен для определенного круга курортников. Например, Большую Ялту посещают пострадавшие от радиологических поражений; Саки, Евпаторию, Феодосию, Судак посещают отдыхающие с нарушениями в эндокринологии, гинекологии.

Основой классификации крымских курортов является их ведущий природный оздоровительный фактор:

- климатический курорт – в качестве основного оздоровительного фактора используется климат (горный курорт, морской курорт), методы лечения: аэротерапия, гелиотерапия, талассотерапия;

- бальнеологический курорт – в качестве основного оздоровительного фактора используются природные минеральные воды (лечебные ванны, лечебные души, бассейны, питьевое лечение, ингаляции и др.);

- грязевой курорт – в качестве основного оздоровительного фактора используются лечебные грязи, этот тип курорта называют также бальнеогрязевым курортом.

Предлагаем рейтинг 10-ки лучших оздоровительных комплексов Крыма, составленный по отзывам отдыхающих на сайте «Нафтуся-тур»: «Мрия Резорт Ялта 5\*», «Нижняя Ореанда», «Москва-Крым», «Сосновая роща», «Форос», «Полтава-Крым», «Сакрополь», «Дюльбер», «Родина», «Первомайский». Отметим, что оценка санатория на сайте состоит из 5 критериев, каждому из которых отдыхающий дает оценку по 10-балльной шкале: лечение/сервис; цена/качество; питание; месторасположение; чистота/комфорт.

Благодаря уникальным оздоровительным факторам, в Крыму успешно проводят санаторно-курортное лечение отдыхающих. Однако для увеличения потока отдыхающих в оздоровительные комплексы и их конкурентоспособности необходима серьезная инфраструктурная модернизация и реструктуризация.

### Литература:

1. Заднепровская, Е.Л. Бренд и брендинг территории как основа территориального развития / Е.Л. Заднепровская, Т.А. Самсоненко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского

состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, – 2017. –Т. 1. – № 1-1. – С. 113.

2. Заднепровская, Е.Л. Брендинг туристической территории как основа концепции управления территориальным развитием / Е.Л. Заднепровская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Т. 1. – С. 91-93.

# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ БЮДЖЕТНОГО ГОСТЕПРИИМСТВА В Г. КРАСНОДАРЕ

К.О. Грушицина, В.С. Голицина, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В работе рассмотрено современное состояние бюджетного гостеприимства в г. Краснодаре, анализируется проблема доступности бюджетных гостиниц, предлагаются решения данной проблемы.

**Ключевые слова:** хостел, бюджетное гостеприимство, услуга, индустрия туризма.

Индустрия гостеприимства – важнейшая часть индустрии туризма, играет значимую роль, так как в подавляющем большинстве случаев без отелей, мотелей, гостиниц, хостелов не обходится ни один турист. Гостеприимство важно не только для отдельного человека, владельца собственного предприятия, но и для экономики страны в целом.

Хостел, как правило, небольшая гостиница, в которой имеются не только гостиничные номера, но и так называемые «дорм» – общие комнаты. Подобные молодежные гостиницы хорошо подходят для выходных с друзьями, школьной поездки или делового путешествия. В Краснодаре функционирует около 50 хостелов, которые расположены как в центре, так и на окраине города. В хостелах со средней стоимостью имеется: бесплатный Wi-Fi, тапочки, фен, кондиционер, парковка, кухня со всеми принадлежностями.

Проведем сравнительную характеристику пяти хостелов по г. Краснодару (табл.1). В качестве критериев сравнения выступают: цена; расстояние от центра города; оформление; инфраструктура; оценка, по мнению гостей, оставивших отзывы на сайте Booking.com. Оценка осуществляется по 5-балльной шкале, где 5 – высшая оценка. В оценочном сравнении участвуют отели, в которых существует возможность приобретения отдельного номера на одного человека, на одну ночь: «Like Хостел Краснодар», «Офис», «Мелодия», «Art-apartment Hostel», «Телеграф».

Таблица 1- Сравнительная характеристика хостелов (г. Краснодар)

Названия хостелов	Цена (руб/ночь)	Расстояние от центра (км)	Оформление	Оснащенность	Оценка сайта Booking.com
Like	600	1	5	5	8,9
Офис	700	3	5	5	7,2
Мелодия	750	4	3	2	6,8
Art-apartment	990	2	4	4	8,6
Телеграф	800	0,7	5	5	8,4

Таким образом, путем проведения сравнительного анализа, мы выяснили, что хостелы Краснодара вполне доступны каждому туристу, имеют приемлемый уровень обслуживания, являются точками доверия гостей.

## Литература:

1. ГОСТ 51185-2014 «Туристские услуги. Средства размещения. Общие требования»

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 9 октября 2015 года № 1085 «Об утверждении Правил предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации».

3. Джум Т.А. Основы формирования и развития конкурентного преимущества предприятий сферы услуг / Т.А. Джум, Е.Л. Заднепровская // Материалы международной научно-практической конференции. Актуальные проблемы правового, экономического и социально-экономического знания: наука и практика. – Донецк: ООО «Цифровая типография», 2017. – С. 85-89.

# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИНДУСТРИИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ В Г. КРАСНОДАРЕ

К.О. Грушицина, О.В. Шпырня

**Аннотация.** В работе рассматривается современное состояние индустрии развлечений в городе Краснодаре, проводится опрос молодежи с целью выявления наиболее популярных направлений индустрии развлечений, выявляются проблемы и предлагаются пути их решения.

**Ключевые слова:** индустрия развлечений, спорт, туризм, молодежь, опрос.

Развлечения – одна из неотъемлемых сфер жизни человека, способная значительно повлиять на состояние общества. Индустрия развлечений – это совокупность предприятий, действующих в целях внесения разнообразия в повседневную жизнь людей, новых впечатлений и рекреации. К индустрии развлечений относят следующие предприятия: спортивные (бассейны, батутные центры, ледовые катки, спортклубы, картинги и др.); культурно-познавательные (музеи, выставки, концерты, театры и др.); самостоятельные предприятия развлечений (океанариумы, казино, цирки, квесты, парки аттракционов, зоопарки, боулинг-клубы, бильярд-клубы и др.).

В Краснодаре находится большое количество развлекательных центров, как детских, так и взрослых. К детским можно отнести: «Лёсики» (ТЦ «СБС»), «Острова» (ТЦ «Красная площадь»). Ко взрослым центрам относятся: «Космик» (ТЦ «Красная площадь»), «Парк Европа» (ТЦ «Европа») и т.д. Каждый из центров по-своему уникален, имеет свои преимущества. Например, клуб «Космик» предлагает услуги боулинга, бильярда, лазертага, аттракциона виртуальной реальности и лазерного тира. В нем также проходят событийные мероприятия, такие как: турниры по боулингу и бильярду, международные праздники, концерты и мастер-классы.

Для того, чтобы определить какие направления в индустрии развлечений на данный момент являются наиболее востребованными для молодых краснодарцев, был проведен опрос. По данным проведенного опроса, в котором приняли участие 55 человек в возрасте от 18 до 25 лет, можно сделать следующие выводы:

1. Самый большой процент голосов приходится на времяпрепровождение в кинотеатре.
2. Следующим по популярности является ледовый каток.
3. Меньше всего голосов собрали желающие провести свободное время в спортивном зале и в музее.

Также можно сказать, что активный и пассивный виды времяпрепровождения находятся примерно в равном положении, однако каждый из них все равно является сугубо личным решением людей. Исходя из того, что музеи и спортивные залы не пользуются большой популярностью, можно также сказать, что данные виды деятельности требуют некоторых доработок, либо проведения маркетинговых мероприятий (реклама, продвижение и т.д.) для привлечения потребителей.

Уровень развития индустрии развлечений в Краснодаре достаточно высок, предлагаются различные виды деятельности, способные удовлетворить любого потребителя.

## **Литература:**

1. Шпырня, О.В. Современные подходы в маркетинге туристских услуг / О.В. Шпырня // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-



преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – №2. – С. 77-78.

2. Шпырня, О.В. Повышение эффективности продаж в сфере внутреннего туризма на примере Краснодарского края / О.В. Шпырня, М.А. Драчева // Материалы международной конференции «Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы». – Краснодар: КГУ, 2016. – С. 452-455.

## ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ В РЕСТОРАННОМ БИЗНЕСЕ

К.О. Губина, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** На современном этапе любое предприятие ресторанного бизнеса должно следить за качеством предоставляемых им услуг. Данный процесс невозможен без соблюдения основных принципов управления качеством, о чем и говорится в данной работе.

**Ключевые слова:** управление качеством, принципы управления качеством, ресторанный бизнес, удовлетворенность потребителя.

Работники сферы обслуживания должны тесно взаимодействовать с гостями, что характеризует качественное обслуживание. К управлению процессом стремления к качеству должны стремиться все организации, в том числе и ресторанный бизнес. Существенные издержки могут понести компании, которые не в состоянии управлять качеством собственных услуг.

Лояльные и постоянные клиенты стремятся получить услуги у организаций, предоставляющих только качественные услуги. Хорошее мнение общественности, желание повторно обратиться в данную организацию, а также сам уровень удовлетворенности потребителя определяются качеством услуги. На самом деле по результатам множества исследований доказано, что привлечь нового клиента в 4-6 раз сложнее, чем удержать постоянного клиента [1].

В области ресторанного бизнеса очень важно произвести хорошее впечатление на гостя, так как, по меньшей мере, один довольный потребитель передаст пяти другим свое восторженное мнение о хорошем качестве обслуживания в данном заведении, а хуже всего недовольный потребитель оповестит о плохом качестве в два раза больше реципиентов. Для того чтобы создать правильный баланс между положительным и отрицательным мнением потребителей, важно чтобы хотя бы пара потребителей были довольны качеством обслуживания по отношению к одному недовольному [2].

Высокое качество является важным аспектом, который способствует повышению доходности любого предприятия и оставляет его вне ценовой конкуренции. Для работников ресторанной сферы важно не только оплата их труда, но и хорошо организованная структура управления предприятием, способная создать услугу высокого качества. Последствиями неправильной политики по качеству являются прогулы персонала, текучка кадров и отсутствие морали в трудовой деятельности. Поэтому немаловажным является определение главных принципов управления качеством на предприятии. К ним можно отнести: направление на первенство во всем; вовлеченность работников; подход, основанный на процессе и на системе; постоянное стремление что-то улучшить; отношения с поставщиками предприятия, основанные на факторе взаимовыгоды.

### Литература:

1. Азгальдов, Г.Г., Гличев, А.В., Панов, В.П. Что такое качество? – М.: Экономика, 1968. – 135 с.
2. Ильенкова, С.Д. Управление качеством: учебник для студентов вузов, обучающихся специальностям экономики и управления / под ред. С.Д. Ильенковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юнити-ДАНА, 2009. – 352 с.

## РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦИАЛА

М.Д. Джиева, М.В. Коренева

**Аннотация.** Проведен анализ ресурсного потенциала для развития внутреннего туризма в Республике Северная Осетия – Алания, а также определены основные туристские объекты, которые могут быть включены в маршруты для российских туристов в республику.

**Ключевые слова:** ресурсный потенциал, внутренний туризм, Республика Северная Осетия – Алания.

Северная Осетия – Алания – это республика с уникальной древней культурой, живописной природой и гостеприимными жителями, что представляет собой потенциал для развития внутреннего туризма. Столицу – город Владикавказ – основали на входе в Дарьяльское ущелье около осетинского поселения Дзауджикау как русскую крепость в 1784 году, статус города присвоен в 1861 году. Город неоднократно посещали многие русские писатели: А.С. Пушкин, А.С. Грибоедов, Л.Н. Толстой, М.Ю. Лермонтов, М.А. Булгаков, А.Н. Островский. Режиссер Е.Б. Вахтангов здесь родился и учился.

Российским туристам будет интересно посещение Осетинской церкви Рождества Пресвятой Богородицы, построенной в 1860 году, которая является старейшим полностью сохранившимся зданием. Гостям также будут интересны Армянская Апостольская церковь Григория-просветителя и суннитская мечеть. Во Владикавказе сохранились многочисленные двух- и трехэтажные кирпичные дома конца XIX – начала XX веков [2].

Особый интерес может представлять исследование Северо-Осетинского заповедника, где туристы могут ознакомиться с природой Кавказа: скалистыми хребтами, карстовыми пещерами, провалами, ледниками, альпийскими лугами и пустошами. В заповеднике представлено свыше 1500 видов растений, в том числе и эндемиков; 44 вида млекопитающих; проходит магистральный путь пролета степных орлов, серых журавлей и других перелетных птиц; здесь гнездятся виды, которые занесены в Красную книгу.

В республике функционируют курорты Тамиск и Кармадон, расположены курортные местности Первый Редант, Цей, Зарамаг и другие. Благодаря минеральным источникам, на территории республики расположено большое количество здравниц, где лечатся люди, страдающие заболеваниями системы кровообращения, органов дыхания, нервной системы, костно-мышечной системы и органов пищеварения [1,2].

В Северной Осетии до сих пор можно встретить средневековые архитектурно-исторические памятники, включая раннесредневековую часовню в селении Нузан (XII век), руины мечетей (XI-XII век), оборонительные стены в Кобанском, Касарском, Дигорском, Куртатинском и других ущельях. Популярностью пользуются туристские маршруты по Военно-Грузинской дороге, которая соединяет Владикавказ и Тбилиси, по Военно-Осетинской дороге, а также по долинам Фиагдона, Гизельдона, Уруха, к Карауголскому и Цейскому ледникам [3].

Таким образом, в Северной Осетии возможно развитие различных видов туризма, и, несмотря на слаборазвитую туристскую инфраструктуру, российские туристы могут получить экономичный, спокойный отдых.

### **Литература:**

1. Официальный портал Республики Северная Осетия–Алания: [Электронный документ] URL <http://alania.gov.ru> (дата обращения 04.12.2017).
2. Туристический портал Республики Северная Осетия – Алания: [Электронный документ] URL <https://russia.travel/sevoetija> (дата обращения 10.12.2017).
3. Федеральное агентство по туризму: [Электронный документ] URL <http://www.russiatourism.ru/regions/?fedokr=108&freg=151> (дата обращения 06.12.2017).

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНЦЕРТ КАК ОСОБАЯ ЗАКОНЧЕННАЯ СЦЕНИЧЕСКАЯ ФОРМА

А.А. Донцова, Е.А. Ерёмина

**Аннотация.** В работе рассматриваются и анализируются законы построения, принципы и условия работы при подготовке тематического театрализованного концерта.

**Ключевые слова:** тематический театрализованный концерт, композиция, номер, темпо-ритм, новогодний концерт, режиссер.

В настоящее время одна из популярных форм массового зрелища – это тематический театрализованный концерт. Это концерт, раскрывающий определенную тему, связанную с тем событием, которому он посвящен, а также имеющий единый сценический образ, для создания которого используются выразительные средства, присущие театру (сюжетный ход, сценические действия, мизансценирование, ролевая персонафикация ведущих, сценография).

Дивертисментный новогодний концерт, а именно театрализованный, подвергнутый анализу, включал в себя: пение, музыку, танцы, сценки, пародии и спортивные показательные номера. Такой концерт можно отнести к сегменту сценического эстрадного искусства. Важнейшая роль в подготовке такого концерта принадлежит режиссеру, его профессиональной компетенции.

Как и весь концерт в целом, так и каждый составляющий его эпизод, должен быть верно композиционно сложен. Самая важная задача для режиссера – непрерывное воздействие программы на зрителя и разнообразие жанров. Именно в верно найденном темпо-ритме тематического театрализованного концерта заложен успех его восприятия как единого непрерывно и стремительно развивающегося действия, идущего на одном дыхании. Современный режиссер чаще всего использует синкопированное построение – чередование номеров, которое приводит к резкой, контрастной смене ритмов, при этом не должна теряться общая концепция концерта и его тема [2]

Студенческий новогодний концерт, к сожалению, содержал в основном новые, разработанные специально для данного представления номера, на что потрачено много времени, которое нужно было потратить на реализацию главенствующей темы. За счет зрелищности, смешения жанров праздничное настроение присутствовало, но новогодний дух – нет. Проведенный опрос зрителей показал, что выход Деда Мороза в финале концертной программы показался удивительным - 5%, неожиданным - 24%, не совсем уместным - 64% и затруднились ответить 7%.

Задача нашего исследования состоит в том, чтобы систематизировать механизмы, которыми режиссер являет основную тему концерта и выстраивает программу. По мнению ведущих специалистов между номерами должна быть связующая нить и сюжетный поворот. На наш взгляд, можно уйти от традиций и обратиться к образности. Например, праздник Восьмого марта ассоциируется с тюльпанами, которые можно взять как символ женственности, красоты, хрупкости и обыграть в концертной программе [1].

Таким образом, при создании тематического театрализованного концерта перед режиссером стоит задача – заинтересовать зрителя и зарядить его настроением празднуемого события. Удастся ли выполнить эту цель, зависит от того, насколько неординарно мыслит режиссер, как точно он выдерживает тематику концерта и его

основную идею, насколько верно он подбирает номера и понимает аудиторию, для которой создает зрелище.

**Литература:**

1. Жидков, В.С. Искусство и общество / В.С. Жидков, К.Б. Соколов. – СПб.: Алетейя, 2005. – 592 с.
2. Дмитриев, Ю. Номер // Эстрада России. XX век. Энциклопедия. – М., 2004.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ФУТБОЛЬНОГО СУДЬИ**

**В.В. Дорошенко, Е.А. Ерёмина**

**Аннотация.** В работе рассматриваются требования к содержанию профессиональной компетенции футбольного судьи.

**Ключевые слова:** спортивный судья, футбол, компетенция, должности, знания.

Основной вид профессиональной деятельности, то есть профессиональная компетенция, которой должен овладеть обучающийся, – это судейство спортивного соревнования. Цель профессиональной деятельности, к которой ведется подготовка, заключается в обеспечении соблюдения правил футбола и регламента проведения соревнований. Данная компетенция распространяется на спортсменов (футболистов) и спортивных служащих.

Судья в футболе, как и в других видах спорта, должен быть готов обеспечивать визуальный контроль условий проведения матча, координацию футболистов и зрителей на трибунах до матча, во время и после него. Он осуществляет информирование о подготовке, ходе проведения матча и результатах игры заинтересованных лиц. Особое внимание отводится знаниям, необходимым для подготовки и обеспечения эксплуатации футбольного поля, оборудования и инвентаря, а также экипировки футболистов. Одним из индикаторов данной компетенции является организация документооборота при подготовке, проведении и по завершению футбольного матча. Судья в футболе обязан знать особенности судейства отдельного матча, этапа соревнований и всего соревновательного периода.

Классификатор специальностей определяет следующие должности: судья-стажер, спортивный судья по выполнению определенной функции, судья-информатор, спортивный судья по информации, ведущий спортивного мероприятия, секретарь соревнований. Судить футбольные матчи можно при наличии категории не ниже «юный спортивный судья», «спортивный судья третьей категории». Обязательное требование это прохождение медосмотра и прохождение курсов по оказанию первой доврачебной помощи.

Для овладения данной компетенцией необходимы следующие знания: правила вида спорта, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, положение, регламент, расписание игр, правила эксплуатации, этические нормы, первую доврачебную помощь, требования охраны труда и пожарной безопасности, антидопинговые правила, информационно-коммуникационные технологии, правила безопасности, правила поведения зрителей, технические системы визуального контроля, правила грамотной устной речи, законодательство РФ в сфере физической культуры и спорта [2].

Данная профессиональная компетенция может быть предложена для освоения как дополнительная профессиональная образовательная программа и быть реализована в ходе основной профессиональной образовательной программы по направлению «Физическая культура», в виде дополнительной компетенции. А тем, кто стремится к категории «рефери ФИФА», нужно начинать готовиться с раннего возраста, поскольку для получения необходимой квалификации потребуется не менее десяти лет [1].

### **Литература:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2017) «Об образовании в Российской Федерации».

## К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ЙОГА-ТУРОВ В РЕСПУБЛИКЕ АДЫГЕЯ

А.В. Дудкина, М.В. Коренева

**Аннотация** Рассмотрена растущая популярность йога-туров в Российской Федерации, их сущность, особенности организации, положительное влияние на организм человека, наиболее подходящие регионы для развития данного направления в нашей стране, а также ресурсы Республики Адыгея для осуществления йога-практик.

**Ключевые слова:** организация, йога-туры, Республика Адыгея.

Согласно данным организаторов йога-туров по Российской Федерации, популярность данного направления возрастает с каждым годом. Объясняется это усталостью людей от пассивного отдыха (например, пляжного) с постоянным потреблением высококалорийной пищи и напитков, отсутствием какой-либо физической активности. Да и мода на здоровый образ жизни, правильное питание сыграла свою роль.

В свою очередь, активные туры привлекают участников своей возможностью к духовному обогащению, приведению своего тела в порядок, получению заряда бодрости и массы положительных эмоций от окружающей природы. Большим преимуществом таких поездок является то, что участником может стать любой желающий: не важно новичок это или профессиональный спортсмен [2,3].

Йога-туры сочетают в себе отдых, упражнения, тематические занятия, экскурсии и правильное питание, которые дают возможность в рамках одной поездки освободить свой организм от накопившейся усталости, наполниться недостающей силой и энергией, а душе приобрести гармонию.

В нашей стране также активно развивается данное направление отдыха. Организаторы йога-туров предлагают поездки на Байкал и Алтай, в Республику Крым, Краснодарский край и Республику Адыгея, обеспечивая комфортное и полезное времяпрепровождения. Чаще всего для разработки таких поездок выбираются места силы с повышенной энергетикой, которые находятся вдали от городов и связаны с благоприятной атмосферой территории. На основе посещения таких местностей осуществляется духовное развитие, которое полностью порой меняет жизнь [1].

Во время активного отдыха материал осваивается намного больше, чем во время посещения городских занятий, поскольку отдаленность от бытовых проблем и городской суеты способствует полному сосредоточению на выполнении упражнений, занятиях, настраиванию на нужный лад, расширению своего кругозора, освоению новых знаний и более глубокому пониманию культур различных духовных практик [4].

Одним из популярных мест для проведения йога-туров стала Республика Адыгея, которая располагает на своей территории нетронутой природой, величием гор, хрустальными водопадами, удивительными местами силы и небольшим экстримом, что способствует душевному балансу и гармонии, покою и умиротворению, которые порой так сложно обрести в повседневной жизни мегаполиса, а в горах появляются легко, свободно и без усилий. Эти факторы и содействуют максимально эффективному выполнению йога-практик.



### **Литература:**

1. Имамова, А.В. Факторы развития фитнес-туризма на региональном уровне / А.В. Имамова // Аллея науки. – 2017. – Т. 2. – № 8. – С. 445-448.
2. Комитет Республики Адыгея по туризму и курортам: [Электронный документ] URL <http://www.adygcomtur.ru> (дата обращения 19.04.2018).
3. Севостьянова, И.Ю. Йога-туризм как новое направление на оздоровительном туристическом рынке / И.Ю. Севостьянова, М.В. Малыгина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2016. – С. 543-546.
4. Федерация йоги России: [Электронный документ] URL <http://russianyogafederation.ru> (дата обращения 02.12.2017).

## СПОСОБЫ ЭКОНОМИИ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ НА СРЕДСТВАХ РАЗМЕЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

К.А. Дюмина, Т.Н. Поддубная

**Аннотация.** В работе рассматривается грамотное планирование и разумная экономия средств во время путешествия по внутренним или международным направлениям, посредством экономии на размещении.

**Ключевые слова:** аренда, жилье, экономия, кемпинг, отель, путешествие.

В условиях современной экономики мира и нашей страны в частности туристам необходимо уметь рационально распределять свои денежные средства, для того чтобы путешествие несло максимально удовлетворительный характер, при этом с наименьшими затратами. Средства размещения, под которыми понимают любой объект, регулярно или эпизодически предоставляющий места для ночевки, составляют основу туристской индустрии. Они включают в себя: гостиницы, мотели, пансионаты, кемпинги, бунгало, конгресс-центры и т.д. [1].

Экономия средств на средствах размещения, одном из самых важных аспектах туризма, весьма субъективный вопрос, так как для многих людей именно размещение в дорогостоящем отеле «все включено» является неотъемлемой частью отдыха. Но все же, достаточное количество людей желает путешествовать по разным уголкам мира, но не имеет при этом возможности жить в комфортабельной гостинице «пять звезд», потратив все средства только на нее.

Одним из популярных и недорогих видов размещения является Bed and Breakfast (кровать и завтрак) — вид мини-гостиницы, существующий в разных странах мира, в которой из услуг для посетителей предлагаются только ночлег и завтрак. Следующий тип размещения хостел — бюджетная гостиница, предлагающая посетителям спальное место без каких-либо дополнительных услуг. Номера хостелов делятся на Shared Room — общий номер (2,6,8,10 и больше человек), Private Room — номер на 2,4,6 человек и Mixed dorm или female only — комнаты, в которых могут проживать и женщины и мужчины, либо только дамы. Аренда жилья у местных жителей — один из лучших вариантов для тех, кто не любит останавливаться в отелях и хостелах, и кто привык к домашнему комфорту и не хочет с ним расставаться даже в отпуске. Кемпинг – оборудованный летний лагерь для туристов с местами для установки палаток, легких домиков и парковкой. Проживание в кемпинге – это серьезная экономия бюджета, как на размещении, так и на парковке. Способ «обмен домами» очень выгодный способ путешествовать, и его суть заключается в том, что вы регистрируетесь на сайте [homelink.org](http://homelink.org), [homeexchange.com](http://homeexchange.com) или [intervac-homeexchange.com](http://intervac-homeexchange.com), размещаете подробную информацию о вашем доме и квартире и указываете интересные для вас страны, которые вы планируете посетить в ближайшее время.

Таким образом, путешествуя по миру, туристу не обязательно тратить большую часть своего бюджета на размещение, достаточно подыскать доступное жилье, подходящее для вас, будь это кемпинг или хостел.

### Литература:

1. Поддубная, Т.Н. Тенденции развития рынка онлайн-туризма в России / Т.Н. Поддубная, С.Б. Ожева, Ф.Р. Хатит, О.В. Агошкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт:

Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (20 апреля 2017 г., Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 171-175.

## РАЗВИТИЕ ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГОРОДЕ КРАСНОДАРЕ А.С. Евсеева, А.Г. Василиади

**Аннотация.** Статья посвящена анализу развития и особенностям экскурсионных услуг в городе Краснодар.

**Ключевые слова:** экскурсия, краснодарский край, краснодар, услуги, сервис, экскурсионный поток.

Краснодарский край – один из основных туристских регионов России. Преимущественно в крае развивается курортный, деловой, этнографический экологический, спортивный и горный туризм.

Обычаи народов, уникальные традиции и самобытность населения Краснодарского края, природные достопримечательности, которые сохранились в комплексах архитектурных ансамблей, в культурных наследиях и памятниках позволяют создавать невероятные экскурсионные программы. И конечно же центром всего этого является уникальный город Краснодар.

Проанализировав весь рынок экскурсионных услуг был составлен и предложен разработанный маршрут в г. Краснодар, который включает в себя разнообразную культурно-познавательную экскурсионную программу. Три блока разработанного маршрута различны и включают в себя:

1. Пешеходная экскурсия по историческому центру с прогулкой по главной улице Красная, с посещением городского сада и кинотеатра Аврора.
2. Автобусно-пешеходная экскурсия Храмы Краснодара (Храм А. Невского, кафедральный собор Св. вмч. Екатерины, Свято-Троицкая церковь, Ильинский храм, Георгиевский храм).
3. Пешеходная экскурсия Дом-музей Кухаренко, памятник Щербине, памятник Екатерине, парк 30-тилетия Победы, мост поцелуев, сквер Дружбы, дом с розой, галерея арт-союз.
4. Парк Сергея Галицкого.

Так же выделили блок экскурсионной программы для спортивных болельщиков и людей, интересующихся спортом.

5. Стадион УЕФА 4-й категории «Краснодар», который был открыт 9 октября 2016 года.

Таким образом, приведенный выше анализ ресурсного потенциала экскурсионного маршрута в г. Краснодар еще раз подтверждает то, что созданы все условия для предоставления качественного отдыха, лечения и оздоровления, и тем самым удовлетворение потребности клиентов.

Задачами индустрии туризма являются повышение культурного уровня человека, в полном объеме удовлетворение духовных потребностей, так же оказание положительного влияния на его систему ценностей, знаний, общественное поведение и этого мы сможем достичь с помощью экскурсионного туризма.

### **Литература:**

1. Королёва, Н.В. Анализ современного состояния развития туризма в Российской Федерации / Н.В. Королёва // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия 5. – 2012. – № 4. – С. 12-16.
2. Христов, Т.Т. Религиозный туризм / Т.Т. Христов. - М.: Академия, 2014. – 288 с.
3. Шаруненко, Ю.М. Рекреационный туризм / Ю.М. Шаруненко. – М.: Академия безопасности и выживания, 2014. – 104 с.

## РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

В.В. Ермак, А.Д. Сабурова, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** Рассматривается музыкальный туризм в России и за рубежом как составляющая часть сферы услуг, имеющая свою специфику. В работе выявлены основные закономерности и особенности музыкального туризма в России и за рубежом.

**Ключевые слова:** туризм, фестиваль, музыкальный туризм, тур, кумир.

На сегодняшний день музыкальный туризм сложился в отдельное направление, туристы желают не просто хорошо проводить время, но и получать незабываемые впечатления от каких-либо событий. Они едут на выступления известных оперных и балетных звезд, крупнейших исполнителей в жанре популярной и рок-музыки. В РФ музыкальный туризм появился совсем недавно, имеет свои национальные особенности и обладает массой различной информации. Каждые туры по-своему специфичны. После подобного путешествия часто туристы организуют сборы, на которых решают, куда бы поехать в следующий раз.

Самыми популярными странами по концертным программам считаются Финляндия, Эстония и Польша, так как они близко расположены к границе России. По количеству проводимых фестивалей, несомненно, лидирует Германия, с невероятно чистым звуком выступлений, независимо от массовости туристов, и Англия – колыбель легендарных мюзик-фестивалей, о которых знали даже наши дедушки и бабушки. Музыкальные туры могут быть не только групповыми, но и индивидуальными – поездка в любую страну мира. К примеру, этой весной туристы массово отправлялись в Таиланд, где были выступления Nine Inch Nails, или встретить Новый год на «темных» танцевальных площадках Амстердама, где звучит «dark» музыка.

Большинству туристов нравится приезжать в клубные места, поскольку встреча со своим кумиром может состояться именно там. Свой любимый исполнитель найдется для каждого возраста, но обычно от 18 до 30 лет. Для группы студентов главным фактором является цена поездки, поэтому для них подбираются экономные туры. Удешевление происходит за счет проживания: студенты селятся в маленькие отели, хостелы. Следующий сегмент – работающая молодежь, может себе заказать место в отеле с лучшими условиями. Такие люди отправляются на выступления с кумирами, покупая дорогие билеты. И есть фанаты, которые равнодушны к цене, им все равно в какое место ехать, лишь бы увидеть исполнителя.

Цены на концерты за рубежом и в России практически не отличаются. Билеты могут делиться на входные и билеты для фанатов. Можно сказать, что в России музыкальный туризм развит хуже, чем в европейских странах. Увы, в нашей стране отношение к клиентам отличается от отношения за рубежом.

### Литература:

1. Заднепровская, Е.Л. Бренд и брендинг территории как основа территориального развития / Е.Л. Заднепровская, Т.А. Самсоненко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2017. – № 1-1. – С. 113.

2. Поддубная, Т.Н. Активное развитие событийного туризма в России / Т.Н. Поддубная, Д.Б. Джураева // Актуальные вопросы в сфере туризма: Материалы

заочной науч.-практ. конф. в рамках Координационного совета по развитию курортов и туризма в Южном федеральном округе. – Майкоп: ред.-изд. совет АГУ, 2016. – С. 157-158.

3. Ползикова, Е.В. К вопросу о продвижении российского событийного туризма за рубежом / Е.В. Ползикова, Е.Л. Заднепровская // Управление стратегическим развитием основных сфер и отраслей народного хозяйства в условиях современных вызовов: Материалы междунар. науч.-практ. конф. – Донецк: ДГУУ, 2017. – С. 376-380.

# КЛАССИФИКАЦИЯ РОССИЙСКИХ РЕЧНЫХ КРУИЗНЫХ МАРШРУТОВ

Д.В. Завьялова, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В статье описана классификация речного круизного туризма, подробно даны важные характеристики особенностей организации его видов на территории России.

**Ключевые слова:** речной круизный маршрут, водный путь, форма организации флота, пассажирские линии.

В странах, имеющих развитые внутренние водные пути, организуются речные и озерные путешествия, как наиболее излюбленный вид отдыха их граждан. Развитие речного круизного туризма произошло благодаря строительству специальных комфортабельных речных судов для туристских маршрутов. [1] Главное преимущество речного круизного туризма перед морским в меньшей подверженности его погодным условиям, а также информативность из-за большего количества экскурсионных программ, возможность обширного обзора береговой зоны, а также возможность воспользоваться специальной зеленой стоянкой. Помимо этого, суда для речного судоходства характеризуются меньшей вместимостью и скоростью движения. Речной круиз – это специфический туристский продукт, который представляет собой маршрут, проходящий по воде, практически всегда многодневный, с использованием речного судна, где турист получает услуги по перевозке, размещению и питанию, развлечения, наземные экскурсионные и иные туристские услуги и обслуживание [2].

Особенности организации речных круизов в России характеризуются тем, что, имеются действенные пассажирские линии в бассейне практически каждой российской реки, которые связывают между собой все порты, которые подразделяются на: внутренние (каботажные); международные (заграничные); местные; пригородные. При этом выделяются рейсы: туристские, которые действуют по определенным маршрутам с определенным расписанием. Эти рейсы определяются большой продолжительностью путешествия, и в это время туристы получают определенный комплекс услуг; прогулочные, длительность их не более 6 часов, без остановок в портах и без экскурсионной программы и досуговой деятельности; специальные, для определенного круга пассажиров; линейно-транспортные; регулярные рейсы по расписанию. Можно также выделить следующие формы организации флота в России: линейную – это регулярная транспортировка пассажиров по определенным маршрутам; рейсовую – без закрепления флота по определенным участкам, где нет определенных пунктов отправления и прибытия.

По форме сообщения пассажирские линии делятся на: транзитные - более 400 км; местные - до 400 км. Если пассажирские суда относятся к определенным портам, то они делятся на: внутригородские, курсирующие в черте города (речные трамваи); переправные, курсирующие между пунктами противоположных берегов.

В зависимости от скорости и условиям транспортировки они подразделяются на: экспрессные, скорые, скоростные, пассажирские.

## Литература:

1. Биржаков, М.Б. Индустрия туризма: перевозки : учеб. / М.Б. Биржаков. – СПб.: ГЕРДА, 2003. – 366 с.
2. Гуляев, В.Г. Организация туристских перевозок. – М.; Финансы и статистика, 2001. – 512 с.: ил.

## ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КАУЧСЕРФИНГА В РОССИИ

А.С. Киреева, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В работе рассматривается специфический вид туризма - каучсёрфинг, проблемы мешающие его быстрому развитию в России.

**Ключевые слова:** каучсёрфинг, туризм, гостеприимство, коммуникация, путешествие.

Каучсёрфинг (англ. couch - кушетка, ложе; surfing - брожение, путешествие) - одна из крупнейших гостевых сетей, существующая в виде онлайн-сервиса. Она объединяет около 7 миллионов человек в 246 странах, которые готовы предоставить друг другу помощь и ночлег во время путешествий. Каучсёрфинг позволяет экономить на пребывании в отелях или гостиницах на протяжении всего путешествия. Каучсерфинг позволяет посмотреть на новые страны изнутри, понять и ощутить образ жизни местных жителей найти новых друзей или просто познакомиться с людьми из разных стран.

Специфическими чертами каучсерфинга являются:

1. Общение – основная ценность для каучсерферов.
2. Безвозмездный характер путешествия.
3. Оптимальное количество дней путешествия – 1- 4 дня.
4. Каучсерфинг строится на взаимопомощи.

5. Каучсерфинг – это способ изучить другую культуру и улучшить свой уровень иностранного языка, научиться толерантности.

Данные специфические черты каучсерфинга проявляются и в таких его разновидностях, как: обмен домами; cooksurfing (обмен кухнями); обмен школьниками; вуфинг (волонтерские программы). Этот вид туризма необходимо развивать в России, так как это международная программа, объединяющая весь мир. Как можно стать вуфером: зарегистрироваться на определенных сайтах; залатить разовый регистрационный взнос (если того требует сайт); найти подходящий вариант путешествия и ночевки.

Таким образом, каучсерфинг относительно новое направление в туризме и его необходимо развивать, чтобы люди могли общаться, обмениваться опытом, знакомиться в неформальной, «домашней» обстановке. Будет решен не маловажный вопрос с экономией на размещении. К тому же люди не только приезжают отдохнуть, но еще и находят новых друзей, знакомых, с которыми можно общаться и практиковать иностранный язык, получить новые знания и, прожить какое-то время как истинный житель, какого либо региона или страны.

### Литература:

1. CouchSurfing: [электронный документ] URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/CouchSurfing> (дата обращения 20.11.2017)
2. CouchSurfing. Инструкция использования: [Электронный документ] URL <https://sam-sebe-columb.com/2015/01/couchsurfing.html> (дата обращения 20.11.2017)
3. Ожева, С.Б. Тенденции развития рынка онлайн-туризма в России / С.Б. Ожева, Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит, О.В. Агошкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар: КГУФКСТ, – 2017. Т. 1. – № 1-1. – С. 171-175.
4. Василенко, Е.В. Современные способы продвижения туристского продукта с использованием интернет-технологий / Е.В. Василенко, В.Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Т. 1. – С. 211-219.



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ «TARGET HUNTER» ДЛЯ ПРОДАЖИ ТУРОВ «ВКОНТАКТЕ»

В.С. Кириченко, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В работе рассмотрен ряд преимуществ сервиса Target Hunter перед использованием только рекламного кабинета Вконтакте, проанализированы лучшие группы и публичные страницы.

**Ключевые слова:** Target Hunter, реклама Вконтакте, продажа туров, маркетинг, SMM.

Еще в прошлом веке маркетинг начал активно набирать популярность среди различных мелких предпринимателей и крупных компаний. Главным толчком к его активному развитию стало последствие «великой депрессии» в период 1923-1933 годов. Благодаря активному развитию маркетинга как самостоятельной науки, расширению его инструментария, производители и продавцы смогли доносить коммерческую информацию о своих продуктах и услугах до потребительской аудитории, которая в них нуждалась. Таким образом, удовлетворены были как собственники бизнеса, производящие и реализующие товары согласно запланированным расчетам, так и потребители, удовлетворенные покупками, которые соответствуют их желаниям.

В настоящее время маркетинговый инструментарий приобретает новые стороны развития: с каждым годом открываются новые рыночные сегменты, стимулирующие реализацию продуктов и услуг различных сфер бизнеса. Для туристской индустрии одним из действенных способов продажи турпродуктов и туруслуг является реклама в социальных сетях.

«ВКонтакте» является известнейшей и крупнейшей социальной сетью Российской Федерации, которой пользуется аудитория разных возрастов, разного уровня платежеспособности. Благодаря появлению в сети таргетированной рекламы, многочисленные предприниматели и собственники бизнеса получили хорошую возможность точно и быстро находить новую целевую аудиторию и удовлетворять возникающие у посетителей данного сайта потребности. Для размещения объявления необходимо зайти в рекламный кабинет «ВКонтакте», где можно настроить свою рекламу на интересующую категорию пользователей данного сайта.

Для более точного и быстрого выявления платежеспособного сегмента потребителей был разработан сервис «Target Hunter», его технические способности позволяют выявить людей, которые уже приобрели продукт конкурентов, использовали их сайт или интересовались схожим товаром. Благодаря полезным функциям «парсинга», податель рекламы способен быстро и точно выявить активных посетителей целевых групп, что значительно экономит время и, в случае профессионально настроенных параметров сервиса, выявляет новую целевую аудиторию.

Точная настройка рекламных кампаний снижает цену заявки путем увеличения конверсии объявлений и самого сайта. «Target Hunter» упрощает работу маркетологов, делает её быстрее и эффективнее, что является ощутимым преимуществом перед конкурирующими организациями. Именно поэтому использование данного сервиса может эффективно повлиять на чистую прибыль туристской компании.

### **Литература:**

1. Василенко, Е.В. Современные способы продвижения туристского продукта с использованием интернет-технологий / Е.В. Василенко, В.Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Т. 1. – С. 211-219.
2. Ожева, С.Б. Тенденции развития рынка онлайн-туризма в России / С.Б.Ожева, Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит, О.В. Агошкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 171-175.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАБОТЕ АНИМАТОРА ОТЕЛЯ

Н.В. Костюкова, Е.А. Еремина

**Аннотация.** В работе рассматриваются и анализируются основные подходы в подборе подвижных игр в работе аниматора в индустрии гостеприимства.

**Ключевые слова:** аниматор, гостеприимство, подвижные игры, отдых.

Карта профессий отельного бизнеса расширяется за счет привлечения новых из смежных отраслей и вновь появляющихся, в связи с требованием развивающихся технологий. Деятельность в должности аниматора отеля (гостиницы) считается сравнительно молодой профессией на российском рынке гостеприимства, она появилась на стыке нескольких сфер деятельности: рекламной, культурологической и физкультурно-спортивной.

На сегодняшний день, по результатам мониторинга запросов кадровых служб, в отелях Краснодарского края аниматор – это самая востребованная должность в индустрии гостеприимства. Особенно возрастает спрос в летний период в зоне пляжного отдыха. Большие отели круглогодичного цикла набирают целый штат аниматоров и уделяют их подбору особое внимание, так как результаты анкетного опроса отдыхающих показали, что заинтересованность в хороших анимационных программах составляет более 30%, наряду с потребностью в хорошем расположении и услугой «все включено».

Перед нами при подготовке кадров для индустрии гостеприимства стоит задача, как разнообразить досуг гостей наших курортов. Специалист-аниматор должен владеть компетенцией «самостоятельно формировать и реализовывать концепцию развлекательных программ».

В своей работе мы изучили вариативность анимационных программ в зависимости от инфраструктуры, месторасположения и статуса отеля (гостиницы). Наиболее часто применяются и востребованы потребителями подвижные игры и конкурсы.

Принцип подбора подвижных игр строится в зависимости от формы, либо это активный отдых, событийный, экскурсионный и так далее. Подвижные игры как средство организации досуга могут распределяться в течение дня и быть использованы утром, днем и в вечерних программах [1].

Отдыхающие могут как сами принять участие в подвижных играх, так и получить эмоциональный заряд, будучи болельщиком той или иной команды. Игровые действия и правила должны соответствовать возрасту, воспитательной задаче, общему состоянию группы. Выбирая игру, также необходимо ориентироваться на время года, на погоду, на одежду отдыхающих, на имеющееся оборудование и инвентарь [2].

Установка на то, что предоставляется не услуга проживания и питания, а клиент получит отличное настроение – это основная установка при подготовке современных кадров для индустрии гостеприимства на Кубани.

### Литература:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. - 520 с.

2. Костюкова О.Н., Ляшко И.А. Использование подвижных игр в тренировочном процессе с юными баскетболистами / О.Н. Костюкова, И.А. Ляшко // Материалы международной научно-практической конференции «Современные аспекты подготовки кадров для Олимпийских и Паралимпийских игр: Ванкувер-Лондон-Сочи». – Краснодар, 2010. – 189 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ РАЗМЕЩЕНИЯ

К.С. Кравченко, И.В. Макрушина

**Аннотация.** Проведен анализ факторов, влияющих на конкурентоспособность гостиничного предприятия, рассмотрены понятия основных и дополнительных услуг, а также представлена роль системы дополнительных услуг в повышении привлекательности гостиничных предприятий.

**Ключевые слова:** совершенствование, система дополнительных услуг, предприятия размещения.

На основе новой экономической политики в конце XX – начале XXI века происходит быстрое развитие сервиса на предприятиях размещения, который включает в себя организацию временного проживания и предоставление услуг в гостиницах и других средствах размещения за материальное вознаграждение, что привело к современной конкуренции в данной отрасли. Основная цель деятельности предприятий гостиничного бизнеса – это получение прибыли, которая зависит напрямую от объема предоставляемых услуг. Каждый объект гостиничного бизнеса работает на увеличение объема предоставляемых услуг и сталкивается с барьером, который заключается в жесткой конкуренции, являющейся основным механизмом рынка.

На конкурентоспособность гостиницы оказывает влияние множество факторов, таких как номерной фонд, стоимость номера, инфраструктура, расположение, звездность, материально-техническое состояние, наличие достопримечательностей и другие. Но для успеха каждого предприятия требуются постоянные новые идеи, а стимулом их появления и внедрения разнообразных дополнительных услуг на предприятиях размещения является именно конкуренция. Так, необходимое условие конкурентоспособности предприятия заключается во внедрении инновационных решений: современные технологии, новые методы управления, высокий уровень сервиса, квалифицированные специалисты и новые дополнительные услуги способны постоянно генерировать прибыль.

Гостиничные предприятия придерживаются определенного стандарта услуг, который разделяется, в свою очередь, на основные и дополнительные услуги. Основные услуги, помимо размещения, включают в себя вызов скорой медицинской помощи, использование аптечки первой медицинской помощи и так далее. Данные услуги предоставляются бесплатно. Дополнительные же услуги подразумевают любые услуги, которые предоставляются гостю в соответствии с его интересами по желанию за дополнительную оплату.

Таким образом, развитие дополнительных услуг в гостиничном сервисе играет важную роль, поскольку они позволяют полностью удовлетворять потребности гостей, а следовательно, оказывают влияние на повышение уровня конкурентоспособности и доходности предприятия, что приводит к улучшению позиций гостиницы на туристском рынке.

### Литература:

1. Макарова, Д.Д. Инновационные услуги в гостиничном бизнесе как инструмент повышения конкурентоспособности / Д.Д. Макарова, Л.П. Магжанова, С.С. Марутько // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10. – № 2 (63). – С. 173-186.

2. Нарута, Я.С. Пути повышения конкурентоспособности гостиничного предприятия / Я.С. Нарута, Т.Е. Смакота // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 6. – С. 93.

3. Филонова, Э.А. Дополнительные услуги как способ повышения эффективности предприятий гостиничного бизнеса / Э.А. Филонова, О.К. Бердышев // Управление и экономика в XXI веке. – 2017. – № 2. – С. 30-34.

## **ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОЛИМПИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ЮГА**

**Н.В. Костюкова, Д.А. Кружков**

**Аннотация:** В статье рассмотрены перспективные направления деятельности Олимпийской академии Юга, осуществляемые в регионах, входящих в ее состав.

**Ключевые слова:** олимпийское образование, олимпизм, Олимпийская академия Юга.

Олимпийская академия Юга, образованная в 1989 году, занимается развитием олимпийского образования с момента своего основания и стремится транслировать наработанный опыт во всех 14 территориях, которые объединяет.

Почти за 30 лет своего существования, академия неоднократно была отмечена дипломами и премиями как российского, так и международного олимпийских комитетов за распространение идей олимпизма и олимпийского образования. Она по праву занимает достойное место в существующей общественно-государственной системе олимпийского образования, реализуя следующие направления работы.

1) Мобильные группы экспертов и волонтеров проводят регулярные олимпийские уроки для разъяснения и пропаганды гуманистических ценностей, идеалов и принципов олимпийского движения среди населения.

2) В спортивных федерациях Краснодарского края проводятся тематические выступления в рамках борьбы за чистоту и единство олимпийского движения, недопущение любых форм дискриминации в олимпийском спорте.

3) С целью изучения различных аспектов олимпийского движения в учебный процесс факультета сервиса и туризма КГУФКСТ внедрены две дисциплины – «Олимпийское образование» и «Технологии волонтерской деятельности» по 108 часов.

4) Проводится активная работа по содействию развитию массового физкультурно-оздоровительного и спортивного движения.

5) За последние 5 лет на базе ОАЮ подготовлено свыше 150 докладов на студенческие конференции, защищено 32 выпускные квалификационные работы по олимпийской тематике, организовано 11 научно-практических конференций, защищены 4 диссертации по олимпийской тематике.

6) Вопросы олимпийского образования и работы с волонтерским корпусом внедрены в 5 программ переподготовки и повышения квалификации специалистов отрасли «Физическая культура и спорт».

7) Продолжается сотрудничество с российскими и международными субъектами олимпийского движения. Ответственный секретарь ОАЮ доцент Д.А. Кружков входит в состав Комиссии ОКР по вопросам олимпийского образования.

8) Академия патронирует создание и развитие музеев Олимпийской славы, содействует их просветительской деятельности, организации и проведению тематических выставок, спортивных вечеров, созданию олимпийских библиотек.

### **Литература:**

1. Ахметов С.М., Банников А.М., Чернышенко Ю.К. Олимпийская академия Юга – четверть века на службе олимпийскому образованию // Теория и практика олимпийского образования на Юге России. - Краснодар, 2015. - С. 3-7.

2. Кружков Д.А., Коренева М.В., Арзамасцева Н.А. Олимпийское образование в системе обучения волонтеров XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г.Сочи // Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи: Сборник статей. - 2013. - С. 162-169.

3. Рубежанская И.В., Кружков Д.А., Орлова Э.А. Инструменты PR в системе олимпийского образования и продвижения ценностей волонтерского движения // Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи. - 2013. - С. 151-157.



## СОБЫТИЙНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ИНСТРУМЕНТОВ БРЕНДИНГА КУБАНИ

А.С. Кулагин, Е.Л. Заднепровская

**Аннотация.** В статье рассмотрен событийный туризм как важный инструмент продвижения Кубани. Отмечено, что развитие событийного туризма повышает интерес к краю как российских, так и иностранных туристов.

**Ключевые слова:** событийный туризм, инструмент продвижения территории, брендинг.

Событийный туризм относится к одним из перспективнейших и стремительно развивающихся направлений туризма, что объясняется тем, что он способен сочетать традиционный отдых и участие в различных зрелищных мероприятиях. Его главной задачей является умение связать атмосферу праздника с индивидуальными условиями отдыха. Краснодарский край известен масштабными мероприятиями творческого и спортивного характера. Событийный туризм стал для края важным инструментом брендинга – продвижения территории. Свидетельством популярности у туристов событийных мероприятий служит постоянный интерес к проводимым фестивалям, конкурсам, соревнованиям в крае. В 2018 годы в крае запланированы следующие известные мероприятия:

- «Новая волна - 2018» (г. Сочи) - международный конкурс молодых исполнителей популярной музыки, значимое музыкальное событие, ежегодно проводится с 2002 года (с 2002 по 2014 гг. конкурс проходил в Юрмале (Латвия));

- «Formula 1» Гран-При России 2018 (г. Сочи) - легендарный чемпионат мира по шоссейно-кольцевым автогонкам, самое ожидаемое и престижное мероприятие в мире автомобильного спорта;

- Международный фестиваль-конкурс «Берег Побед» (г. Сочи) - у многочисленных туристов имеется замечательный повод насладиться теплым солнцем и юными творческими талантами;

- Байк-фестиваль «Абрау Фест» (г. Новороссийск, с. Абрау-Дюрсо) - зрелищное мероприятие с конкурсами, соревнованиями и, конечно, концертом рок-групп, зрители увидят показательные выступления мотогонщиков, примут участие в байкерских конкурсах и соревнованиях;

- Фестиваль казачьей культуры «Екатеринодар казачий» (г. Краснодар) - городской фестиваль казачьей культуры проводится в рамках празднования 225-й годовщины со дня образования города Краснодара;

- Фольклорный фестиваль творческих коллективов, посвященный творчеству В.Г. Захарченко (ст. Дядьковская Кореновского района) - ежегодно проводится межмуниципальный фольклорный фестиваль творческих коллективов, посвященный творчеству композитора Захарченко В.Г.;

- Эногастрономический фестиваль «О, да! Еда!» (г. Новороссийск, с. Абрау-Дюрсо) - масштабное событие в гастрономическом туризме России.

Развитие событийного туризма повышает интерес к краю как российских, так и иностранных туристов, увеличивает инвестиционный потенциал территории.

**Литература:**

1. Поддубная, Т.Н. Активное развитие событийного туризма в России / Т.Н. Поддубная, Д.Б. Джураева // Актуальные вопросы в сфере туризма: Материалы заочной науч.-практ. конф. в рамках Координационного совета по развитию курортов и туризма в Южном федеральном округе. – Майкоп: ред.-изд. совет АГУ, 2016. – С. 157-158.

2. Шпырня, О.В. Состояние и перспективы развития туризма в Краснодарском крае / О.В. Шпырня, М.В. Говоров, Д.А. Демин // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт» (14-15 апреля 2016). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Часть 2. – С. 50-53.

## ТАНЦЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

А.Е. Куриленко, Е.А. Ерёмкина

**Аннотация.** В работе рассматриваются возможности современных танцевальных упражнений в формировании программ физического воспитания дошкольников.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дошкольники, хореография, современные танцы.

На основе знаний об индивидуальных и психофизических особенностях детей 4-6 лет строится программа физического воспитания. Дети должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми личностями. Именно в этом возрасте формируется общая выносливость, работоспособность, подвижность и эмоциональность, необходимые для воспитания личности. Этот возраст наиболее благоприятен для овладения элементарными двигательными умениями.

На основе анализа научно-методической литературы, определена проблема подбора методик, необходимых для обучения танцевальным движениям, воспитания физических качеств, постижения элементарных знаний и формирования мотивации [1].

При обучении танцевальным упражнениям, которые важны для жизни вообще и для вида спорта, обучающиеся приобретают умения разумно и в полной мере обнаруживать свои физические качества. Сопряженно они познают закономерности искусственно созданных движений тела.

В ходе исследования предстоит провести структурный анализ танцевальных движений:

- выявление принципиального двигательного состава;
- определение характера соподчинения отдельных танцевальных элементов;
- описание танцевальных упражнений, как системы движений;
- изыскание структурных взаимосвязей;
- моделирование структуры танцевальных упражнений.

Остается малоизученным вопрос использования традиционных методик обучения классическому экзерсису в работе с дошкольниками, осваивающими современную хореографию. Классическая хореография нередко пугает малышей. В современной хореографии дошкольники становятся более раскованными и уверенными в себе.

С одной стороны, назрела надобность, обоснования эффективности использования упражнений танцевального спорта для формирования осанки у детей 4-6 лет, а также их использования как средства физического воспитания в дошкольных учреждениях. Чаще всего фактором нарушений осанки функционального характера является низкая развитость мышц туловища. Слабый «мышечного корсета» у ребёнка ведёт к аномальному удержанию корпуса в пространстве [2].

С помощью танцевальных упражнений (современной хореографии) решаются несколько задач физического воспитания, такие как – выработка культуры движений, воспитание гибкости, координации, формирование и укрепление «мышечного корсета», а также борьба с плоскостопием. Таким образом, упражнения современных танцевальных стилей (брейк-данс, хип-хоп, стрит-джаз, латина, сальса,

джаз-модерн, зумба, contemporary dance и другие) с успехом могут быть использованы как средство физического воспитания дошкольников.

**Литература:**

1. Правдов, М.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению / М.А. Правдов, А.А. Горелов, Я.К. Коблев, И.М. Козлов // Физическая культура. – 2002. – №4. – С. 6-12

2. Эйдельман, Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2009. – 196 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВИННЫХ ТУРОВ НА КУБАНИ

К.В. Лебедева, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В работе рассмотрены специфические особенности винного туризма, важнейшие элементы тура, его программы, описана винная карта Кубани

**Ключевые слова:** винный туризм, винный тур, винный маршрут.

Специфическая особенность винного туризма заключается в том, что его одновременно можно отнести и к познавательному (туристы получают много новой информации об истории различных винных напитков, обычаях виноделия и технологиях производства вин), и к деловому туризму (в туре могут участвовать профессионалы, желающие наладить деловые контакты с винодельнями). Большинство специалистов считают, что винный туризм необходимо выделить в отдельный подвид гастрономического туризма, поскольку винный туризм невозможен без гастрономического сопровождения.

Важнейшей частью любого винного тура является посещение виноделен с производственной экскурсией по виноградникам и винным подвалам, дегустация ароматов винной продукции и покупка различных образцов вин. Программы туров зависят от осведомленности туристов в области производства винной продукции. Туристам-новичкам (винный тур осуществляется впервые) продемонстрируют, как правильно держать бокал с вином и на какие особенности букетов вин следует обратить внимание. Кроме общеизвестных «горизонтальных» дегустаций (проба вин из одного района выращивания виноградника) бывают и «вертикальные» - хронологические дегустации одной и той же марки вин из урожаев разных лет.

Краснодарский край является ведущим российским регионом по производству и реализации вина. На Кубани действует 48 виноделен, относящихся к предприятиям полного цикла. На некоторых винодельческих предприятиях края туристы могут изучить историю виноделия, современные технологии производства винной продукции, посетить местный музей или театр вина. Особой популярностью у туристов пользуются винодельни «Мысхако», «Абрау-Дюрсо», «Кубань-Вино» и «Шато ле гран Восток». Их винная продукция известна как в России, так и за рубежом - многие вина получили высокие заслуженные награды на различных международных конкурсах. Для винодельческих предприятий подобные экскурсии являются инструментом привлечения дополнительных денежных средств и одновременно являются отличным маркетинговым ходом, так как, увидев технологию и условия производства винной продукции, покупатель в дальнейшем будет отдавать предпочтение именно ей.

В Краснодарском крае существует 14 винных маршрутов, которые были объединены в так называемую винную карту Кубани. Карта представляет собой сборник из тридцати самых качественных напитков местных виноделен, которые являются победителями известных российских и зарубежных конкурсов, обладателями товарного знака «Вина Кубани - гордость России». Карта содержит информацию об основных предприятиях-производителях вин и коньяков, а также о фирменных винных магазинах, ассортименте выпускаемой продукции. Винная карта Кубани была разработана с целью создания благоприятных условий по продвижению высококачественной винодельческой продукции Кубани на потребительский рынок.

Винный туризм является популярнейшим видом путешествий и имеет отличные условия для активного развития на Кубани.

### **Литература:**

1. Заднепровская, Е.Л. Городской туризм как способ привлечения туристов к культурному наследию и истории г. Краснодара Е.Л.Заднепровская, Е.В. Ползикова, Н.Ю. Заднепровская // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт: материалы всероссийской научн.-практ.конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 94-98
2. Заднепровская, Е.Л. Состояние и перспективы развития промышленного туризма в Краснодарском крае / Е.Л. Заднепровская, А.А. Юрченко // Экономика и предпринимательство. – Москва, 2016. – № 11 (3). – С. 480-483.

## РАЗВИТИЕ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ

Ф.А. Литовченко, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** Краснодарский край и Республика Адыгея имеют огромный потенциал для развития пешеходного туризма, дающий человеку возможность прочувствовать природу через пешие прогулки и походы.

**Ключевые слова:** активные формы туризма, пешеходный туризм, потенциал пешеходного туризма

Краснодарский край и Республика Адыгея обладают всеми необходимыми природными и климатическими ресурсами для активного развития пешеходного туризма. Одним из наиболее привлекательных районов для любителей походов является Апшеронский район. На этой сравнительно небольшой территории расположено множество природных и культурных объектов Гуамское ущелье, Азишская пещера, водопад Университетский, стоянка древнего человека в долине р. Матузка и др. По всему району проложены пешие туристические тропы. Рассмотрим маршрут, который подходит для не подготовленного туриста (новичка) возрастом от 7 до 60 лет. Наиболее посещаемый пеший маршрут - «Гуамское ущелье - пос. Мезмай». Протяженность этого маршрута составляет 9 км, а перепад высот 450 м.

Данный маршрут начинается от хутора Гуамка. Следующий пункт - Гуамское ущелье, далее маршрут продолжается до его середины, где находится ресторан «1707» (Домик космонавта). Затем, преодолев горную реку Курджипс, маршрут проходит по склону хребта Гуама до Монаховой пещеры, далее возможны радиальные выходы в пещеру и на Монахов водопад. После посещения пещеры маршрут выходит на вершину хребта Гуама, продолжается по данному хребту в сторону Мезмайской долины и перед спуском в неё имеется радиальный выход на смотровую площадку «Орлиные полки». После посещения площадки маршрут резко переходит в Мезмайскую долину, с хребта Гуама. Сразу после спуска начинается посёлок Мезмай, где и заканчивается данный маршрут. Маршрут идеально подходит для туристов разного возраста, его преимуществом является удобный подъезд по асфальтированной дороге. Итак, выше приведённый пример показывает, что Краснодарский край и Республика Адыгея имеют огромный потенциал в развитии пешеходного туризма. Но активное развитие останавливает нехватка подготовленных профессионалов-инструкторов. Данная проблема постепенно решается, с 2015 года в Краснодарском центре туризма и экскурсий проходит полномасштабная подготовка инструкторов водного, пешеходного туризма, в год выпускается около 30 подготовленных инструкторов.

### Литература:

1. Заднепровская, Е.Л. Особенности и преимущества пешеходного туризма / Е.Л. Заднепровская, Е.В. Ползикова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1. – С. 111.
2. Минченко, В.Г. Правила безопасности в туристическом походе и туристической поездке для детей / В.Г. Минченко, Г.А. Тарасенко // Физическая культура, спорт и здоровье «Виртуаль 29». – 2017 – № 29. – С. 120-122.

3. Минченко, В.Г. Инструктор в сфере детского туризма: профессия высокой квалификации/В.Г.Минченко, Ю.Д.Овчинников // Молодой ученый. – 2017. – № 7 (141). – С. 199-202.



## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АГРАРНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

В.Э. Лукша, В.Г. Минченко

**Аннотация.** Рассмотрена история развития аграрного туризма, растущая популярность отрасли, особенности ее организации в Республике Беларусь, а также представлена роль и возможности агроусадеб и сельских домов в развитии данного направления.

**Ключевые слова:** аграрный туризм, Республика Беларусь, особенности организации, перспективы развития.

В настоящее время аграрный туризм является одним из самых привлекательных видов отдыха в Республике Беларусь: благодаря наличию живописных пейзажей, благоприятной экологии и деревенского колорита, которые привлекают туристов в агроусады и сельские дома страны. Быстрое развитие аграрного туризма указывает на то, что методы, принципы развития и инструменты поддержки данной отрасли в Республике Беларусь оказались соответствующими требованиям рынка и эффективными. Активное развитие отрасли началось после принятия в 2006 году Указа Президента РБ 02.06.2006 № 372 «О мерах по развитию агроэкотуризма в Республике Беларусь». Фактически, данный указ закрепил за агроэкотуризмом статус традиционного для сельской местности вида деятельности и позволил физическим лицам оказывать услуги в области агроэкотуризма без обязательной регистрации в качестве предпринимателя.

Так, в 2017 году владельцы белорусских агроусадеб отметили знаменательную дату: 15 лет со дня регистрации в стране ОО «Агро- и экотуризм», которое через год трансформировалось в ОО «Отдых в деревне». Так в Республике Беларусь «с нуля» начал развиваться аграрный туризм, и за 15 лет это движение сделало стремительный рывок вперед, в том числе вследствие разработки непривычно лояльной к агротуризму законодательной базы, построенной по принципу «не мешать работе людей». В стране усадьбы и сельские дома отличаются масштабами – от маленького домика в деревне с приусадебным участком до целого комплекса на 5 га и больше, и спектром предлагаемых услуг. Некоторые специализируются на тихом семейном отдыхе, другие водят туристов по экологическим тропам, третьи, объединившись в кластеры, предлагают насыщенные многодневные программы. За 2016 год услугами усадеб воспользовались 48154 туриста, что на 6,5 тысячи больше, чем в 2015 году.

Итак, агроусадьба – это место, где можно получить экологически чистые условия для отдыха, войти в гармонию с природой вокруг и отдохнуть от шумных и быстрых мегаполисов. Мужчины здесь могут рыбачить, женщины – проводить время на свежем воздухе, в тишине и спокойной обстановке, посетить экскурсии и изучить достопримечательности близлежащих территорий. Агроэкоусадьба представляет собой особенную базу отдыха, они часто находятся на территории самых обычных белорусских деревень, где туристы смогут питаться исключительно натуральными продуктами, экологически чистыми и вкусными, а отпуск в агроусадебках, как и отдых в санаториях Республики Беларусь, может стать периодом реабилитации или лечения в любое удобное для туристов время.

**Литература:**

1. Белорусское общественное объединение «Отдых в деревне»: [Электронный ресурс] URL <http://www.ruralbelarus.by> (дата обращения: 05.12.2017).
2. Бессараб, Д.А. К вопросу об использовании информационного потенциала Беларуси в развитии агротуризма / Д.А. Бессараб // Труды БГТУ. – № 1. - Лесное хозяйство. – 2016. – № 1 (183). – С. 220-224.
3. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь: [Электронный ресурс] URL <http://www.mst.by> (дата обращения: 12.12.2017).

# ВЛИЯНИЕ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБСЛУЖИВАНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

М.В. Лысова, Е.В. Василенко

**Аннотация.** Реализация направлений кадровой политики обеспечивает высокий уровень качества обслуживания на предприятиях общественного питания.

**Ключевые слова:** персонал, кадровая политика, направления кадровой политики.

Персонал предприятия общественного питания в настоящее время рассматривается как главный его ресурс, поэтому эффективная кадровая политика во многом определяет успешную деятельность предприятия на рынке, а также высокое качество обслуживания [2].

Изучение теоретических исследований и практического опыта известных российских рестораторов А. Новикова, А. Деллос, И. Бухарова позволило выделить основные направления кадровой политики, реализация которых влияет на повышение качества обслуживания на предприятиях общественного питания.

Обучение и повышение квалификации персонала, несомненно, является первым шагом на пути достижения качественного обслуживания. Благодаря внедрению внутренних программ, которые направлены на обучение и карьерный рост сотрудников, многие предприятия питания отличаются высоким уровнем обслуживания [1].

Организация труда персонала – направление кадровой политики, непосредственно влияющее на обеспечение качественного обслуживания. Одной из основных проблем отечественного ресторанного рынка считается неправильная организация работы линейного персонала. Расстановка работников в ресторане и ее планирование – ежедневная задача администрации.

Стимулирование труда включает как материальные, так и нематериальные стимулы. Например, в каждом ресторане А. Новикова реализуется система бонусов от выручки. А. Деллос отдает предпочтение нематериальным стимулам, а именно: культуре корпоративных коммуникаций, комфорту на рабочем месте, трудовым конкурсам и соревнованиям и др. По мнению И. Бухарова, характер нематериальной мотивации должен быть всеобщим, т. е. охватывать всех работников? от высших до низших уровней управления.

Наряду с положительными стимулами в отечественном ресторанном бизнесе применяются и отрицательные стимулы: выговоры, вычеты из заработной платы, лишение премии.

Таким образом, повышение качества обслуживания на предприятиях общественного питания можно обеспечить за счет реализации направлений кадровой политики, т. е. обучать работников и повышать квалификацию персонала от руководителя до линейного сотрудника, правильно организовывать трудовую деятельность, а также стимулировать труд работников [2].

## Литература:

1. Дементьева, Е.П. Ресторанный бизнес: секреты успеха / Е.П. Дементьева. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253 с.
2. Джум, Т.А. Формирование конкурентных преимуществ предприятий общественного питания / Т.А. Джум, Е.В. Василенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, 2017. – Т. 1. – №1-1. – С. 104.

## РОЛЬ ГИДОВ В СОПРОВОЖДЕНИИ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ

А.С. Машинова, А.В. Сарычева, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** Рассмотрено состояние и развитие одного из основных субъектов туристской деятельности – гида. Дано описание видов туристского маршрута и место в нем гида. Выделены особенности работы по сопровождению иностранных туристов. Выявлены и сформулированы основные необходимые профессиональные качества гида.

**Ключевые слова:** гид, экскурсовод, обязанности гида, психологическое сопровождение, иностранные туристы.

Стимулом для развития такой профессии, как гид (путеводитель), стало развитие и распространение международного туризма, люди начали двигаться, ездить в зарубежные страны не только в деловых целях, но и в целях знакомства с культурой других мест. Гид всегда сопровождает туристическую группу, проверяет наличие необходимого транспорта, готовность номеров в гостинице к приему группы, договаривается о питании до прибытия туристов в гостиницу. После того, как группа туристов поселилась в отеле, обычно организуется обзорная экскурсия по городу, и гид-экскурсовод становится связующим звеном между туристами и всеми теми достопримечательностями, которые должны быть изучены. Он также сопровождает группу на ужин, вечерние, развлекательные и культурные мероприятия

Гид-представитель туристического предприятия является материально ответственным лицом. Ответственность за порядок и дисциплину в группе лежит на гида. Он должен строго соблюдать правила туристского путешествия, быть общительным, открытым, создавать благоприятный психологический климат в группе, обладать лидерскими качествами. Гид всегда должен быть аккуратным, быть примером грамотного и интересного общения с туристами. Гид должен следить за действиями туристов, не позволять им наносить экологический вред природе, содействовать осмотру объектов показа, изучению культуры и традиций территории посещения. Общаясь с туристами, гид должен уметь профессионально отвечать на любые вопросы, возникающие у туристов, не только по поводу объектов экскурсии.

Во время первой встречи с туристами, гид обязан объяснить предстоящий экскурсионный маршрут, рассказать об основных достопримечательностях на маршруте. На протяжении всего маршрута гид организует для группы как запланированные, так и незапланированные мероприятия. Он обязан знать все об экскурсионном маршруте, программе обслуживания туристов, бронировании мест, правилах проезда, проживании, питании, стоимости туристических услуг, содержании и форме документов. Гид имеет право снять туриста с маршрута за грубое нарушение. Он имеет полное право давать советы и указания водителю или руководству по исправлению маршрута.

Россия – страна с богатой историей и культурным наследием, огромной территорией и уникальными природными ресурсами, которые ежегодно привлекают миллионы туристов, что и является причиной растущего спроса на гидов.

### Литература:

1. Заднепровская, Е.Л. Городской туризм как способ привлечения туристов к культурному наследию и истории г. Краснодара / Е.Л. Заднепровская, Е.В. Ползикова, Н.Ю. Заднепровская // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 94-98.

2. Минченко, В.Г. Влияние внешних факторов на динамику туризма в России / В.Г. Минченко, Е.В. Василенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 12

3. Поздняк, Л.В. Управление дошкольным образованием: учеб. пособие для студ. пед. вузов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 432 с.

## РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

А.С. Мащинова, Б.О. Бегназаров, Т.Н. Поддубная

**Аннотация.** Статья раскрывает современное состояние и перспективы развития туризма в Белгородской области; содержатся предложения в направлении привлечения туристов в данный регион.

**Ключевые слова:** туризм, туризм в Белгородской области, перспективы развития туризма в Белгородской области.

В современном мире туризм имеет большое значение в жизни общества. Очень велика его роль для государства, людей и мирового сообщества. На сегодняшний день туризм стал мощной индустрией, которая включает себя различные формы предпринимательской деятельности.

Белгородская область имеет хорошие перспективы для того, чтобы увеличить турпоток не только своих жителей, но и гостей субъекта. Перспективность Белгородской области в туристской деятельности обусловлена, во-первых, его богатым культурным наследием (памятники, мемориалы), во-вторых, здесь очень красивая природа для развития экотуризма, в-третьих, развит транспорт, как железнодорожный, так и автомобильный.

Однако в Белгородской области поступления в бюджет из сферы туризма крайне низкие. Другая проблема – большинство туристов не рассматривает его как место отдыха, только 35 % людей едут сюда с этими целями, а около половины приезжают сюда по деловым вопросам, остальная часть – это транзитные путешественники.

Для того, чтобы люди чаще выбирали местом отдыха Белгородскую область, нужно увеличить финансирование туристской индустрии, строить объекты туристской инфраструктуры, рекламировать туристские центры региона, такие как Белогорье – часть заповедной земли, многим туристам понравится красота этих мест. Также нужно развивать сельский туризм, ведь область обладает самобытной культурой, поэтому выступление народных умельцев можно включить в анимационную программу этого направления. В ходе поездки в центры народного промысла туристам можно показывать народные костюмы, предлагать людям самим изготовить какие-либо изделия, например, заняться гончарным делом.

В заключение стоит отметить, что белгородская культура, природа помогут развивать и дальше экономику и туризм, ведь здесь есть перспективные направления, которые популярны во всем мире, при должном финансировании и рекламе индустрия станет одним из источников дохода для области.

### Литература:

1. Поддубная, Т.Н. Активное развитие событийного туризма в России / Т.Н. Поддубная, Д.Б. Джураева // Актуальные вопросы в сфере туризма: Материалы заочной науч.-практ. конф. в рамках Координационного совета по развитию курортов и туризма в Южном федеральном округе. – Майкоп: ред.-изд.совет АГУ, 2016. – С. 157-158.
2. Поддубная, Т.Н. Состояние и перспективы развития экологического туризма в России и регионе / Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит, А.В. Кравченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт: Материалы всероссийской науч.-практ. конф. с

междунар.участием (14-15 апреля 2016 г.). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Ч.2. – С. 41-43.

3. Ожева, С.Б. Тенденции развития рынка онлайн-туризма в России / С.Б.Ожева, Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит, О.В. Агошкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. Краснодар: КГУФКСТ. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 171-175.

## ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА СЕРВИСА

С.А. Микитась, А.Г. Василяди

**Аннотация.** Сервис оказывает большое влияние на работу и развитие сферы туристической индустрии, а также на то, с каким мнением от вас уедет турист и захочет ли он вернуться или оставить хороший отзыв. Раскрыты проблемы качества сервиса в туристической индустрии.

**Ключевые слова:** сервис, туризм, путешествие, обслуживание, гостеприимство, отдых, впечатление, этикет, качество, уровень жизни.

Туристское обслуживание как продукт характеризуется не только комплексностью, но и такими специфическими факторами, как нематериальность, неосвязаемость, неспособность к транспортировке и хранению, а также сильной зависимостью от конкретного исполнителя.

Проблема качества сервиса в туризме достаточно актуальна в наше время. Это связано с тем, что идет быстрый рост и развитие индустрии туризма и тесно связанных с ней отраслей.

Основные проблемы:

- отсутствие профессионально подготовленных кадров, сюда можно отнести, например, некомпетентность персонала или незнание товаров и услуг той сферы, в которой он работает;
- неудовлетворительное качество организации услуг;
- страдает качество послепродажного обслуживания клиентов;
- плохая логистика между сферами обслуживания.

На качество обслуживания влияет масса прямых и косвенных факторов, таких как материальная база, ресурсы, технологии. А потребитель оценивает качество туристического продукта через такие важные свойства, как надежность, безопасность, информационная достоверность, психологическая комфортность.

На качество услуг может влиять и их ассортимент, предлагаемый потребителю, своевременность их предоставления, что является одной из основ влияния на качество обслуживания. Здесь имеют значение и такие характеристики, как эстетика, комфортность, этика, культура труда, поведения и речи.

С помощью этих показателей можно сравнивать работу различных предприятий туристической индустрии. У гостиниц такими показателями могут быть быстрота размещения, четкость работы всех служб. Если это экскурсионное обслуживание, то необходимо следить за достоверностью и полнотой информации, транспортным обеспечением, культурой речи гида-экскурсовода.

Для контроля и повышения качества сервиса и обслуживания необходимо контролировать уровень квалификации персонала, предоставлять возможность потребителю влиять на качество услуги, проводить тренинги и семинары по общению с людьми и правильной подаче информации.

Сегодня мы воспринимаем туризм как самый массовый феномен XX столетия, который реально проникает во все сферы нашей жизни. Туризм – это понятие намного шире и представляет собой совокупность отношений и единство связей и явлений, которые сопровождают человека в путешествиях.

Важной особенностью современного этапа развития туризма и изменения его организационных форм является проникновение в туристский бизнес транспортных,



торговых, промышленных банковских, страховых и др. компаний. И хочется надеяться, что из-за этого роста не будут страдать межличностные отношения.

**Литература:**

1. Рындач, М.А. Основы туризма: Учебное пособие / М.А. Рындач, С.Н. Смоленский. - М.: ИТК Дашков и К, 2015. – 204 с.

2. Самарина, В.П. Основы туризма (для бакалавров) / В.П. Самарина. М.: КноРус, 2013. – 400 с.

3. Ожева, С.Б. Тенденции развития рынка онлайн-туризма в России / С.Б. Ожева, Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит, О.В. Агошкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. Краснодар: КГУФКСТ, - 2017. Т. 1. № 1-1. С. 171-175.

## ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ НА РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ

С.А. Микитась, Л.И. Демидова

**Аннотация.** Работа раскрывает содержание таких понятий, как культурно-исторический центр и культура. Рассматривается их связь и факторы влияния.

**Ключевые слова:** культура, Северный Кавказ, развитие, самобытность, Краснодарский край, Краснодар.

Уникальное наследие – фактор которым обладает каждый регион. Культурное наследие – совокупность всех материальных и духовных культурных достижений общества, его исторический опыт, сохраняющийся в арсенале общественной памяти. Культура – совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности, воплощенная в предметных, материальных носителях и передаваемая последующим поколениям.

Для знакомства с культурой и историей наилучшим способом является наличие культурно-исторических центров. Их гуманитарное значение заключается в использовании таких возможностей, как развитие личности, творческого потенциала, расширения кругозора. Культурно-исторические центры позволяют познать жизнь, историю, обычаи и культуру другого народа и времени, обогатить духовный мир человека.

Объекты, включенные в особый список ЮНЕСКО (Организации по образованию, науке и культуре при ООН), представляют особый интерес. Это выдающиеся памятники культурного и природного наследия, число которых постоянно растет [2].

В зависимости от основных признаков памятники истории и культуры подразделяются на пять основных видов: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники.

Краснодарский край является ярким представителем культурного наследия. Территория современного Краснодарского края была заселена издавна, поэтому здесь сохранилось множество историко-культурных памятников разных эпох. Богатство культуры и обычаев народов, проживающих на территории края, разнообразно. Главными туристскими центрами края являются: Краснодар, Анапа, Большой Сочи, Красная Поляна, Новороссийск.

Самыми известными объектами экскурсий в крае выступают мемориалы героической обороны (Малая Земля, Новороссийск – город-герой), хорошо сохранившиеся районы народных промыслов (этнографический комплекс «Атамань»), многочисленные литературно-мемориальные и историко-культурные памятники.

Культурно-исторические центры помогают развивать культуру, не забывая корни и нашу историю. Данные культурные центры показывают, как безграничны возможности человека и насколько мы богаты в культурном аспекте. Для сохранения культурно-исторических памятников и сооружений необходимо затратить большое количество ресурсов, чтобы каждый турист и ценитель культуры имел возможность прикоснуться к ней.

### **Литература:**

1. Культурное наследие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.glossary.ru/cgi-bin/gl\\_sch2.cgi?RKzr;yzwtul!tgxrlkol](http://www.glossary.ru/cgi-bin/gl_sch2.cgi?RKzr;yzwtul!tgxrlkol) (19.12.17).
2. Демидова, Л.И. Культурно-исторические центры Северного Кавказа: учебное пособие / Л.И. Демидова, А.А. Юрченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 86 с.
3. Заднепровская, Е.Л. Городской туризм как способ привлечения туристов к культурному наследию и истории г. Краснодара // Заднепровская, Е.Л. Заднепровская, Е.В. Ползикова, Н.Ю. Заднепровская // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт: материалы всероссийской научн.-практ.конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – с. 94-98.

## ВОЛОНТЕРСКИЕ ЦЕНТРЫ КАК СУБЪЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВОЛОНТЕРСТВА В РОССИИ

С.А. Микитась, Т.Н. Поддубная

**Аннотация.** Статья раскрывает роль волонтерских центров в подготовке волонтеров, их функции и формы работы.

**Ключевые слова:** волонтерство, добровольчество, организация деятельности, ассоциация, волонтерский центр.

Волонтерство – это новое направление в жизни общества. Молодежь и студенты ведут активное участие в этой отрасли. Для поддержки волонтеров и помощи в организации волонтерской деятельности созданы волонтерские ассоциации и центры. Термин «волонтерский центр» означает организацию, где желающие оказывать помощь (волонтеры, добровольцы) встречаются с теми, кому нужна помощь и кто готов организовывать их труд (представители фондов, мероприятий). Центр – это знак качества добровольцев и организаций. Одним из таких центров является Ассоциация волонтерских центров (АВЦ). Создана в 2004 году и включает в себя более ста организаций. В Краснодарском крае функционирует около десяти организаций. Из них четыре, основанные на базе учебных заведений, находятся в г.Краснодаре. При вступлении в организацию волонтер получает волонтерскую книжку. Этот документ служит для учета добровольческой работы, в нее вносят данные о мероприятии и отработанных часах, поощрениях и подготовке.

Главной миссией ассоциаций и учреждений в развитии волонтерства в России является распространение ценностей волонтерства и культуры социально ориентированной деятельности граждан, содействие в реализации гражданского, личностного и профессионального потенциалов в добровольческой деятельности. Так же стоит отметить, что ассоциации и учреждения, с которыми они сотрудничают, помогают во взаимодействии и координировании работы всех волонтерских центров, неся в себе информационную и организационную функции.

Для улучшения работы организовываются семинары, круглые столы, лекции и мероприятия, посвященные мониторингу развития волонтерства и решению проблем, возникающих в процессе работы. Волонтеры же имеют возможность присутствовать на данных мероприятиях или посещать различные форумы («Таврида», «Регион 93»), на которых могут развивать свои личностные качества. Все вышеперечисленные проекты и организации оказывают необходимую поддержку в развитии волонтерского движения и каждого волонтера индивидуально.

### **Литература:**

1. Ассоциация волонтерских центров [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://xn--80ae4d.xn--p1ai/> (06.12.12).

2. Коренева, М.В. Опыт организации волонтерского движения в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма / М.В. Коренева, Д.А. Кружков // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XV Международной научной сессии по итогам НИР за 2016 год. – Минск: Белорусский государственный университет физической культуры. – 2017. – С. 49-53.

3. Ползикова, Е.В. Волонтерская работа как метод повышения конкурентоспособности молодых специалистов на рынке труда / Е.В. Ползикова, Е.Л.

Заднепровская // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: материалы Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 75-77.

# АГРАРНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

Ю.А. Миюская, О.В. Шпырня

**Аннотация.** В работе анализируется современное состояние аграрного туризма в Краснодарском крае и перспективы его развития. Изучаются базовые направления туров аграрной направленности.

**Ключевые слова:** аграрный туризм, Краснодарский край, предприятия аграрного туризма, туры аграрной направленности.

Аграрный туризм является относительно новым направлением отдыха для российских туристов. В текущей экономической ситуации указанное направление отдыха получило широкое развитие на юге РФ. Краснодарский край имеет серьезный потенциал для формирования указанного вида туристской индустрии. Кубань является не только базовым курортом страны, но и ее аграрным центром. Огромные возможности формирования туров аграрной направленности возможны на территории всего региона, как в городах побережья Черного и Азовского морей, так и в горных регионах. Множество предприятий аграрного туризма представляют малый и средний бизнес [3]. В связи с указанным обстоятельством, аграрный туризм в крае имеет серьезную поддержку и содействие развитию со стороны краевых и муниципальных властей. В частности уже разработана и представлена очень подробная и обстоятельная программа развития познавательного туризма в региональном масштабе «Парк Юга России» на 2017–2020 годы. В данную программу вошло положение о развитии рыбалки как формы функционирования аграрного и экологического туризма в регионе. Наиболее популярными предприятиями в данной сфере являются Адлерский форелеводческий завод, осетровый рыбный завод в Темрюке и база отдыха «Кубанский хутор». Здесь туристам дают возможность получить полный спектр услуг, включая вводный инструктаж, аренда снастей для рыбной ловли, моторных лодок, мест для ночлега [2].

Очень популярными у туристов являются маршруты по винодельческим заводам Краснодарского края, таким как «Абрау-Дюрсо», «Кубань Вино», «Лефкадия». Туристов также привлекают частные мини-винзаводы. Все больший интерес вызывают чайные туры на плантациях «Дагомыс чай», «Солохаульский чай», «Хоста чай», «Мацестинский чай». Туристы с большим энтузиазмом знакомятся с технологиями производства, переработывания, сортировки и фасовки чайной продукции, узнают о чаепитии, лечебных свойствах напитка. Аграрный туризм Краснодарского края ориентирован на туристов из огромного числа регионов России, а также на иностранных туристов, которым всегда очень интересно узнать культуру, гастрономию, традиции и уклад жизни нашего населения [1].

## Литература:

1. Шпырня, О.В. Технология организации международного туризма: учебное пособие / О.В. Шпырня, С.Ф. Евтушенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 168 с.
2. Шпырня, О.В. Состояние и перспективы развития туризма в Краснодарском крае / О.В. Шпырня., М.В. Говоров, Д.А. Демин // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2016. – Т. 2. – С. 50-52.
3. Шпырня, О.В. Перспективы развития агротуризма в Краснодарском крае / О.В. Шпырня, С.Ф. Евтушенко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2005. – Т. 5. – С. 135-137.

# ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТУРИСТСКИХ ПРЕДПРИЯТИЙ

В.А. Мороз, О.В. Шпырня

**Аннотация.** В работе исследуются основные проблемы совершенствования процесса информационно-аналитического обеспечения деятельности туристских предприятий.

**Ключевые слова:** информационно-аналитическое обеспечение, информация, туристский бизнес.

В туристском бизнесе скорость принятия управленческих решений обусловлена быстротой реализации процессов анализа, обработки и передачи информации, что обеспечивается качественной информационно-аналитической работой. Для эффективной деятельности туристских предприятий в условиях жесткой конкуренции, вызванной насыщенностью рынка туристских услуг технологическими новациями, экономическими колебаниями и другими факторами, менеджмент должен использовать эффективные инструменты управления, в том числе и информационно-аналитические [3]. Помимо этого, устойчивость на туристском рынке, важность анализа конкурентов в адаптации к текущим изменениям вынуждают руководство туристских предприятий постоянно подвергать коррекции свою цель, стратегию и пути их осуществления. Стратегия развития туристского предприятия как важнейший элемент его менеджмента имеет существенное значение, так как спрос на туристские услуги Российской Федерации близок к насыщению, при этом рост прибыли при оказании туристских услуг за счет лояльности клиентов является основным драйвером роста туристских предприятий [1]. Возможность превзойти конкурентов во многом обусловлена эффективным процессом работы с информацией, отражающей все значимые изменения в макросреде и микросреде туристского предприятия, а также их влияния на деятельность фирмы, где лояльность туристов является самым важным фактором конкурентоспособности. Учитывая постоянное увеличение объемов информации, постоянное изменение ее содержания, стратегия управления туристским предприятием требует формирования эффективной системы информационно-аналитического обеспечения.

При этом критерии, сформированные исходя из данных бухгалтерии, часто занимают преобладающее значение в анализируемых показателях развития туристского предприятия. Однако, по мнению О.В. Шпырня, совершенствование стратегии управления туристским предприятием на базе информационно-аналитического обеспечения требует применения иных показателей, среди которых важнейшим является лояльность туристов [2].

## **Литература:**

1. Шпырня, О.В. Использование глобальной компьютерной сети Internet в российской индустрии туризма / О.В. Шпырня // Информационно-вычислительные технологии и их приложения сборник статей VI международной научно-технической конференции, июнь 2007 г., под общ. ред. А.Н. Кошева. – Пенза, 2007. – С. 188-189.
2. Шпырня, О.В. Технологии продаж в туристской индустрии: учебное пособие / О.В. Шпырня, В.Г. Минченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 200 с.
3. Шпырня, О.В. Использование информационных технологий в туристской деятельности / О.В. Шпырня, В.В. Лысенко // Информационно-вычислительные технологии и их приложения сборник статей VI международной научно-технической конференции, июнь 2007 г., под общ. ред. А. Н. Кошева. – Пенза, 2007. – С. 189-190.

# ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КУРОРТНО-ГОСТИНИЧНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ ЧЕРНОМОРСКОГО ПОБЕРЕЖЬЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

А.Д. Наумова, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В работе рассмотрены современное состояние и актуальные проблемы курортно-гостиничной индустрии Краснодарского края, предложены перспективные пути решения существующих проблем.

**Ключевые слова:** гостиничная индустрия, продвижение курортов, дефицит квалифицированного персонала, классификация гостевых домов.

Развитие гостиничной сферы и повышение общего благосостояния любого региона тесно взаимосвязаны: чем интенсивнее развивается экономика Кубани, тем активнее растет спрос на качественные средства размещения.

Наиболее высокий спрос в гостиничной сфере наблюдается в период летнего курортного сезона, туристы предъявляют все больше требований к качеству обслуживания. Курорты Черноморского побережья выходят на новый международный уровень, однако гостиничное хозяйство Краснодарского края имеет ряд проблем.

Первая важнейшая проблема – дефицит квалифицированного персонала.

Гостиничным предприятиям становится все сложнее находить квалифицированные кадры, чему имеется несколько причин. Первая причина – уменьшение темпов роста заработной платы. Средняя заработная плата в гостиничной сфере традиционно ниже, чем в других сферах деятельности. Кроме этого, в гостиничной индустрии существуют достаточно ограниченные возможности для карьерного роста.

Вторая причина – очень мало внимания уделяется повышению квалификации гостиничных работников. Усложняется техническая оснащенность гостиниц, эффективно управлять которой можно только при наличии персонала, обладающего достаточными знаниями и способностью постоянно их совершенствовать.

На Черноморском побережье более всего пользуются спросом гостевые дома. При ведении бизнеса гостевого дома имеется ряд преимуществ: более низкие расходы на содержание частного домовладения, на обслуживание постояльцев; контроль государства не настолько строг, как у гостиниц; услуги таких предприятий невозможно классифицировать; для таких предприятий не выработаны четкие санитарно-эпидемиологические нормы. Примечателен факт отсутствия наемного персонала, обычно обслуживание постояльцев осуществляется самим владельцем и членами его семьи. И если нашим соотечественникам это кажется нормальным, то иностранные туристы, ожидающие обслуживание высококвалифицированным персоналом, остаются в недоумении от данных обстоятельств. Следует уделять внимание не только природным богатствам, но и создавать положительный образ высококачественного обслуживания на курортах Краснодарского края.

## Литература:

1. Джум, Т.А., Заднепровская, Е.Л. Конкурентоспособность услуг как результат стратегического развития ресторано-гостиничного комплекса / Т.А. Джум, Е.Л. Заднепровская // Молодежь-Науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – С. 158-161.

2. Заднепровская, Е.Л., Юрченко, А.А. Туристский имидж как один из главных факторов развития туризма / Е.Л. Заднепровская, А.А.Юрченко // Вестник национальной академии туризма. – 2017. – № 3 (43). – С. 48-52.



# ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ СОЗДАНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

**В.О. Немцова, Е.В. Василенко**

**Аннотация.** Накопленный опыт создания эффективной системы управления персоналом на предприятиях общественного питания свидетельствует о том, что многие аспекты организации труда персонала требуют системного подхода.

**Ключевые слова:** система управления персоналом, отечественный опыт управления персоналом, обучение персонала, закрепление кадров.

Управление современным предприятием общественного питания включает менеджмент персонала, в функции которого входят набор и отбор, адаптация, стимулирование, переподготовка, повышение квалификации, развитие кадров, благодаря чему на предприятии формируется эффективная система управления персоналом [2].

Осознавая значимость человеческих ресурсов, отечественные и зарубежные рестораторы не раз обращались к вопросу организации системы управления персоналом [1]. Российскими специалистами Е. Победоносцевой, О. Назаровым, А. Мнацакановым, Ф. Сокирянским, А. Новиковым, С. Горбуновым, О. Деревянкиной, Р. Хорзовым и др. накоплен значительный опыт создания систем управления персоналом на предприятиях общественного питания.

Изучение и обобщение отечественного опыта позволяет сделать ряд выводов. Так, Е. Победоносцева, О. Деревянкина одним из признаков успешного ресторана считают сильную систему обучения и подготовки сотрудников. Известный ресторатор А. Мнацаканов отмечает роль каждого сотрудника в работе ресторана и утверждает, что именно молодые, образованные люди дают развитие ресторанному бизнесу на сегодняшний день. Р. Хорзов утверждает, что постоянство персонала является важнейшим фактором, влияющим на качество сервиса предприятия общественного питания. Закрепление квалифицированного и профессионально подготовленного персонала возможно обеспечить, по его мнению, за счет высокого и своевременного дохода работника, предоставления возможностей карьерного роста, благоприятного социально-психологического климата в коллективе, наличия соцпакета, системного и регулярного обучения. В. Гомзин отмечает, что построение карьеры сотрудников необходимо начинать с самых низких должностных позиций, обеспечивая качественную адаптацию и обучение на основе широкого применения системы наставничества.

Опыт успешных отечественных рестораторов подтверждает мнение ученых о том, что на первом месте на предприятии питания должен быть персонал, так как именно обученные, хорошо подготовленные и мотивированные работники определяют успех предприятия у посетителей и уровень его конкурентоспособности [2].

## **Литература:**

1. Бакирова, Г.Х. Психология эффективного стратегического управления персоналом: учебное пособие / Г.Х. Бакирова. – М.: Юнити-Дана, 2015. – 591 с.
2. Джум, Т.А. Специфика деятельности предприятия питания в туристской индустрии / Т.А. Джум, Е.В. Василенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, КГУФКСТ, 2015. – №2. – С. 48-49.

## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ПЕРСОНАЛА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ

А.А. Никифорова, Е.В. Василенко

**Аннотация.** Рассмотрены современные методы стимулирования, а также возможности их применения в индустрии туризма.

**Ключевые слова:** потребности, система стимулирования, материальные и нематериальные стимулы.

Самым важным и ценным ресурсом туристского предприятия является персонал. Для повышения эффективности использования труда людей, задействованных на предприятиях туристской индустрии, большое внимание должно уделяться стимулированию труда. Стимулирование персонала является частью мотивации, которая рассматривается как процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личных целей и целей организации, т. е. как внутренний процесс сознательного выбора человеком того или иного типа поведения, определяемого комплексным воздействием внешних (стимулы) и внутренних (мотивы) факторов [1].

При создании системы материального стимулирования необходим ряд требований: оплата труда по его результатам, а также стимулирующий эффект зарплаты; поощрительная оплата труда за личный вклад; обеспечение уверенности и защищенности работников. Безусловно, денежное вознаграждение – это самый очевидный способ стимулирования работника [3].

В настоящее время для стимулирования персонала туристских предприятий основной акцент делается на разработку мотивационных систем, преимущественно использующих нематериальные стимулы, а не только финансовое вознаграждение. Изучение систем стимулирования труда на предприятиях сферы туризма показало, что к нематериальным стимулам, влияющим на эффективность труда, относятся следующие: гибкий график работы; делегирование полномочий; благодарность за выполненную работу; внутрикорпоративные мероприятия; возможности профессионального развития и карьерного роста; оборудование рабочего места и современная офисная техника; предоставление сотрудников в подчинение; скидки на услуги предприятия и др.

Благодаря разнообразию нематериальных стимулов появилась тенденция к разработке так называемого «пакета услуг», когда работник может самостоятельно выбрать из определенного количества стимулов те, в которых он больше всего заинтересован [3].

Стимулирование труда является одной из важнейших задач, стоящих перед современным руководителем [2], так как от того, насколько мотивированы сотрудники, зависит их ориентация на цели организации, желание их достигать, обеспечивая необходимый результат, а, следовательно, эффективность деятельности туристского предприятия в целом.

### Литература:

1. Василенко, Е.В. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме. Курс лекций / Е.В. Василенко, В.Г. Минченко. – Краснодар, КГУФКСТ, 2012. – 196 с.
2. Василенко, Е.В. Некоторые аспекты управленческой подготовки специалистов социально-культурного сервиса и туризма / Е.В. Василенко // Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы. – Краснодар, КГУ, 2011. – № 1. – С. 303-308.
3. Надеждина, В. Эффективная мотивация персонала. Как добиться максимума результата при минимуме затрат / В. Надеждина. – М.: Харвест, 2015. – 254 с.

## СПОСОБЫ ПРОДВИЖЕНИЯ УСЛУГ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Т.В. Осипенко, Е.В. Василенко

**Аннотация.** Рост числа предприятий общественного питания, отвечающих современным требованиям, вызывает необходимость все более широкого применения различных способов продвижения.

**Ключевые слова:** продвижение, способы продвижения, реклама, стимулирование сбыта, связи с общественностью.

Стратегия продвижения ресторана строится с учетом целевой аудитории, направления кухни, дизайна помещений, уровня обслуживания, политики в области ценообразования и др. Среди инструментов продвижения маркетологи традиционно выделяют рекламу, стимулирование сбыта и связи с общественностью. В практическом маркетинге на сегодняшний день разработано и успешно применяется множество разнообразных способов продвижения [2].

Так, всемирно известные гиганты быстрого питания, например, «Макдоналдс» и «Бургер Кинг» выбирают рекламу на федеральных телеканалах. Менее известные рестораны, кафе, кофейни предпочитают использовать социальные сети «Фейсбук», «Вконтакте», «Инстаграм», в которых сконцентрирована их основная целевая аудитория. Мероприятия в качестве инструмента продвижения уместны для ресторанов любого сегмента: гастрономические фестивали, мастер-классы знаменитых шеф-поваров, фотовыставки, воскресные бранчи и др [1].

В тех случаях, когда предприятие знает своих постоянных клиентов, целесообразным является использование почтовой и sms-рассылки с целью информирования гостей об акциях, скидках, изменениях в меню. Интернет-сайт – современный способ продвижения, но эффективен лишь при регулярном обновлении информации и возможности задать вопрос и получить ответ, а также зарезервировать столик.

Нередко средством рекламы служит красочно и грамотно оформленное меню, что свидетельствует о высоком уровне обслуживания в ресторане. Действенным способом привлечения клиентов является сувенирная продукция, соответствующая концепции и стилю ресторана. Стимулирование сбыта выступает в качестве временного повышения и поддержания интереса клиентов к ресторану, его услугам и продукции. Данный вид продвижения предполагает введение системы скидок, проведение сезонных акций, а также проведение различных конкурсов, лотерей с последующим розыгрышем призов [2].

Среди различных способов продвижения в последние годы наблюдается тенденция все более широкого использования сети Интернет. По данным исследования компании Bondstone Group, в котором участвовали 25 крупнейших ресторанных брендов, схема использования маркетинговых инструментов выглядит таким образом: 36 % — PR в Интернете, 32 % — кросс-активность, 15 % — пресса, 11 % — event-активность и 7 % — спонсорство [1].

Наибольшего успеха в продвижении достигают предприятия, которые совмещают традиционные и современные методы продвижения.

### **Литература:**

1. Булейко, Ю. Современные методы продвижения ресторана: [Электронный документ] URL <https://professional.ru/Soobschestva/obuchenie-professionalov/sovremennye-metody-prodvizhenija-restorana/> (дата обращения 22.11.17).
3. Джум, Т.А. Интегрированные маркетинговые коммуникации в сфере ресторанного бизнеса как одного из сегментов туризма / Т.А. Джум, Е.В. Василенко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар, КГУФКСТ, 2016, – Т. 1. – С.233-238.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Д.И. Остапец, Е.А. Ерёмина

**Аннотация.** Работа рассматривает приоритеты и особенности содержания средств танцевального спорта как составной части дисциплины «Физическая культура и спорт» при подготовке бакалавров.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, компетенция, дисциплина, физическая культура и спорт.

Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла определила основные ценности, на которых будет базироваться подготовка спортсменов в танцевальном спорте, акробатическом рок-н-ролле и иных свинговых и современных танцах. Такие ценности, как воля к победе, доверие, уважение, командный дух, самосовершенствование, упорство, были определены приоритетными и вполне могут служить ценностными ориентирами в освоении унифицированных компетенций – УК-3 «Командная работа и лидерство», УК-7 «Поддержание необходимого уровня физической подготовленности».

При освоении дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту, в объеме не менее 328 академических часов, в рамках элективных дисциплин, используются средства, методы и приемы базовых видов спорта [1]. В ходе изучения доступности и популярности в молодежной среде к базовым видам можно отнести танцевальный спорт. В одной из образовательных программ в КГУФКСТ дисциплина «Танцевальный спорт» с успехом реализуется несколько лет, как факультативная, а отдельные элементы танцев включены в программу дисциплины «Физическая культура и спорт», которая реализуется на кафедре Теории и методики гимнастики. Обучающиеся осваивают элементы «Вальса», «Польки», элементы народных танцев. Танцевальные упражнения позволяют воспитывать у студентов координацию на высоком уровне. Танцевальные упражнения выполняются по одному, в парах, в сцеплениях. Скорость и количество разнообразных движений во время выполнения танцевальных упражнений из различных стилей (джаз, хип-хоп и др.), различные перестроения, совокупность запланированных танцевальных движений под музыку привлекают к занятиям и способствуют гармоничному физическому развитию. [2]

Проведенный опрос показал, что танцевальные упражнения по эмоциональности можно поставить на один уровень с игровыми упражнениями. По доступности почти максимум опрошенных (92%) отметили их как доступные. Как средство общения танцевальные упражнения отметили более 80% респондентов. Выполнение двигательных действий под музыку вызывает радость у 87%.

Одним из компонентов физического и эстетического воспитания студентов может стать дисциплина «Танцевальный спорт», которая включает освоение танцевальных упражнений и музыку. Данная дисциплина улучшает функциональное состояние организма занимающихся. Танцевальные упражнения благоприятно влияют на ц.н.с. и на обмен веществ, мышцы становятся более эластичными, студенты готовы выполнять большую физическую работу, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная система, вследствие чего повышается работоспособность [3].

### **Литература:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 29.12.2017) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Габриелян, К.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Смена парадигмы / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 24-41.
3. Максачук, Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник+, 2016. – 104 с.

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В НОВОКУБАНСКОМ РАЙОНЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

А.В. Павленко, М.В. Коренева

**Аннотация.** Проведен анализ современного состояния и перспектив развития туризма в Новокубанском районе Краснодарского края, а также определены основные туристские объекты и виды туризма, которые имеют потенциал для их развития в регионе.

**Ключевые слова:** современное состояние, перспективы развития, туризм, Новокубанский район.

Новокубанский район находится в восточной части Краснодарского края. Это тесное переплетение современности с древней историей, с хранящими тайны ушедших веков древними курганами, а также любителями и исследователями загадочных явлений на сельскохозяйственных полях.

Центр района – город Новокубанск – получил свое название благодаря реке Кубань. Так, в конце XIX века было основано село Кубанское, которое позднее переименовали в Новокубанск. В Новокубанске находится краеведческий музей, который может сыграть положительную роль в развитии культурно-познавательного туризма. Его гордостью является коллекция бонистики, нумизматики, прикладного искусства и археологии. Также музей располагает коллекцией работ местных художников, архивных документов и экспонатов периода ВОВ.

Главной же исторической и культурной достопримечательностью является дом помещика Щербака – деда выдающегося писателя А.И. Солженицына, который провел в нем детство и описал в своем романе «Август четырнадцатого».

В районе также возможно развитие гастрономического туризма на основе посещения коньячных заводов, производство которых известно на всю Россию. Один завод был основан еще бароном Штейнгелем более 100 лет назад – в настоящее время ООО «Хуторок-2», выпускающий бренди. Но более известным является ЗАО «Новокубанское», где при производстве коньяка используются французские технологии.

Также визитной карточкой района можно считать конезавод, который является одним из лучших в России. Здесь занимаются разведением чистокровных лошадей верховой породы. Возможны экскурсии и катание на лошадях.

С недавних времен Новокубанский район стал местом сбора любителей неопознанного и уфологов, что способствует развитию аномального туризма: в 2004 году на пшеничном поле вблизи хутора Марьинского были обнаружены загадочные круги, рисунки и отверстия.

Таким образом, хоть достопримечательности Новокубанского района немногочисленны, но и существующие могут привлечь интерес российских туристов.

### Литература:

1. Гопанько, Н.И. Мнение молодежи о потенциале региона для развития сельского туризма / Н.И. Гопанько, И.С. Иванова, М.В. Коренева // Материалы научно-методической конференции КГУФКСТ. – Краснодар, 2016. – С. 77-79.

2. Заднепровская, Е.Л. Развитие винного туризма в Краснодарском крае / Е.Л. Заднепровская, А.А. Юрченко // Экономика и предпринимательство. – Москва, 2016. – № 11 (3). – С. 480-483.

3. Демидова, Л.И. Культурно-исторические и туристские ресурсы Краснодарского края для развития познавательного туризма / Л.И. Демидова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – № 1. – С. 28-29.



## ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРОВ В «ЗАКРЫТЫЕ» СТРАНЫ НА ПРИМЕРЕ СЕВЕРНОЙ КОРЕИ

Н.Р. Пак, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В работе рассматриваются аспекты организации туров в «закрытые» страны на примере Корейской Народно-Демократической Республики.

**Ключевые слова:** тематика туров, туризм, закрытость, событийные направления.

Северная Корея является самой изолированной страной современности, которая предоставляет возможность путешественникам почувствовать себя в совершенно другом мире, что, несомненно, привлекает все большее количество туристов.

Туристам предоставляется обширный выбор тематик туров в Северную Корею, таких как: экскурсионные туры, горнолыжный отдых, официальные праздники, пляжный отдых, фестивали. Большой популярностью среди туристов пользуются туры, приуроченные к каким-либо событиям, праздникам: Новый год по Лунному календарю, День сияющей звезды (день рождения Ким Чен Ира), являющихся самыми значимыми праздниками для жителей КНДР. Северную Корею рекомендуется посетить людям, уставшим от «обыденного» отдыха.

Несмотря на сложную политическую обстановку между Северной Кореей и США, спрос на посещение страны не снизился. Туристов, стремящихся посетить Северную Корею, влечет желание заглянуть за «железный занавес». Российские граждане пока неохотно посещают КНДР, что объясняется слабой маркетинговой политикой, проводимой страной. Российские туристические компании уже несколько лет продают туры в Северную Корею, но только с августа 2017 спрос на данное направление возрос.

Отметим следующие особенности посещения туристами данной страны:

- самостоятельное перемещение по КНДР ограничено, туристы в Корее могут передвигаться малыми группами, под руководством гида;
- запрещается ввозить любые печатные издания, запрещается выбрасывать газеты с портретами руководителей страны;
- не рекомендуется сообщать новости из Южной Кореи, так как это оценивается как угроза национальной безопасности;
- оплата покупок производится только наличными, любой валютой.

Для туристов предоставляется довольно неплохой выбор тематик туров в Северную Корею: экскурсионные туры, горнолыжный отдых, официальные праздники, пляжный отдых, фестивали. Туристская компания «Nkorean.ru» занимается организацией туров и экспедиций по Северной Корее на русском, английском, французском и китайском языках. Данное турагентство является единственным лицензированным Правительством Северной Кореи турагентством на российском туристском рынке и не имеет посредников. Туры в Северную Корею для российского рынка являются пока малопродаваемым турпродуктом, что объясняется объективными причинами. Интерес к северокорейским турам растет, поскольку для российского туриста данная страна - малоизученная дестинация.

### Литература:

1. Заднепровская, Е.Л. Бренд и брендинг территории как основа территориального развития / Е.Л. Заднепровская, Т.А. Самсоненко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского

состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2017. – № 1-1. – С. 113.

2. Шпырня, О.В. Использование маркетинговых методов для привлечения иностранных туристов / О.В. Шпырня, Б.А. Пампура // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 121-122.

# КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

В.С. Петрова, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В статье описана сущность культурно-познавательного туризма, а также дан краткий обзор объектов, составляющих потенциал для развития данного вида туризма в Иркутской области.

**Ключевые слова:** культурно-исторический потенциал, культурно-познавательный туризм, культурно-исторические объекты.

Под термином культурно-познавательный туризм можно понимать путешествия, которые удовлетворяют потребности туристов в духовном, культурном освоении мира посредством экскурсий и организованного отдыха. Данный вид туризма связан с экскурсионной деятельностью. Турист с помощью увиденного своими глазами позиционирует это с собственным достоянием, которое принадлежит его личным мыслям и чувствам. Посредством знакомства с культурой и бытом различных народов турист расширяет свой кругозор и меняет горизонты собственного восприятия мировой культурной действительности. Основной задачей данного вида туризма является повышение культурного уровня, удовлетворение потребностей человека в новом знании, постижении культурно-исторических ценностей. На современном этапе область распространения этого вида туризма очень велика, каждый турист вне зависимости от его возрастной категории выбирает интересное именно ему. Основой культурно-познавательного туризма служат культурно-исторические объекты, находящиеся на различных территориях и несущие в себе интересную историю, характеризующую народ, создавший их.

В Иркутской области находится 1,5 тыс. историко-культурных памятников, 36 из которых имеют федеральное значение. Самое большое количество данных памятников на единицу площади расположены в Иркутске — областном центре, имеющем историческое значение. В истоке реки Ангары находится Байкальский музей Сибирского отделения Российской академии наук, а на противоположной береговой линии интерес для туристов имеет старинная часть Кругобайкальской железной дороги, которая является историко-культурным и природно-техническим памятником. Туристическую ценность имеет также Слюдянка, с ее частным Минералогическим музеем. В городе Ангарске имеется не имеющий аналогов Музей старинных часов. Поэтому можно сделать однозначный вывод о том, что Иркутская область обладает большим количеством культурно-исторических объектов, которые при правильном использовании помогут повысить популярность культурно-познавательного туризма в данном регионе.[1]

## **Литература:**

1. Винокуров, М.А., Суходолов, А.П. Экономика Иркутской области: В 4 т. — Иркутск: Изд-во: БГУПЭ, 2004. — Т. 4. — 248 с.

# ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСА МАРКЕТИНГОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ ТУРИСТСКОГО ПРЕДПРИЯТИЯ В ИНТЕРНЕТЕ

В.Н. Печеницина, О.В. Шпырня

**Аннотация.** В работе исследуется современное состояние проблемы формирования комплекса маркетинговых коммуникаций туристских предприятий в сети Интернет.

**Ключевые слова:** Интернет, комплекс маркетинговых коммуникаций, Интернет-маркетинг.

В ситуации нестабильного развития экономической системы России, постоянной дифференциации валютных курсов, роста стоимости услуг (особенно на рынке внутреннего туризма в 2017 году) туристские предприятия постоянно оптимизируют свои издержки на маркетинговую деятельность, что в конечном итоге предопределило рост популярности инструментов Интернет-маркетинга. Комплекс маркетинговых коммуникаций в Интернете сегодня является важнейшим инструментом для продвижения услуг туристского предприятия, отвечающим цели турфирмы на рынке и снижению издержек на маркетинговую деятельность [2].

Текущее положение в сфере маркетинговых коммуникаций в Интернете обусловлено ростом издержек туристских предприятий на данный вид маркетинговой активности. Ситуация роста эффективности продвижения туристских услуг, в том числе и с помощью Интернет-каналов дистрибуции, имеет место в деятельности любого туристского предприятия.

Сегодня комплекс маркетинговых коммуникаций туристского предприятия в Интернете обуславливается разнообразием используемых инструментов, при этом наблюдается различная эффективность разнообразных вариантов продвижения в Интернете. В настоящее время растет популярность определенных механизмов Интернет-маркетинга, например рекламной деятельности, встраиваемой в структуру продвижения сайта и воспринимаемой туристами как часть содержания сайта.

По мнению О.В. Шпырня, один из самых эффективных инструментов совершенствования комплекса маркетинговых коммуникаций в Интернете представляет собой использование в структуре формирования коммуникаций между туристами и туристскими предприятиями метода сегментации, наилучшим образом отображающего саму сущность продвигаемого туристского продукта, а именно его адресность, то есть направленность на конкретную целевую аудиторию [3].

О.В. Шпырня отмечает, что современное развитие комплекса маркетинговых коммуникаций в Интернете не дает системного инструментария формирования виртуальных коммуникаций между туристами и туристскими предприятиями на базе применения метода сегментации [1].

## Литература:

1. Шпырня, О.В. Современные подходы в маркетинге туристских услуг / О.В. Шпырня // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. – № 2. – С. 77-78.
2. Шпырня, О.В. Технологии продаж в туристской индустрии: учебное пособие / О.В. Шпырня, В.Г. Минченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 200 с.
3. Шпырня, О.В. Маркетинг в индустрии туризма / О.В. Шпырня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 256 с.

## ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

В.В. Платонов, Е.Л. Заднепровская

**Аннотация.** Развитие экологического туризма в России, и Краснодарском крае в частности, претерпевает новый виток развития. Его популярность растет с каждым годом. Однако в данном направлении существует ряд нерешенных проблем. В статье рассмотрены вопросы решения проблем экологического туризма в регионе.

**Ключевые слова:** экологический туризм, экологическое просвещение, природный ландшафт, культурное наследие, развитие территорий.

Экологический туризм является одним из самых популярных видов туризма, поскольку является доступным широкому кругу людей и дает возможность активного и одновременно познавательного отдыха в естественных природных условиях с уникальными естественными ландшафтами. Во время экологических туров, экскурсий туристы получают разнообразную информацию о природной и культурно-этнографической специфике территории. В программу экологических туров дополнительно могут включать посещение природоведческих и краеведческих музеев, экохозяйств.

Необходимо активнее и продуманнее развивать экологический туризм на Кубани, поскольку подобный вид туризма предполагает сохранение и охрану уникальной природы края и в то же время позволяет обеспечивать местных жителей новыми рабочими местами. На сегодняшний день в сфере экологического туризма существует ряд серьезных проблем:

- первая группа проблем – отсутствие туроператоров, занимающихся только экотуризмом; не развитая правовая база по функционированию экологического туризма; не продуманная рекламная политика;

- вторая группа проблем – достаточно низкий уровень сервиса при завышенных ценах, что связано в большей мере с неэффективной налоговой политикой;

- третья группа проблем – неконтролируемое использование уникальных природных ресурсов края, что приводит к несоблюдению норм экологического права, нарушению природного экологического баланса;

- четвертая группа проблем – слаборазвитые экологические инфраструктура и технологии. Многие экологические маршруты остаются труднодоступными и плохо оборудованными, не продуманы экологические тропы для людей с ограниченными возможностями, т. е. имеется небольшое количество скамеек для отдыха, питьевых бюветов и т. д.

Решение перечисленных проблем позволит не только далее развивать экологический туризм, но и сохранить природные уникальные богатства Краснодарского края.

### Литература:

1. Минченко, В.Г., Заднепровская, Е.Л. Территориальная система природопользования как основа развития туризма в Краснодарском крае / В.Г. Минченко, Е.Л. Заднепровская // Современные проблемы сервиса и туризма. Москва: РГУТИС, 2017. – Т. 11. – № 4. – С. 68-77.

2. Заднепровская, Е.Л., Ползикова, Е.В. Особенности и преимущества пешеходного туризма / Е.Л. Заднепровская, Е.В. Ползикова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава

Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: КГУФСТ, 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 111.

3. Хатит, Ф.Р. Состояние и перспективы развития экологического туризма в России и регионе / Ф.Р. Хатит, А.В. Кравченко, Т.Н. Поддубная // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2016. – Т. 2. – С. 41-43.

# РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ТУРИСТОВ

М.А. Погосова, М.В. Коренева

**Аннотация.** Рассмотрены наиболее популярные маршруты в Ростовской области для посещения туристами, историко-культурные объекты региона, а также основные проблемы, сдерживающие развитие данного направления.

**Ключевые слова:** культурно-познавательный туризм, Ростовская область, развитие, российские туристы.

В настоящее время приоритетным направлением развития туризма в Ростовской области является внутренний туризм, а одним из самых популярных видов – культурно-познавательный. Для повышения конкурентоспособности местного туристского продукта необходимы конкретные проекты и новые решения. Одним из таких проектов может послужить формирование новых туристских программ и маршрутов.

Традиционно российские туристы посещают в Ростовской области познавательные туристские маршруты и экскурсионные программы, связанные с автобусными турами. Более всего востребовано посещение южной столицы России – Ростова-на-Дону, знакомство с древней столицей донского казачества – Старочеркасском, родиной всемирно известных писателей А.П. Чехова – Таганрогом и М.А. Шолохова – х. Кружилиным и ст. Вешенской.

Чаще всего туристские маршруты по Ростовской области, которые предполагают посещение туристских центров, включают в себя посещение музеев, осмотр достопримечательностей, фестивалей и театров, сувенирных магазинов, художественных галерей и салонов, а также размещение, питание, услуги гида, транспорт и т. д. Но в последнее время реализация экскурсионных программ и формирование новых туристских предложений становится все сложнее, поскольку сказывается роль негативных факторов, сдерживающих развитие туризма: отсутствие автостоянок в исторических зонах городов для парковки экскурсионного транспорта, благоустроенных и оборудованных автостоянок для туристских автобусов на пригородных маршрутах. В основном на улицах населенных пунктов области нет указателей к достопримечательностям и музеям.

Также в области отсутствуют 2-, 3-звездные отели (эконом-класса), что не позволяет обслуживать большее количество туристов-участников недорогих туров.

Обязательное условие комфортабельного отдыха – это чистота помещений, улиц, дорог и других мест пребывания экскурсантов и туристов, поэтому одной из приоритетных задач администраций муниципальных образований должно стать обеспечение санитарных норм на туристских маршрутах.

Так, для привлечения туристов и экскурсантов в Ростовскую область необходимо формировать новые привлекательные туристские предложения. Прогрессивным является создание туристских продуктов, рассчитанных на различные сегменты рынка, а также важным аспектом является их тематическая обусловленность.

## Литература:

1. Макаренко, В.С. Кластерный подход к развитию туристско-рекреационных систем Ростовской области / В.С. Макаренко, Я.С. Щукина // Туризм и индустрия гостеприимства: современное состояние и тенденции развития. - 2016. – С. 112-114.
2. Министерство культуры Ростовской области: [Электронный документ] URL <http://mkro.donland.ru> (дата обращения 04.04.2018).
3. Официальный сайт туризма Ростовской области: [Электронный документ] URL <http://dontourism.ru/default.aspx> (дата обращения 22.04.2018).

## К ВОПРОСУ БЕЗОПАСНОСТИ ЗОНЫ ОТЧУЖДЕНИЯ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС

В.С. Путилина, Е.Л. Заднепровская

**Аннотация.** В данной работе раскрываются главные проблемы безопасности посещения экскурсионного маршрута в зону отчуждения Чернобыльской атомной электростанции.

**Ключевые слова:** туризм, Чернобыльская АЭС, зона отчуждения, радиация, проблемы безопасности.

С каждым годом зона отчуждения Чернобыльской атомной электростанции набирает все большую популярность среди туристов со всего мира, желающих получить новые ощущения. Данная область предоставляемых туристических услуг за последние годы стремительно выросла, и на сегодняшний день туризм в зону отчуждения занимает одну из первых позиций самых популярных туристических маршрутов мира. Но, несмотря на растущий интерес, не стоит забывать о серьезных проблемах безопасности, которые встречаются при совершении данного вида путешествия и о которых мало задумываются туристы, получающие удовлетворение от приобретенного туристического пакета в рассматриваемую местность.

К таким проблемам относятся:

1. Заброшенные сооружения, такие как бывшие жилые дома, детские сады, школы, больницы, магазины, спортивные комплексы. Такие здания опасны тем, что, находясь в аварийном состоянии, уже начали рушиться и могут нанести вред здоровью посетителей в момент проведения экскурсии.

2. Открытые канализационные люки и другие виды провалов и ухаб. Такие места находятся в заброшенном заросшем состоянии, и их часто сложно заметить по пути. Они не огорожены и никак не обозначены на пути туристов. Такие места часто можно встретить в городе Припять – центре туристического интереса.

3. Местами повышенная радиация, являющаяся главной проблемой безопасности туристов. Данной проблеме невозможно найти решение, но в статье даются советы, следуя которым можно оградить туристов от сильного облучения и, возможно, от воздействия радиации (разумеется, такие случаи очень редки) [2, 3].

Первые две проблемы имеют простые решения:

1. Огородить от туристов все помещения, находящиеся в аварийном состоянии, на допустимое расстояние.

2. Найти и огородить все места опасные для туристов и недоступные для видимости посетителями.

советам относятся:

В заключение следует отметить, что пред тем как осуществлять такого рода поездки стоит помнить об их небезопасности и задуматься о своем здоровье.

### Литература:

1. Джум, Т.А. Инновационная деятельность в сфере туризма / Т.А. Джум, Е.В. Василенко // Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы. – Краснодар: КГУ, 2016. – № 1. – С. 549-552.

2. Кружков, Д.А., Немцова, В.О. Становление и развитие самодетельного туризма в России // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – Т. 1. – С. 110-112.



3. Минченко, В.Г. Правила безопасности в туристическом походе и туристической поездке для детей / В.Г. Минченко, Г.А. Тарасенко // Физическая культура, спорт и здоровье «Виртуаль 29». – 2017 – № 29. – С. 120-122.

# КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА

Я.А. Розовик, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В работе авторами представлена систематизация основных видов экстремального туризма в связи с ростом его популярности.

**Ключевые слова:** экстремальный туризм, классификация направления.

Актуальность задачи развития внутреннего туризма в России неоспорима. Для этого необходимо уделить внимание всем видам туристско-рекреационной деятельности в полной мере. Самыми популярными из них являются те, которые предполагают активный отдых на природе, для чего в целом ряде регионов и, в частности, на юге страны имеются достаточные ресурсы, равно как и сложившаяся инфраструктура [1]. На современном этапе популярность экстремального туризма растет, несмотря на то, что он требует высоких материальных затрат и хорошей физической подготовленности. Для полного изучения экстремального туризма необходимо правильно классифицировать направления его деятельности. Мы считаем наиболее верной следующую классификацию, указанную в таблице 1 [2].

Таблица 1. Классификация направлений экстремального туризма

<i>Область</i>	<i>Виды туризма</i>
Водная	Вейкбординг, виндсерфинг, водные лыжи, дайвинг, каньонинг, каякинг, рафтинг, серфинг
Наземная	Автомобилотуризм, геокешинг, индустриальный туризм, конный туризм, роупджампинг, скейтбординг, слэклайн, спелеология, спелестология
Воздушная	Воздухоплавание, дельтапланеризм, кайтбординг, парапланеризм, парасейминг, парашютный спорт, скайсерфинг, бейсджампинг
Горная	Альпинизм, горные лыжи, горный туризм, ледолазание, маунтинбайк, скалолазание, ски-тур, сноубординг, треккинг, хели-ски
Экзотическая	Джайлоо, космический, туризм на полюса Земли

## Литература:

1. Ползикова, Е.В. Спортивный туризм как фактор влияния на развитие туристской индустрии // Российская наука в современном мире: сборник статей X международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 166-167.
2. Акимова, М.А., Рубан, Д.А. Экстремальный туризм: совершенствование классификации // Географический вестник. – 2016. – № 1 (36). – С. 95-103.

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛОКАЛЬНЫХ И КОАЛИЦИОННЫХ ПРОГРАММ ЛОЯЛЬНОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ В РЕСТОРАННОМ БИЗНЕСЕ

А.М. Самойленко, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В работе рассмотрены преимущества и недостатки небанковских программ лояльности.

**Ключевые слова:** программа лояльности потребителей, локальные программы, коалиционные программы.

На современном этапе развития рыночной экономики и в условиях острой конкурентной борьбы важно положительно расположить клиентов к той или иной услуге. Такое отношение можно характеризовать термином «клиентская лояльность». В состав данного определения можно включить идентификацию, поддержание связи и увеличение прибыли от постоянных клиентов с использованием современных высокотехнологичных устройств и путем формирования тесного эмоционального взаимодействия клиентов с определенным предприятием [1]. Программы клиентской лояльности появились в сфере авиационных перевозок США, а затем они распространились в сферу обслуживания. Популярностью сейчас в основном пользуются программы лояльности, основанные на действии различных карт (банковских, небанковских, подарочных и ресторанных), имеющих ориентированность на постоянную клиентуру и аттракцию новых гостей. Наиболее действенными в ресторанном бизнесе являются небанковские карты [2].

Действующие в их рамках программы лояльности можно классифицировать как локальные и коалиционные. Первую группу целесообразно использовать для одиночного предприятия или сети таких предприятий, которые объединены в единый бренд. Посредством этой программы предприятие самостоятельно регулирует свою программу, исходя из своих потребностей и потребностей рыночной политики. В состав коалиционных программ наоборот входит множество разнообразных даже по виду деятельности предприятий. Несмотря на сложность взаимодействия в рамках данной программы, клиент и предприятие имеют больше бонусов и возможностей для удовлетворения своих потребностей. Благодаря такому взаимодействию появляется большее количество данных для распределения клиентов по различным сегментам, дается больше возможностей для аттракции новых и улучшению взаимоотношений со старыми клиентами. Клиент может оценить все преимущества данной системы, а также высокую эффективность ее использования. Несмотря на все, преимущества коалиционной программы, сложность формирования всех аспектов, входящих в нее усложняет ее использование и поддержания ее действенности.

## Литература:

1. Бутчер, С. Программы лояльности и клубы постоянных клиентов / Пер. с англ. - М.: «Вильямс», 2004. - 272с.
2. Васин Ю.В., Лаврентьев Л.Г., Самсонов А.В. Эффективные программы лояльности. Как привлечь и удержать клиентов. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.

# СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

А.В. Сарычева, Т.Н. Поддубная

**Аннотация.** В работе описывается современное состояние туризма и возможности для путешествия людей с ограниченными возможностями.

**Ключевые слова:** туризм, люди с ограниченными возможностями, инфраструктура городов.

Туризм – это перемещение лиц с одного места в среду, отличающуюся от постоянного места пребывания, сроком от двадцати четырех часов до шести месяцев с образовательными, оздоровительными, развлекательными, спортивными и иными целями. Путешествие для лиц с ограниченными возможностями требует специального оборудования: комфортабельных автобусов с приспособлениями для подъема в салон и спуска инвалидных колясок, специальных пандусов и лифтов, поручней и отсутствия высоких бордюров перед отелем. Большинство отелей в настоящее время практически не обладают такими возможностями. Для людей с ограниченными возможностями оборудованы информационные стенды, на которых написана информация для слабовидящих или незрячих, механические подъемники в подземных переходах, на дорогах устанавливают специальные плитки перед переходами дорог, выездами из дворов; для незрячих, звуковые светофоры, которые сообщают, когда можно переходить дорогу, кнопки вызова персонала для оказания помощи в подъеме на какой-либо этаж для физически ограниченных людей; около торговых центров, бизнес-центров делаются стоянки для инвалидов рядом с входом для обеспечения более легкого передвижения [4; 5].

За границей туризм для людей с ограниченными возможностями хорошо развит и развивается. Так, например, в Италии специально для людей с ограниченными возможностями построен уникальный комфортабельный отель, оснащенный всеми необходимыми приспособлениями для инвалидов-колясочников, включая специально оборудованные номера с ванными комнатами, подъемник, обеспечивающий доступ в бассейн с инвалидного кресла и множество других необходимых приспособлений. В Барселоне под их нужды адаптированы весь городской транспорт и туристическая инфраструктура, создан сайт «Доступный туризм», где можно найти исчерпывающую информацию о таких возможностях для отдыха в Каталонии, а это 19 турнаправлений. В Германии существует большое количество специализированных организаций и объединений, как осуществляющих поддержку инвалидов, путешествующих самостоятельно, так и предлагающих готовые туристические предложения и услуги.

Во многих странах Европы заботятся о том, чтобы все люди были равны в достоинстве и правах. По мере развития общества и в социальном, и в экономическом плане роль данного туризма будет возрастать.

## Литература:

1. Кузнецова, К.А. Туризм для людей с ограниченными возможностями для здоровья в европейских странах // Прошлое и настоящее. – 2014. – № 1. – С. 39-43.
2. Поддубная, Т.Н. Состояние, проблемы и перспективы развития социального туризма в России / Т.Н. Поддубная, П.С. Клицевич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт:

Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (20 апреля 2017 г., Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 227-230.

3. Поддубная, Т.Н. Социальный туризм в России: проблемы и перспективы развития / Т.Н. Поддубная, В.О. Немцова // Актуальные вопросы в сфере туризма: Материалы заочной науч.-практ. конф. В рамках Координационного совета по развитию курортов и туризма в Южном федеральном округе. – Майкоп: ред.-изд.совет АГУ, 2016. – С. 103-105.

4. Поддубная, Т.Н. Туризм как средство социализации детей с отклонениями в развитии / Т.Н. Поддубная // Актуальные вопросы в сфере туризма: Материалы заочной науч.-практ. конф. В рамках Координационного совета по развитию курортов и туризма в Южном федеральном округе. – Майкоп: ред.-изд.совет АГУ, 2016. – С. 99-102.

## АНАЛИЗ НОВОВВЕДЕНИЙ В СФЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ТУРИЗМА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ

А.А. Сметанкина, Е.Л. Заднепровская

**Аннотация.** В работе проведен анализ нововведений в сфере социального туризма в Краснодарском крае и вариантов их решения.

**Ключевые слова:** социальный туризм, нововведения в социальном туризме, региональные фонды.

Краснодарский край является одним из немногих регионов России, где активно развивается большинство видов туризма, в том числе и социальный туризм. Край обладает хорошо развитой санаторно-курортной инфраструктурой, отдыхающие имеют возможность воспользоваться государственными льготными программами при получении курортной услуги. Однако существуют определенные трудности и проблемы при оформлении льгот.

Одной из главных проблем является то, что государство не в полной мере финансирует социальную программу и поэтому не все желающие могут получить путевки. С 2016 года ситуация изменилась в лучшую сторону: выделяется больше средств в региональные фонды, улучшается инфраструктура санаториев, повышается качество услуг. Увеличился процент туристов, получивших санаторно-курортные услуги, с 47 % до 63 % по социальным программам. Немаловажно отметить тот факт, что не хватает средств размещения для всех желающих, а это 37 % населения. Разработаны законы, постановления, где предусматривается право бесплатного или льготного санаторно-курортного обслуживания («О государственной социальной помощи»; «О социальной поддержке граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС», «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Южного федерального округа до 2020 года» и др).

В Краснодарском крае в рамках программы «Социальная поддержка граждан» для пожилых людей за последние 3 года организовано и проведено 678 экскурсий (Геленджикский океанариум, Кавказский природный биосферный заповедник, Гуамское ущелье, плато Лаго-Наки, село Абрау-Дюрсо, Гибиусские водопады, страусиное ранчо) с участием более 8,2 тысячи человек из всех муниципальных образований.

Серьезной проблемой является то, что качество обслуживания не соответствует должному уровню, можно заметить разницу в обслуживании персоналом обычного туриста и человека, чей отдых или лечение оплатило государство.

Краснодарский край активно развивает туризм социальной направленности, повышается качество услуг, строятся новые гостиницы и санатории. Данную работу необходимо проводить на постоянной, непрекращающейся основе, позволяющей формировать гибкую социальную политику.

### Литература:

1. Поддубная, Т.Н. Состояние, проблемы и перспективы развития социального туризма в России / Т.Н. Поддубная, П.С. Клищевич // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт: материалы всероссийской нау.-практ.конференции.- Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Т.1. – № 1-1. – С. 227-231.

2. Поддубная, Т.Н. Социальный туризм в России и способы его реализации / Т.Н. Поддубная, А.И. Авраменко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт: материалы всероссийской нау.-практ.конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 221-224.

## РАЗВИТИЕ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

Д.А. Столпяга, Е.В. Ползикова

**Аннотация.** В работе дан анализ досуговой деятельности в крае, отмечено важное значение клубов и самодеятельных коллективов.

**Ключевые слова:** историко-культурное наследие, культурные мероприятия, театральные коллективы.

Общие приоритетные направления развития в сфере культуры – сохранение культурного наследия народов и этнических групп Кубани, поддержка многочисленных творческих организаций.

Краснодарский край является крупнейшим культурным регионом России, фундаментом развития культуры яркого, самобытного края стало его бесценное историко-культурное наследие. Практически все музеи Кубани, обладающие уникальными коллекциями предметов исторической и культурной сокровищницы, постоянно принимают участие не только в отечественных, но и в международных выставочных экспозициях, благодаря чему ежегодно музеи края посещает около 2 миллионов туристов.

В крае развивается многопрофильная музейная сеть, включающая 3,5 тысячи учреждений культуры. Кроме музеев, в сеть включены библиотеки, парки, театры и кинотеатры, концертные организации, учебные заведения культуры и искусства.

Культурные мероприятия в регионе многообразны – акции, форумы, праздничные и спортивные события, всего около четырех сотен ежегодно. Самые интересные – «МХАТ на Кубани», фестивали «Киношок», «Золотое яблоко», «Кубанская музыкальная весна», «Кинотавр», «День славянской письменности», «Кубанский казачок», «Живая культура», «Кубань играет джаз», «Адрес детства – Кубань», «Во славу Кубани, на благо России», «Легенды Тамани». Большой интерес у творческого сообщества вызывают международные фестивали «GG-джаз», «Молодой балет мира», «Опера без границ». Один раз в два года Министерство культуры и краевая организация Союза художников организует на Кубани конкурс художественных произведений «БИЕННАЛЕ».

Театральные коллективы края каждый год предлагают около 30–35 новых постановок; в репертуарных театральных афишах более 130 наименований спектаклей, из них большая часть адресована школьникам и малышам. Лучшие театральные постановки участвуют в фестивале «Кубань театральная»; расширяется география театральных гастролей. Великолепным праздником стали IX Всемирные хоровые игры в городе-курорте Сочи; этот конкурс объединил более 12 тысяч участников: 283 хоровые команды из 36 стран мира.

Важное место в организации досуговой деятельности принадлежит клубам и Домам культуры. Край вошел в первую российскую десятку по количеству клубных организаций и самодеятельных коллективов.

Принятые в крае законы и краевые комплексные программы способствуют не только сохранению накопленного культурного потенциала Кубани, но и его значительному увеличению.

### Литература:

1. Заднепровская, Е.Л. Городской туризм как способ привлечения туристов к культурному наследию и истории г. Краснодара / Е.Л. Заднепровская, Е.В. Ползикова,

Н.Ю. Заднепровская // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 94-98.

2. Юрченко, А.А. Культурно-познавательный туризм как фактор патриотического воспитания молодежи / А.А. Юрченко, В.О. Немцова // Материалы заочной научно-практической конференции в рамках Координационного совета по развитию курортов и туризма в Южном федеральном округе /Актуальные вопросы в сфере туризма. – Майкоп: АГУ, 2016. – С. 78-81.



## КУБАНЬ: ПРОМЫШЛЕННЫЕ ЭКСКУРСИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Н.О. Сутормин, Е.Л. Заднепровская

**Аннотация.** В работе дана оценка развитию промышленного туризма на Кубани, описан опыт проведения экскурсий на предприятиях края.

**Ключевые слова:** промышленный туризм, промышленная экскурсия, уникальное производство.

Промышленный туризм пока не получил активного развития на Кубани, что в первую очередь объясняется тем, что край не относится к промышленно развитым регионам России - удельный вес промышленности в крае почти в два раза ниже среднего по стране. Однако в последние годы интерес повышается, поскольку человеку свойственно восхищаться не только произведениями искусства, но и результатами инженерной мысли.

В октябре 2017 года в Екатеринбурге на крупной международной туристской выставке «Exprotravel-2017» был учрежден Федеральный совет по развитию промышленного туризма, в состав которого вошел и Х. Константиноиди - министр курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края. Цель создания совета – способствовать экономическому развитию предприятий за счет привлечения туристов, продвижению продукции, профессиональной ориентации школьников.

Школьники и студенты имеют возможность посещать с экскурсиями такие предприятия Краснодарского края, как: филиал №1 ЗАО МБПК «Очаково» - производство пиво-безалкогольной продукции; Краснодарская ТЭЦ; филиал ООО «Клаас» - производство сельскохозяйственной техники; гидротехнический комплекс Краснодарского водохранилища; ОАО «Филип Морис (Кубань)» - производство табачной продукции и др. Отметим, что краснодарский завод сельхозтехники «Клаас» предоставляет площадку для экскурсий с 2005 года, экскурсии в цехе бесплатные. В 2016 году завод посетило 2,5 тыс. человек, а в 2017 уже 4,5 тыс. экскурсантов.

В компании «Кубань-Вино» экскурсионная деятельность еще более масштабная, у компании имеется несколько маршрутов, связанных с выращиванием виноградной лозы и производством винной продукции, также имеются двухдневные туры. В последние годы круглогодично предприятие посещают от 10 до 15 тыс. туристов, особо популярны встречи Нового года в винных подвалах.

Сочинская студия художественного стекла внесена в перечень предлагаемых экскурсий многих туристско-экскурсионных организаций города-курорта Сочи. Очень популярны экскурсии на «Мацестинскую чайную фабрику», где экскурсионные программы существует уже несколько лет.

Краснодарский аэропорт, морской торговый порт в Новороссийске, фабрика «Nestle» в Тимашевске, Краснодарский завод металлоконструкций, трамвайное депо, элеватор, завод по производству солнечных батарей «Сатурн» готовы принять экскурсантов. На Кубани достаточно уникальных производств, познакомиться с которыми полезно не только школьникам, но людям любого возраста. И именно поэтому промышленный туризм обречен на успех и популярность.

### Литература:

1. Заднепровская, Е.Л., Заднепровская, Н.Ю. Продвижение коммерческих услуг винодельческих предприятий Кубани через экскурсионную деятельность / Е.Л. Заднепровская, Н.Ю. Заднепровская // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения. Материалы I Международной

научно-практической конференции. – Краснодар: РЭУ им. Г.В.Плеханова, 2017. – С. 403-406.

2. Поддубная, Т.Н. Роль экскурсий в воспитании и обучении младших школьников / Е.Е. Валекжанина, К.О. Бабичева // Личность как объект психологического и педагогического: сборник статей Международной научно-практической конференции (13 февраля 2017 г., г. Челябинск). В 2 ч. Ч.1. – Уфа: АЭТЕРНА, 2017. – С. 43-47.

## ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КУОРТОВ КУБАНИ

С.С. Третьяков, А.А. Трапизонян, Е.Л. Заднепровская

**Аннотация.** Анализ функционирования курортов Кубани выявил ряд серьезных проблем, связанных с развитием курортной зоны. Данные проблемы требуют системного и планомерного решения.

**Ключевые слова:** курортные зоны, естественные пляжи, прибрежные территории.

Проведенный анализ развития и функционирования курортов Кубани выявил ряд серьезных проблем, которые сдерживают активное развитие санаторно-туристского комплекса региона:

– на большей части побережья (Адлер – Туапсе) имеющиеся естественные пляжи очень узкие или практически отсутствуют;

– Черноморское побережье (Таманский полуостров и Кавказское побережье) характеризуется активной абразией берегов;

– имеются частые нарушения функционирования пляжей; не полное соответствие требованиям природоохранного законодательства привело к уменьшению отдельных участков морского побережья;

– пляжи, которые прилегают к железной дороге (Туапсе–Адлер), Северо-Кавказская железная дорога относит к зоне собственной ответственности, что является причиной частых споров между Министерством путей сообщения РФ, курортными организациями и администрациями курортных территорий;

– отдельные участки морского побережья (Анапа – Сочи, Новороссийск, Туапсе) относятся к селеопасным; на Азово-Черноморском побережье распространены опасные оползневые явления;

– состояние водных скважин и большей части минералопроводов оценивается как неудовлетворительное, поскольку их моральный и физический износ составляет от 80 до 100 %. Использование в курортно-санаторном лечении природных минеральных вод уменьшается, поскольку увеличиваются объемы замены их искусственными лечебными факторами с использованием разных видов оборудования иностранного производства;

– серьезные проблемы отмечаются на очистных сооружениях канализационных систем прибрежной курортной зоны: из 39 выпусков сточных вод 11 технически непригодны;

– проблема утилизации твердых бытовых отходов пока не решена;

– не рациональный подход к планированию пляжей привел к недостатку общегородских пляжей: нехватка пляжей наблюдается в зоне Геленджикской группы курортов на протяжении 17,5 км и на участках в границах Большого Сочи – 8,8 км с рекреационной площадью 31 га.

Перечисленные проблемы являются важной причиной для разработки системы планомерного формирования курортно-санаторных зон, включая объекты технического обеспечения, и полной защиты прибрежных территорий, объекты эксплуатации берегозащитных сооружений, а также пляжи с многофункциональным назначением.

### **Литература:**

1. Заднепровская, Е.Л. Бренд и брендинг территории как основа территориального развития / Е.Л. Заднепровская, Т.А. Самсоненко // Материалы

научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2017. – № 1-1. – С. 113.

2. Самсоненко, Т.А. Роль государственного планирования в создании Сочи-Мацестинского курорта в 1930-е гг. / Т.А. Самсоненко, С.Д. Багдасарян // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – М.: 2016. – № 8. – С. 36-40.

# РАЗВИТИЕ ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА ПУТЕМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ ТУРИСТОВ К ОБЪЕКТАМ ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ СОЧИ

В.Д. Трифонова, А.Д. Сабурова, Е.Л. Заднепровская

**Аннотация.** В работе представлено описание объектов олимпийского наследия в городе Сочи, представлены мероприятия по увеличению привлекательности въездного туризма в регионе.

**Ключевые слова:** иностранные туристы, Олимпийские игры, объекты олимпийского наследия, въездной туризм.

После проведения Олимпийских игр в городе Сочи роль южного курорта в контексте современной России однозначно резко выросла. Олимпийские игры – один из самых масштабных российских проектов, превратили Сочи в круглогодичный курорт мирового уровня высокого уровня комфорта. Благодаря Играм в городе-курорте появились современная разнообразная инфраструктура и грандиозная всероссийская спортивная база. Сочи приобрел мировую известность. За последние годы курортный город посетило огромное количество иностранных гостей и туристов.

Важнейшим условием туристского впечатления является грандиозное олимпийское наследие, которое включает объекты как горного, так и прибрежного кластеров.

Однако имеется ряд негативных факторов, которые препятствуют развитию внутреннего и въездного туризма в городе-курорте. По-своему уникальная олимпийская инфраструктура при качественном подходе к планированию и координации, эффективном использовании объектов олимпийского наследия способна привлекать дополнительные потоки туристов в Сочи. Развитие событийного туризма повышает интерес к краю как российских, так и иностранных туристов [2].

Само олимпийское наследие прямо влияет на устойчивое и пропорциональное развитие региона в экономическом, культурном, социальном, политическом и других аспектах.

Необходимо продолжать активизацию работы по усилению привлекательности въездного туризма в регионе, создавать туристский продукт, включающий комплексно размещение и транспортировку; конкурентоспособного по цене и качеству услуг соответствующим конкурентным зарубежным предложениям; применять современные маркетинговые инструментарию для формирования пакета предложений туристских услуг в соответствии с растущими потребностями реальной целевой аудитории потребителей [1].

В заключение отметим, что эффективное использование олимпийского наследия позволит хозяйствующим субъектам олимпийских объектов города-курорта Сочи профессионально развивать и рационально заполнять эти объекты. Необходимо проводить всестороннее планирование, подготовку и организацию мероприятий с привлечением всех необходимых служб (безопасность, питание, медицина, транспорт, волонтеры и т.д.).

## Литература:

1. Кружков, Д.А. Роль олимпийского наследия в развитии туристской инфраструктуры Краснодарского края / Д.А. Кружков, Н.М. Мартыненко //

Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2015. – № 2. – С. 54-55.

2. Ползикова, Е.В. Спортивный туризм как фактор влияния на развитие туристской индустрии / Е.В. Ползикова // Российская наука в современном мире: сборник статей X международной научно-практической конференции.- Москва: ООО «Актуальность. РФ», 2017. – С. 166-167.

3. Поддубная, Т.Н. Разработка событийного тура спортивной направленности на примере посещения матчей чемпионата мира по футболу 2018 года / Т.Н. Поддубная, А.Г. Василиади // Теория и практика олимпийского образования: опыт российских регионов и зарубежных стран: Материалы междунар. науч.-практ. конференции Олимпийской академии Юга (Краснодар, 22-24 июня 2016 года). – Краснодар, 2016. – С. 45-47.

## РАЗВИТИЕ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В РАЙОНЕ БОЛЬШОГО СОЧИ

В.В. Турецкая, М.В. Коренева

**Аннотация.** Рассмотрены особенности организации событийного туризма в районе Большого Сочи, главные прошедшие мероприятия и предстоящие, потенциал для развития данного направления.

**Ключевые слова:** событийный туризм, развитие туризма, район Большого Сочи.

В настоящее время специалисты в области туризма утверждают, что событийный туризм выделился среди других видов и обрел особую уникальность. Важно также отметить, что данное направление приобрело подлинный интерес и большую популярность за непродолжительное время: это является доказательством его массовости среди туристов в совокупности с его спецификой.

В свою очередь в нашей стране район Большого Сочи стал известным не только благодаря богатству природы и курортным возможностям. Сегодня регион имеет статус центра событийного туризма Российской Федерации. За последние десятилетия на его территории было проведено большое количество масштабных мероприятий, которые привлекли внимание не только российских граждан, но и зарубежных туристов.

Самыми громкими и важными событиями являются мировые спортивные соревнования. Это, в первую очередь, зимние Олимпийские игры 2014 года. До сих пор мир удивляется проведению зимних соревнований в субтропическом поясе.

После Игр Сочи принял знаменитую «Формулу-1». Первые планы по проведению Гран-при на территории страны можно отнести еще к советским временам. В 1982 году генеральный секретарь ЦК КПСС Леонид Брежнев и глава «Формулы-1» Берни Экклстоун обсудили проведение Гран-при СССР «Формулы-1». Переговоры не принесли ожидаемых результатов, и Советский Союз так и не принял «королевские гонки». Современная история Гран-при России берет свое начало в октябре 2010 года, когда в результате переговоров с главой «Формула-1» были согласованы условия контракта на проведение гонок. Вслед за этим, при поддержке Правительства Российской Федерации и в присутствии Президента России в Сочи было подписано соглашение между ОАО «Центр «Омега» и компаниями группы Formula One Management на организацию Formula-1 Гран-при России.

За Играми и «Формулой-1» следует чемпионат мира по футболу. Спортсмены и любители футбола прилетят со всего мира, чтобы поболеть за свои любимые команды. Совсем недавно Сочи стал местом проведения конкурса «Новая волна». Международный конкурс молодых исполнителей проходит на курорте уже в третий раз, впервые на новом месте – в Олимпийском парке. «Новая Волна» становится традицией для Сочи.

Таким образом, с каждым годом город Сочи все крепче занимает позиции событийной столицы России. Все больше мероприятий всероссийского и международного уровня отмечаются в истории города, привлекая все больше туристов, мировых звезд и инвесторов. Развитая инфраструктура позволяет проводить даже самые невероятные по своему размаху события.

### Литература:

1. Василенко, Е.В. Событийный туризм как перспективное направление развития внутреннего туризма в России / Е.В. Василенко // Курортно-рекреационный

комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы. – 2016. – № 1. – С. 116-119.

2. Ляменкова, Е.А. Событийный туризм как перспективное направление развития рынка туристских услуг / Е.А. Ляменкова // Научный журнал. – 2017. – № 1 (14). – С. 40-42.

3. Пережигина, Е.В. Развитие спортивно-событийного туризма в Сочи / Е.В. Пережигина, М.В. Малыгина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2016. – С. 531-534.



## СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ В УСЛОВИЯХ ЧАСТНОЙ ШКОЛЫ

А.В. Тутаева, Е.А. Ерёмина

**Аннотация.** В работе изучаются основные подходы к выбору школы, в зависимости от формы собственности и социально-педагогические особенности деятельности педагога.

**Ключевые слова:** частная школа, образование, родители, обучающиеся, общее образование.

Социально-экономические условия, сложившиеся в нашей стране, затронули все стороны жизни, включая образование. Проблема исследования заключается в анализе обстоятельств, которые необходимо учитывать при воплощении в жизнь педагогических технологий, используемых в системе общего образования в условиях частной школы.

Перед нами стоит задача определить специфику использования педагогических технологий и их востребованность потребителями [1].

Результаты исследования показывают двойственность взглядов. С одной стороны – хорошо оборудованный самой современной техникой класс, несколько прилежных и хорошо одетых учеников, красиво, со вкусом одетый учитель доходчиво объясняет новую тему. С другой – тот же класс, но дети не прилежны, а развязны: зная, что за их обучение заплачены весьма крупные суммы, позволяют себе больше, чем в обычной школе. Они воспитаны в системе координат «Мне все можно». И учителя терпят их выходки, дабы потешить самолюбие детей и родителей.

Анализ полученных результатов опроса показал (395 респондентов, родители обучающихся 23 классов частной школы г. Краснодара), что причины выбора частной школы кроются в следующих показателях: «надежда на высокое качество образования» – 26 %, «хорошее оснащение» – 15 %, «лучшие учебные пособия» – 13 %, «высокий профессионализм педагогов» – 34 %, «малое количество учеников в классе» – 12 %.

Многие родители с высоким достатком не имеют достаточного времени, чтобы полноценно заниматься с детьми: ходить в театры, музеи, спортивные школы, бассейны, библиотеки, ездить на экскурсии и т. д. В частных школах, как правило, очень хорошо организован досуг: дети занимаются до 15–17 часов и даже дольше. В это время школа организует как учебную деятельность, так и досуговую.

Учитывая результаты проведенных исследований, можно дать следующие рекомендации: если вы считаете, что школа должна учить лидерству, стойкости, выживаемости и умению «проворачивать дела», то это выбор тех, кто видит своих детей в будущем директором, предпринимателем, финансистом; а организация с уклоном в искусство, философию и где воспитывается размеренное бытие в имеющихся условиях может устроить тех, кто ориентирует своих детей как творческих личностей.

Индивидуальный подход к ребенку. В частной школе, как правило, в классах учится не более 20 человек. Это дает возможность учителю, как во время урока, так и после, уделить внимание каждому ребенку [2].

Никто не гарантирует, что если школа «частная», то в ней все дети и учителя будут идеальны, качество образования высоким. Поэтому для выбора школы мало выбора формы собственности.

### Литература:

1. Модернизация российского образования: вызовы нового десятилетия. – М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2016. – 104 с.
2. Собкин, В.С. Современный российский педагог. Эскиз к современному социологическому портрету / В.С. Собкин, Д.В. Адамчук. – Авторский клуб, 2015. – 60 с.

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РЫНКА ВИННОГО ТУРИЗМА В СТАВРОПОЛЬСКОМ КРАЕ

В.В. Федонова, М.В. Коренева

**Аннотация.** Представлена география винного туризма, проанализировано современное состояние данного направления в Ставропольском крае.

**Ключевые слова:** современное состояние, винный туризм, Ставропольский край.

В настоящее время не существует единого мнения о вине, но в религиозных догмах, культурах разных стран и традициях поведения можно встретить как возвышенное отношение к данному напитку, так и приравнивание его употребления к грешным деяниям.

Винный туризм представляет собой форму туристской деятельности, чья основная цель заключается в знакомстве туристов со спецификой виноделия определенной страны или региона. Такие туры разрабатываются для ценителей и любителей вина, причем он может быть рассчитан как на новичков, так и опытных сомелье.

Винный туризм, как явление, зародился в Испании, Италии и Франции еще в начале прошлого столетия, а в наши дни он приобрел свою популярность во всех странах мира. Так и в России в последнее время постоянно растет интерес к виноделию. Согласно мнению специалистов в области туризма, к 10 самым популярным местам для винного туризма в нашей стране относятся: Абрау-Дюрсо (Новороссийск, Краснодарский край), Мысхако (Новороссийск, Краснодарский край), Фанагория (Темрюк, Краснодарский край), Эльбезд (Азовский район, Ростовская область), Ведерников (Ростовская область), Массандра (Ялта, Крым), Инкерман (Севастополь, Крым), Новый Свет (Судак, Крым), Золотая Балка (Балаклава, Крым), Левокумское (Ставропольский край).

Как можно заметить, исключением не является и Ставропольский край, где занимаются производством вин с многолетней историей и предлагают различные программы для туристов. С этой целью был разработан проект винного тура, охватывающего почти все районы региона, в которых представлена хоть малая доля виноградников: Левокумский, Минераловодский, Изобильненский и Буденновский. Маршрут подразумевает посещение винодельческих хозяйств, с изучением полного процесса производства продукции, и виноградных аллей, изучение процесса розлива приготовленной продукции, дегустацию вина от производителя и приобретение понравившегося вина. Примером может послужить тур «Вино Левокумья – гордость Ставрополя», где помимо познавательной и интересной экскурсионной программы по виноградным аллеям региона и винодельческим предприятиям, туристы посетят казачью станицу «некрасовцев», где проживают потомки донских казаков, познакомятся с древними обычаями, фольклором, продегустируют вина и виноград **различных сортов**.

### Литература:

1. Тонкости туризма «Винные туры»: [электронный ресурс] URL [https://tonkosti.ru/%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5\\_%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B](https://tonkosti.ru/%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B) (дата обращения 12.12.2017).

2. Винный туризм Ставрополя: [электронный ресурс] URL <http://www.stavvinprom.com/commercial-info/vinniy-turism.html> (дата обращения 12.12.2017).

3. Юрченко, А.А. Этнографический туризм в России: проблемы и перспективы / А.А. Юрченко, Ю. Б. Рагер // Современные тенденции в науке и образовании. – 2014. – С. 155-162.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ КЛИЕНТОВ ИГОРНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А.В. Финько, М.В. Коренева

**Аннотация.** Рассмотрены особенности организации системы обслуживания клиентов казино, описаны основные службы и штат сотрудников.

**Ключевые слова:** особенности организации, обслуживание клиентов, игорные заведения.

В настоящее время казино представляют собой стационарные досуговые центры определенного типа (открытого или закрытого), которые являются структурными подразделениями головного предприятия конкретной организационно-правовой формы. К основным целям деятельности казино относятся предоставление услуг по организации досуга на высоком культурном и профессиональном уровне, а также получение прибыли. Условия и порядок деятельности казино регулируются действующим законодательством Российской Федерации, подзаконными актами ведомств и министерств, которые регламентируют организацию деятельности досуговых центров, а также внутренним Положением о деятельности предприятия. Работа казино заключается в проведении игр на его территории с выплатой денежного выигрыша в соответствии с правилами, установленными для данного казино.

Что касается системы обслуживания клиентов казино, его деятельностью управляет директор, который назначается головным предприятием, в чьи функции входит решение вопросов, связанных с его работой. У директора есть два заместителя. Один осуществляет материально-техническое обслуживание и обеспечение деятельности предприятия, а другой организует непосредственно процесс игры.

В штате казино обычно находится не менее трех дежурных менеджеров, которые на основе посменной работы осуществляют постоянный визуальный контроль за рабочим процессом игрового зала, а также действиями гостей и работников предприятия. Менеджер – это главное должностное лицо в игровом зале, чьи указания и рекомендации являются обязательными для выполнения посетителями и сотрудниками казино.

Самой многочисленной штатной единицей казино является крупье, чья общая численность определяется в зависимости от количества игровых столов (4 крупье на двойную рулетку и 3 крупье на один стол ВJ). Каждый игровой день дежурный администратор назначает наблюдающего крупье, играющего крупье и инспектора по каждому игровому столу.

В казино обязательно должна работать служба безопасности двух типов: группа быстрого реагирования и охрана, чья основная задача заключается в защите достоинства, здоровья, чести и личной собственности гостей казино от преступных посягательств, а также в защите интересов казино от противоправных посягательств на его имущество со стороны любых лиц. Управляют службой безопасности начальники, в задачи которых входит определение численного состава сотрудников и распределение обязанностей между ними.

### Литература:

1. Василенко, Е.В. Событийный туризм как перспективное направление развития внутреннего туризма в России / Е.В. Василенко // Курортно-рекреационный

комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы. – 2016. – № 1. – С. 116-119.

2. Ляменкова, Е.А. Событийный туризм как перспективное направление развития рынка туристских услуг / Е.А. Ляменкова // Научный журнал. – 2017. – № 1 (14). – С. 40-42.

3. Пережигина, Е.В. Развитие спортивно-событийного туризма в Сочи / Е.В. Пережигина, М.В. Малыгина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2016. – С. 531-534.

## ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА

Е.Н. Хомкина, М.В. Коренева

**Аннотация.** Рассмотрено понятие культуры обслуживания; ее специфика на предприятиях индустрии гостеприимства, в том числе и предприятиях питания; представлена ее роль в повышении их конкурентоспособности.

**Ключевые слова:** совершенствование деятельности, предприятия индустрии гостеприимства, культура обслуживания, повышение культуры обслуживания.

В течение долгого времени культура гостеприимства представляет собой неотъемлемую составляющую отношений между людьми. Так, культура обслуживания и поведения на предприятиях питания, являясь социокультурным феноменом, постоянно существует в качестве духовной потребности человека, а также развивается параллельно с историческими преобразованиями.

На сегодняшний день индустрия гостеприимства, благодаря времени и прогрессу, превратилась в мощную индустрию, где задействовано огромное количество профессионалов, работающих над лучшими продуктами для потребителей услуг. В этой индустрии гостеприимства представлены различные сферы деятельности людей – отдых, туризм, развлечения, экскурсионная деятельность, проведение научных конференций и организация выставок, общественное питание, гостиничный и ресторанный бизнес.

Таким образом, культура обслуживания представляет собой неотъемлемую часть общей культуры общества, которую следует рассматривать в качестве определенного уровня развития (степени совершенства) процесса обслуживания, который получает выражение в эстетических, этических, организационно-технических, психологических и других аспектах. Причем на предприятиях питания все эти аспекты взаимосвязаны и взаимозависимы. Каждое предприятие вырабатывает свою собственную культуру обслуживания. На одном предприятии она может быть очень низкой, на другом – высокой. А проявляется высокая культура обслуживания через поведение персонала, который должен четко знать как действовать в той или иной ситуации и предвидеть ожидания руководства и клиентов. В свою очередь высокая культура приводит всех работников к целеустремленности и уважительному отношению к своему предприятию.

Поскольку происходит постоянный рост конкуренция среди предприятий индустрии гостеприимства из-за развития данной предпринимательской сферы, порождается интерес к различным формам обслуживания клиентов и гостей, которые существовали как в далекие времена, так и существуют в наше время в разных странах мира, то перед организаторами ставится задача размещения и предоставления питания огромным потокам людей, а также предоставление им отдыха и развлечений.

В этой связи одну из главных ролей в индустрии гостеприимства играет подбор персонала. Ведь именно доброжелательность, внимание к людям, качество и культура обслуживания создают ту самую атмосферу, которая привлекает клиентов, а руководитель предприятия индустрии гостеприимства должен регулярно вносить позитивные изменения в собственную практику управления ресурсами и культуру обслуживания.

**Литература:**

1. Горбачева, Е.Г. Культура поведения и качество обслуживания в современных гостиницах как социокультурный феномен / Е.Г. Горбачева, В.А. Боборыкина // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2015. – № 2. – С. 7-11.
2. Депутатова, Е.Ю. Качество и культура обслуживания как факторы, формирующие покупательское поведение / Е. Ю. Депутатова, С. Б. Ильяшенко // Экономика и предпринимательство. – 2017. – № 2-2 (79-2). – С. 1191-1196.

## **РАСШИРЕНИЕ СПЕКТРА ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ УСЛУГ НА ПРЕДПРИЯТИИ РАЗМЕЩЕНИЯ Ю.С. Чувичкина, М.В. Коренева**

**Аннотация.** Рассмотрена роль гостиничного бизнеса, а также клиентоориентированности, удовлетворения потребностей гостей, качества обслуживания, а также расширения спектра услуг, предоставляемых предприятиями размещения, для повышения их привлекательности в условиях сложившейся растущей конкурентной борьбы в Российской Федерации.

**Ключевые слова:** спектр услуг, предприятие размещения, расширение спектра услуг, предоставляемые услуги.

В настоящее время гостиничный бизнес обладает огромным потенциалом, который способен приносить стабильный доход. В Российской Федерации ежегодно растет количество отелей, в том числе и за счет появления представителей международных гостиничных цепей, в различных регионах нашей страны, что обусловлено значимостью для туристов предприятий размещения при развитии туристской инфраструктуры.

Зачастую мотивация выбора конкретной гостиницы для туриста является решающей при выборе программы, направления и страны отдыха. В этой связи сегодня гостиничный бизнес является одной из наиболее быстроразвивающихся и перспективных отраслей, которая может приносить многомиллионные прибыли по всему миру.

Но в настоящее время, в связи с растущей конкуренцией, наиболее жизнеспособными оказываются те предприятия, которые наиболее ориентированы на клиента и удовлетворение его потребностей. Качество предоставления гостиничных услуг постоянно направлено на эффективность производства гостиничного сервиса и повышение уровня обслуживания, что в свою очередь приведет к увеличению объема продаж услуг. Поэтому руководство отелей должно постоянно заботиться об улучшении управления качеством обслуживания, а также уделять особое внимание расширению спектра предоставляемых дополнительных услуг, поскольку в условиях действующей конкуренции одним из главных аспектов является постоянное повышенное внимание к гостю: именно сопутствующие услуги могут сыграть ключевую роль при выборе гостиницы, а также стать приятным дополнением к привычным для гостя наборам услуг.

Таким образом, завоевание и удержание гостя на основе эффективного удовлетворения его потребностей является ключевым фактором успеха гостиницы, а постоянно растущие требования определяют необходимость гибкой работы предприятия и расширения спектра услуг на перманентной основе, поэтому те предприятия размещения, которые определенно ориентированы на своих гостей, без сомнения добьются конкурентных преимуществ перед теми гостиницами, которые игнорируют данный подход.

### **Литература:**

1. Джум, Т.А. Конкурентоспособность услуг как результат стратегического развития ресторано-гостиничного комплекса / Т.А. Джум, Е.Л. Заднепровская // Молодежь-науке-VIII. – 2017. – С. 158-161.
2. Джум, Т.А. Сервис современного ресторано-гостиничного комплекса как научно-культурологический и экономический аспект индустрии гостеприимства / Т.А. Джум, Е.В. Василенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – Т. 1. – С. 82-84.
3. Коренева, М.В. Практика сервиса: учебное пособие / М.В. Коренева, И.С. Иванова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 152 с.

# КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

## МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

С.М. Демковская, Н.В. Береславская

**Аннотация.** Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, абсолютной музыкальности их построения и совершенной хореографии. Наряду с вышесказанным успешность соревновательной деятельности предопределяется и морфологическими признаками гимнасток, так как особенности телосложения, весоростовые показатели, пропорции тела способствуют успешности освоения сложных гимнастических упражнений и способствуют лучшему зрительному восприятию.

**Ключевые слова:** художественные гимнастки, высокая квалификация; морфофункциональные показатели.

Важную роль в достижении успеха в художественной гимнастике играет морфологический статус, так как особенности телосложения, весоростовые показатели, пропорции тела определяют специализацию и успешность проявления спортивного мастерства [1]. В связи с этим были измерены тотальные размеры тела художественных гимнасток высокой квалификации и определены их функциональные показатели. Результаты исследований свидетельствуют о том, что рост художественных гимнасток высокой квалификации составляет  $167,7 \pm 2,5$  см при среднем показателе веса  $50,2 \pm 2,5$  кг. Периметр груди –  $83,4 \pm 0,9$  см. Оценка физического развития проводилась методом индексов (Эрисмана, Кетле и скелии по Мануври) [2]. Полученные значения грудно-ростового индекса Эрисмана ( $M = 3,13 \pm 0,72$  см) свидетельствуют о хорошем развитии грудной клетки гимнасток. По данным принимавших в исследованиях спортсменок ( $M = 17,8 \pm 2,6$  лет) можно судить о том, что пропорции их тела стабилизировались, а поперечные размеры установились. Весоростовой индекс Кетле характеризует соотношение между ростом и весом спортсменок. При его анализе установлено, что среднее значение ( $M = 319,5 \pm 8,3$  г/см) характеризует норму, при которой вес тела спортсменок соответствует их росту. Полученные значения индекса скелии по Мануври ( $M = 93,1 \pm \%$ ) позволяют констатировать, что гимнастки имеют пропорциональное телосложение (в норме коэффициент пропорциональности составляет 87–92 %).

Анализ результатов спирометрии по показателям ЖЕЛ ( $M = 3360 \pm 315$  мл) свидетельствует о развитом аппарате внешнего дыхания гимнасток-художниц. Это также подтверждается развитой экскурсией грудной клетки ( $M = 8,7 \pm 0,8$  см), которая возможна при уже сформированной дыхательной мускулатуре. Специфика упражнений художественной гимнастики связана с виртуозным владением предметом и высокой амплитудой движений. Для максимальной реализации этих качеств необходимы развитые мышцы-сгибатели кисти и пальцев и мышцы спины. Анализ полученных значений кистевой ( $M_{\text{пр}} = 20,5 \pm 1,94$ ;  $M_{\text{д.}} = 17,3 \pm 2,01$  кг) и становой ( $M = 51,2 \pm 4,66$  кг) динамометрии художественных гимнасток высокой квалификации находятся на достаточном уровне.

### Литература:

1. Жигайлова, Л.В. Модельные характеристики акробатов высокой



квалификации, специализирующихся в женских группах / Л.В. Жигайлова, О.А. Заславская, Н.В. Береславская, П.Ю. Жигайлов // Актуальные вопросы ФК и С: КГУФКСТ. – Том 17. – 2015. – С. 27-30.

2. Капилевич, Л.В. Возрастная морфология: Учебное пособие / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова, Е.Ю. Дьякова. – Томск: Томский государственный университет, 2009. – 207 с.

## АНАЛИЗ ПОЛУГОДИЧНОГО ПЛАНА ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

А.С. Двужилова, М.Г. Шепель, Е.А. Федотова, Н.В. Береславская

**Аннотация.** Для спортивной акробатики наиболее характерен полугодичный цикл подготовки, который предусматривает его деление на подготовительный, соревновательный и переходный периоды [3].

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, женские группы, высокая квалификация, подготовка, полугодичный план.

В планировании тренировочных и соревновательных нагрузок акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях, распространена модель полугодичного цикла подготовки, в которой относительно короткий подготовительный период и несколько более продолжительный соревновательный и переходный периоды. В нашем исследовании рассматриваемый цикл подготовки начинался с середины июля и заканчивался в декабре. Согласно планированию подготовки спортсменок специально-подготовительный этап подготовительного периода длился 1,5 месяца с середины июля по сентябрь и характеризовался наличием нагрузок высоких по объему и умеренной интенсивности. С сентября по декабрь продолжался соревновательный период. Спортсменки отработывали соревновательную программу и в фазе реализации участвовали в Чемпионате края и Чемпионате Южного федерального округа, по итогам которых спортсменки должны были попасть в сборную команду Краснодарского края, чтобы выступить на главных соревнованиях – Чемпионате России, которыми и заканчивался второй этап [1,2]. В переходный период необходимо создать условия для сохранения определенного уровня тренированности настолько, чтобы начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Таким образом, представленное построение полугодичного макроцикла должно способствовать приобретению, сохранению и временной утрате спортивной формы.

### Литература:

1. Еремина, Е.А. Количественные показатели тренировочных нагрузок акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / Е.А. Еремина, Н.В. Береславская, В.А. Ильичева // Физическая культура, спорт – наука и практика – 2017 – №1. – С. 3 – 7.

2. Ильичева, В.А. Показатели тренировочных нагрузок сборной команды Краснодарского края по спортивной акробатике / В.А. Ильичева, А.К. Назырова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2017 г., г. Краснодара) : материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Часть 1. – С. 279.

3. Индлер, Г.В. Организационно-методические основы управления подготовки гимнастов / Г. В. Индлер. Минск. – 2004. – С. 74

## РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

С.И. Зонинштейн, И.А. Корнеева, О.Ф. Барчо, Н.В. Береславская

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам развития прыгучести в художественной гимнастике, под которой принято понимать скоростно-силовые способности, которые зависят от силы, скорости и эластичности сокращения мышц ног, большое значение при этом уделяется технике отталкивания, полета и приземления. Критерием оценки прыгучести является время нахождения гимнастки в безопорном положении, а также высота прыжка и сила толчка.

**Ключевые слова:** прыгучесть, виды, прыжок, структура, темп, ритм.

Проведенный анализ научно-методической литературы позволил определить особенности содержания прыгучести, тем самым определил следующие их разновидности с учетом структурного содержания, это прыжок в длину и в высоту с места, прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, соскок с гимнастической скамейки  $h=35$  см., соскок с низкого гимнастического бревна  $h=75$  см. Каждая из этих разновидностей прыгучести предполагает подбор определенных средств и методов ее развития в тренировочном процессе юных гимнасток 8–9 лет.

Выбор специальных упражнений для развития прыгучести, внедренных в тренировочный процесс экспериментальной группы, соответствовал возрасту и подготовленности юных гимнасток, воспитывал у них стремление к развитию и совершенствованию, а систематический контроль прироста показателей явилось действенным средством формирования потребности в двигательной активности.

Для формирования согласованных движений верхних и нижних конечностей при выполнении прыжков предлагались освоенные ранее различные варианты физических упражнений и двигательные задания. Выбатывались навыки быстрого выполнения отталкивания от опоры и другие виды двигательных действий для развития данной двигательной координации, при этом изменялись темп и ритм выполнения, использовалась жесткая или мягкая опора; что позволяло гимнасткам сравнить различные мышечные ощущения, определенные разными условиями выполнения мышечной нагрузки.

Использовались двигательные задания с постепенным усложнением условий выполнения: от медленного темпа к более быстрому; на возвышенную опору с быстрым последующим отскоком; с выполнением поворотов направо, налево и кругом; выполнение с закрытыми глазами; спиной вперед; в парах; на скорость выполнения отталкивания. Предложенная система тестов выявления уровня прыгучести в соответствии с ее структурным содержанием позволила выявить достоверную ( $P < 0,05$ ) динамику улучшения результатов от исходных в среднем от 15,76 % до 24,58 %.

### Литература:

1. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество / Л.Д. Назаренко //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 28-33.

2. Сибгатулина, Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис.... канд. пед. наук / Ф.Р. Сибгатулина. – МГАФК. Малаховка, 2004; – 25 с: ил.

## ПОСТРОЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ НАГРУЗКИ

В.А. Ильичева, А.С. Двужилова, В.В. Колесник, Н.В. Береславская

**Аннотация.** В работе представлена характеристика содержательной и количественной составляющих разработанной программы коррекции предсоревновательного этапа подготовки акробатов высокой квалификации по показателям нагрузки.

**Ключевые слова:** предсоревновательный этап, содержание, акробатки, высокая квалификация, нагрузка.

Коррекция количественных показателей нагрузки на предсоревновательном этапе подготовки акробатов осуществлялась на основе разработанной программы, состоящей из соревновательных упражнений, выполнение которых должно обеспечить решение поставленных основных и частных задач их подготовки. Содержание тренировочных занятий подбиралось согласно правилам соревнований и квалификации спортсменок, при этом учитывался объем нагрузки и трудность упражнения. В программе даны рекомендации технически правильного выполнения соревновательных упражнений, так как высокая конкуренция в спортивной акробатике не позволяет спортсменкам допускать даже минимальных сбавок, поскольку они могут отрицательно повлиять на итоговую соревновательную оценку. В наших исследованиях предсоревновательный этап был представлен тремя микроциклами (базовый, модельно-ударный, модельный), в которых менялась содержательная и количественная составляющие. Так, в базовом микроцикле спортсменки совершенствовали технику выполнения соревновательных элементов и добивались ее стабильности за счет выполнения специальных упражнений при высоких показателях объема. В модельно-ударном микроцикле моделирование соревновательной программы происходит при максимальных значениях объема и достаточно высокой интенсивности тренировочной нагрузки, благодаря чему образуется мощный тренировочный импульс. Упражнения в нем выполняются «сериями», что способствует развитию специальной выносливости, которая необходима акробаткам для выполнения соревновательных композиций. В модельном микроцикле формируются условия, максимально приближенные к соревновательным. Объем выполняемой нагрузки снижается, а интенсивность ее остается высокой. Выполняемые упражнения модельного микроцикла должны способствовать надежности соревновательной программы.

Таким образом, знание закономерностей планирования нагрузки на предсоревновательном этапе, поможет тренеру рационально и оперативно управлять тренировочным процессом, повышая его эффективность.

### Литература:

1. Еремина, Е.А. Количественные показатели тренировочных нагрузок акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / Е.А. Еремина, Н.В. Береславская, В.А. Ильичева // Физическая культура, спорт – наука и практика – 2017. – № 1. – С. 3 – 7.

2. Ильичева, В.А. Количественные показатели нагрузки предсоревновательного этапа подготовки акробатов высшей квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / В.А. Ильичева, Н.В. Береславская // Тезисы докладов

XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (январь – март 2016 г.) Часть 1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 156.

# СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 8–9 ЛЕТ В УПРАЖНЕНИЯХ С ПРЕДМЕТАМИ

И.А. Корнеева, Ю.Р. Ефремова, О.Ф. Барчо, Г.М. Свистун

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам начальной специализированной технической подготовки юных гимнасток, которая направлена на качественный уровень овладения разнообразными по структуре и степени трудности упражнениями с предметами в художественной гимнастике.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, техническая подготовка, содержание, юные гимнастки, упражнения с предметами.

Разработанный учебный материал представлен в виде комплексов упражнений и направлен на последовательное освоение наиболее важных компонентов техники движений с предметами в художественной гимнастике. Поэтапное выполнение этих заданий на тренировочных занятиях юными гимнастками позволит сформировать различные по своей универсальности двигательные умения и навыки.

Первая серия упражнений направлена на формирование основы движения с предметами, освоение рабочих поз тела, разновидностей хватов и перехватов, манипулятивных движений, обеспечивающих правильную работу двигательного аппарата юных гимнасток. Условия, в которых выполняются движения, – синхронное выполнение элементов движений всем телом или его частями по отношению к опоре и пространству; одновременное выполнение манипулятивных движений предметом.

Вторая серия упражнений направлена на формирование навыка выполнения движений в различных изменяющихся условиях, введение новых движений в состав ранее освоенных, включенных в соревновательную композицию. Умение выполнять движение целостным методом – это второй, более высокий уровень освоения двигательных действий.

Третья серия упражнений направлена на формирование двигательного навыка, позволяющего варьировать выполнение движения по определенному заданию, изменяя его параметры и амплитуду движения, осуществляя более легкий переход для освоения других подобных, однотипных движений.

Методика проведения разработанных учебных заданий способствует качественному обучению и включает в себя ранее известные приемы и методы педагогического влияния, к которым относятся: методы срочной информации, звуковые сигналы и ориентиры, приемы взаимоконтроля, использование межпредметных связей.

Разработанная методика начальной специализированной технической подготовки юных гимнасток одновременно с формированием индивидуальной техники работы с предметами способствует достоверному повышению уровня технического мастерства гимнасток ( $p < 0,05$ ). Все упражнения доступны для юных спортсменок, не требуют специальных технических средств обучения.

## Литература:

1. Архипова, Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Ю.А. Архипова – С.-Петербург. – 1998. – 24 с.
2. Карпенко, Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Учебно-методическое пособие / Л.А. Карпенко. – СПб.: СПб ГАФК, 2002. – 40 с.

## К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АКРОБАТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

В.А. Крыжановская, В.В. Тронеv, Л.В. Жигайлова

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации для достижения высоких спортивных результатов. Применительно к акробатам-прыгунам в статье рассмотрена необходимость планирования и проведения комплексного психологического сопровождения, охватывающего все сферы деятельности спортсмена. Это поможет предотвратить психологические сбои в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов и повысит стабильность выполнения соревновательных упражнений.

**Ключевые слова:** акробаты, прыжки на акробатической дорожке, психологические сбои, психологическое сопровождение.

Психологическое сопровождение является важной частью подготовки акробатов-прыгунов, так как в современных условиях спорта на соревнованиях высокого уровня спортсмены мало чем отличаются друг от друга по физическим, технико-тактическим показателям и спортсменов разделяют тысячные доли балла. Таким образом, на первый план начинает выходить психологическая подготовка спортсмена, из-за того что спортсмены находятся на одном уровне, то победителем становится тот, кто сможет выдержать соревновательный стресс и выполнить свою программу, несмотря на все внешние факторы [1, 3].

Таким образом, формирование психологической устойчивости будет способствовать тому, что у спортсменов в процессе выступлений не будет психологических сбоев («заскоков»). «Заскок» (психологический сбой) – это своего рода психологический барьер, который не позволяет при определенном стечении факторов и обстоятельств акробату-прыгуну выполнить элемент. Прыжки на акробатической дорожке являются сложно-координационным видом спорта, в котором выполнение соревновательных упражнений происходит на высокой скорости и в безопорном положении, со множественными сальтовыми вращениями и/или вращениями вокруг вертикальной оси. Это подразумевает, что все движения и действия во время выполнения «связки» должны быть точными и продуманными, доведенными до автоматизма, потому что малейшая ошибка или неточность выполнения может привести к серьезным травмам [2].

Психологическое сопровождение позволяет контролировать состояние спортсмена, предупреждать случаи психологических сбоев и, если они случились, находить причины их появления [1]. Такие барьеры могут возникать вследствие многих факторов: неправильное составление тренировочного процесса, перетренированность, падение и получение травмы на сложном элементе. Чаще всего это проявляется на тренировочном мероприятии, когда спортсмен просто не может выполнить элемент или, что еще хуже, просто передумывает во время выполнения элемента. Таким образом, разработка методик по предотвращению психологических сбоев позволит более эффективно осуществлять психологическое сопровождение акробатов-прыгунов.

### Литература:

1. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов:

учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

2. Пилюк, Н.Н. Мотивация соревновательной деятельности акробатов и прыгунов на батуте высокой квалификации / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. - С. 225-231.

3. Королева, Т.П. Ментальный тренинг в системе формирования профессионально важных качеств: научно-методическое пособие / Т.П. Королева. – М.: Триумф, 2015. – 152 с.



## **ВОЗМОЖНОСТИ ФИТНЕСА В ПОДГОТОВКЕ НАСЕЛЕНИЯ К ИСПЫТАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**В.Г. Леонтьева, М.Ю. Пушкарный**

**Аннотация.** В представленной публикации предложен подход, в соответствии с которым подготовка к выполнению испытаний ВФСК ГТО может осуществляться путем использования разнообразных фитнес-технологий.

**Ключевые слова:** фитнес-программы, физическая подготовленность, испытания, комплекс ГТО.

В настоящее время комплекс ГТО становится стандартом физической подготовленности граждан Российской Федерации [1]. Вместе с тем, данные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что показатели физической подготовленности граждан нашей страны, в том числе и взрослого населения, находятся на весьма низком уровне. Данный факт указывает на то, что методика подготовки к выполнению испытаний ГТО еще недостаточна эффективна. В то же время ряд авторов [3] указывает на возможность использования фитнеса для целенаправленной подготовки к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Известно, что фитнес – это система физических упражнений оздоровительной и спортивной направленности с достаточно широким арсеналом разнообразных и доступных двигательных заданий, составляющих индивидуально-стандартизированные и лично мотивированные программы [2]. Таким образом, каждый человек, который хочет заниматься физической культурой, благодаря использованию большого разнообразия фитнес-программ может выбрать для себя наиболее интересную и удобную технологию, в том числе и для целенаправленной подготовки к испытаниям ВФСК ГТО. Действительно, имеющиеся в настоящее время технологии фитнеса позволяют подготовиться и выполнить все обязательные испытания (испытания на быстроту, на силу, на выносливость и на гибкость) и значительное число испытаний по выбору.

Поскольку в фитнесе имеются соответствующие упражнения и даже системы (программы, технологии), направленные на формирование тех или иных физических качеств, то представляется целесообразным использовать данные фитнес-программы для целенаправленной подготовки к выполнению испытаний ВФСК ГТО.

### **Литература:**

1. Аршинник, С.П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как стандарт физической подготовленности населения России / С.П. Аршинник // Интегративные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С.7-13.
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В.Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Проскурякова, Н.Г. Возможности фитнес среды при внедрении ВФСК ГТО в работу с населением / Н.Г. Проскурякова // Специфика педагогического образования в регионах России. – 2016. – № 1 (9). – С. 64-65.

# СОДЕРЖАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ДЛЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО

В.Г. Леонтьева, М.Ю. Пушкарный

**Аннотация.** В представленной публикации предложены направления использования фитнеса для подготовки населения к выполнению испытаний ВФСК ГТО.

**Ключевые слова:** фитнес-программы, содержание, физическая подготовленность, испытания, комплекс ГТО.

В настоящее время остро стоит вопрос о разработке методики подготовки населения нашей страны к выполнению испытаний ВФСК ГТО. При этом комплекс ГТО в последнее время становится федеральным стандартом физической подготовленности граждан России.

Одной из форм подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО является использование разнообразных фитнес-программ, при этом содержание упражнений, направленных на подготовку к ГТО, могут, прежде всего, составлять следующие фитнес-программы:

- различные варианты аэробики, ритмической гимнастики, аквафитнеса и т. п. – для подготовки к испытаниям, направленным на проявление выносливости;
- атлетическая гимнастика для мужчин; шейпинг, калланетика, пилатес для женщин; упражнения на тренажерах и др. – для подготовки к испытаниям, направленным на проявление силы;
- стретчинг – для подготовки к испытаниям, направленным на выполнение тестов на гибкость;
- упражнения скоростно-силового характера в рамках различных фитнес-программ, например, «Jump rope» (со скакалкой), «А-Box» и т. п. – для подготовки к испытаниям, направленным на проявление быстроты и скоростно-силовых способностей.

Для целенаправленной подготовки к выполнению испытаний ВФСК ГТО необходима помощь фитнес-инструктора, который, прежде всего, поможет определить исходный уровень подготовленности и спланировать процесс подготовки к «недостающим» испытаниям. Кроме того он поможет выбрать необходимый тренировочный режим в зависимости от исходного уровня, от режима основной деятельности (учебной, трудовой и т. п.).

Сам процесс подготовки в фитнес-центре, по нашему мнению, может осуществляться по двум основным направлениям:

1-е направление: в зависимости от исходного уровня подготовленности на каждой тренировке могут использоваться определенные целевые фитнес-программы, направленные преимущественно на подготовку одного или смежных испытаний. Например, силовые нагрузки с одинаковой пользой могут использоваться для обязательных силовых испытаний и силовых испытаний по выбору. Данное направление целесообразно использовать для «продвинутых» занимающихся;

2-е направление: приоритетное для начинающих участников ГТО, имеющих низкий уровень подготовленности, – комплексное использование различных упражнений фитнеса. Например, в рамках одного занятия целесообразно применять упражнения силового и скоростного (анаэробного) характера, упражнения аэробного характера и упражнения для развития гибкости по типу стретчинга.

# МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 3-Х КЛАССОВ

Е.А. Лузан, Л.В. Жигайлова, О.А. Николаенко, А.Д. Харина

**Аннотация.** Данное исследование посвящено изучению показателей физической подготовленности школьников 3-х классов для составления модельных характеристик.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, модельные характеристики, учащиеся общеобразовательных школ.

Для управления процессом воспитания физических качеств учителю физической культуры необходимо знание требований, предъявляемых к физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ [1, 2].

В этой связи разработка уровней развития и модельных характеристик, а также ориентация на конкретные величины этих характеристик при проведении учебного процесса приобретают важное значение. Расчет этих значений определялся на основе метода, с использованием средних значений и величин стандартных отклонений. Были рассчитаны значения: «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «низкий» уровни значений физической подготовленности школьников 3-х классов МАОУ лицея № 48 г. Краснодара. Проведенные расчеты позволили определить конкретные величины модельных значений, характеризующие силовую подготовленность: тест «подтягивание в висе на высокой перекладине – мальчики» и «подтягивание в висе лежа на низкой перекладине – девочки (кол-во повторений)». Для контроля скоростно-силовой подготовленности применялись тестовые задания: «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» и «бег 30 метров (с)», «сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине, согнув ноги за 30 с (кол-во повторений)». Ловкость – «метание теннисного мяча с 6 метров в щит (кол-во попаданий)», гибкость – «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)» трех лучших мальчиков и девочек в исследуемой группе.

Анализ результатов показал, что наиболее физически подготовленных школьников 9–10 лет характеризуют преимущественно «выше среднего» и «средний» уровни развития показателей физической подготовленности.

Использование значений модельных характеристик физической подготовленности школьников 9–10 лет поможет учителю оценить их потенциал, выявить сильные и слабые стороны подготовленности учащихся и наметить новые и ранее не используемые задания для развития физических качеств на уроках физической культуры.

## Литература:

1. Аршинник, С.П. Распределение учебного времени на освоение двигательных умений и навыков посредством выявления приоритетов программного материала / С.П. Аршинник, М.Ю. Пушкарный, Р.А. Пятенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 26-30.

2. Лузан, Е.А. Программа совершенствования физической подготовленности учащихся 9–11 лет / Е.А. Лузан, Л.В. Жигайлова, А.В. Лузан // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции (13 июля 2017 г., г. Саратов). Ч. 2. - Уфа: АЭСТЕРНА, 2017. – С. 97-100.

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БРЕВНЕ У ГИМНАСТОК 10–12 ЛЕТ

С.Р. Махмудова, Г.М. Свистун

**Аннотация.** Данный материал посвящен изучению тенденций развития упражнений на бревне гимнасток 10–12 лет. Предположено, что использование композиций на бревне способствует физическому развитию спортсменов, повышению их мотивации к соревнованиям, развитию артистичности движений.

**Ключевые слова:** гимнастки, упражнения на бревне, композиция, артистичность, базовые элементы, соревнование.

Повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования основ теории и методики спорта, что связано, в частности, с обоснованием эффективной системы соревновательной деятельности спортсмена и технологии ее управления.

Практика спорта показывает, что большинство тренеров, работающих в спортивной гимнастике на специализированном этапе подготовки, в таком виде многоборья, как бревно, требуют, на наш взгляд, особенного подхода к составлению произвольных композиций.

Мы рекомендуем при составлении композиций на бревне проводить в специализированной разминке упражнения, которые формируют технику базовых элементов и дальнейшую трудность соревновательных упражнения, что особенно влияет на соревновательную оценку согласно международным правилам судейства соревнований. Хореографические связки предлагают для воспитания чувства ритма, координации способностей и артистичности движений.

Одна из современных тенденций развития упражнений на бревне – это увеличение акробатических элементов и связок, в которые включают: перевороты, сальтовые упражнения – вперед, назад, а также связки гимнастических и акробатических упражнений.

В качестве еще одной тенденции развития упражнений на бревне следует отметить поиск несложных, оригинальных и характерных только для бревна упражнений. При этом данные упражнения должны отличаться динамичностью, отсутствием неоправданных остановок [1].

Необходимо учитывать, что при выполнении акробатических упражнений гимнастка должна применять на практике знания об особенностях сохранения равновесия и биомеханических параметрах техники.

Анализ научно-методической литературы выявил, что надежность устойчивого выполнения акробатических упражнений на бревне низкая, поэтому для качественного выполнения сложных и простых упражнений необходимо в совершенстве владеть навыками сохранения равновесия [2].

В результате проведенного анализа было выявлено, что использование упражнений на бревне позволит составить упражнения с высокой трудностью базовой оценки, наименьшей сбавкой за технические ошибки и повысить артистичность в упражнениях на бревне.

## Литература:

1. Каль, М. Воспитание функции равновесия / М. Каль // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 68-71.
2. Ключко, Н.В. Упражнения на гимнастическом бревне как средство

улучшения равновесия студентов / Н.В. Клочко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014 [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne-kak-sredstvo-uluchsheniya-ravnovesiya-studentov>

3. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

# ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

К.Е. Панченко, Г.М. Свистун

**Аннотация.** Данная работа посвящена анализу различных источников литературы по теме «хореография в спортивной акробатике».

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, хореография, хореографическая подготовка.

В настоящее время спортивная акробатика набирает популярность во многих странах мира, в связи с этим растет и потребность в методическом обеспечении тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсмена. Есть различные виды подготовки: теоретическая, тактическая и физическая, куда входят занятия по хореографии. Согласно анализу научно-методической литературы на уроке хореографии необходимо использовать следующие средства: классический танец, эстрадный танец, движения свободной пластики, общеразвивающие упражнения, ритмика [1].

Согласно дополнительной образовательной программе Мошонкиной Е.В. «Хореография в спортивной акробатике» раздел обучения хореографии должен включать в себя следующие пункты: научить основным понятиям хореографии, технике исполнения хореографических элементов; научить основам хореографии, элементам народного и современного танца, танцевальным сочетаниям, комбинациям хореографических и акробатических элементов; развивать хореографические и музыкальные способности; формировать пластичность и художественную выразительность исполнения движений [2].

Разработчик дополнительной образовательной программы: Титова Лариса Николаевна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, считает необходимым проводить около 37 часов занятий ритмики, которая включает в себя теорию и практику [3].

**Теория.** Понятие о музыкальном счете. Понятие о точках зала, направлении движения, рисунке движения. Изучение терминов, специфичных для избранного.

**Практика.** Упражнения на развитие чувства ритма: подскоки, бег, хлопки в ладоши в ритме музыки. Упражнения на развитие координации, прыжки разрывные, с подогнутыми ногами, комбинации прыжков с хлопками. Упражнения для развития равновесия.

Таким образом, хореографическая подготовка занимает важное место в подготовке спортсмена, и данные рекомендации можно учитывать при построении тренировочного процесса на всех этапах подготовки.

Литература:

1. Головкин, А.В. Хореография в современных видах спорта / А.В. Головкин // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 6. – С. 62-64.
2. Мошонкина, Е.В. Хореография в спортивной акробатике / Е.В. Мошонкина // Программа дополнительного образования МБОУ СДЮСШОР № 1 г. Киров. – 2017 г. – Киров – 7 с.
3. Титова, Л.Н. Дополнительная образовательная программа по акробатике с элементами хореографии / Л.Н. Титова. – Армянск – 2015. – 19 с.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

И.Н. Помещенко, Е.А. Жук, Н.В. Береславская

**Аннотация.** В работе описана методика проведения занятий оздоровительной аэробикой силовой направленности с женщинами первого периода зрелого возраста.

**Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, силовая направленность, женщины, первый период зрелого возраста.

В соответствии со сложившейся традицией, подкрепленной знаниями из теории и методики гимнастики и теории спорта [2], при проведении занятий оздоровительной аэробикой силовой направленности («аэробного класса») необходимо придерживаться установленной структуры, подразумевающей наличие подготовительной, основной (силовой) и заключительной частей, и использовать соответствующие им средства. В основу занятий были положены упражнения силового характера для всех групп мышц, которые выполнялись из различных исходных положений, с максимальной амплитудой, в медленном, среднем и быстром темпах и с применением отягощений (бодибары, гантели). Так же на занятиях использовались базовые шаги классической (базовой) и степ-аэробики, проводимые под музыку [1, 3]. Темп музыкального сопровождения находился в диапазоне 130–137 музыкальных акцентов в минуту. Используемые в занятиях упражнения для развития силовой выносливости первоначально выполнялись с более легким весом, затем вес отягощения увеличивался. Упражнения для развития скоростной силы женщины делали с одним и тем же весом, но увеличивалось количество подходов и повторений. Если того требовала необходимость, то упрощались исходные или конечные положения. Особое внимание уделялось соблюдению методических указаний инструктора. Занятия проводились два раза в неделю по 55 мин., с постепенным увеличением их интенсивности, что оптимально для получения необходимой физической нагрузки. Моторная плотность занятий составляла 85–90 %. Также в тренировку женщин были включены упражнения для развития гибкости.

Таким образом, знание фитнес-инструктором методических основ спортивной тренировки и адекватность применяемых средств позволят повысить качество проводимого занятия.

## Литература:

1. Бодюков, Е.В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39–49 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук : (13.00.04). / Е.В. Бодюков; Алт. гос. техн. Ун-т им. И.И. Ползунова. Барнаул, 2003. – 24 с.
2. Игошина, Н.В. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие / Н.В. Игошина. – Чебоксары: Чуваш, гос. пед. ун-т, 2008. – 103 с.
3. Ивлев, М.П. Содержание и методика занятий ритмической гимнастикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1987. – 23 с.

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАССЫ ТЕЛА ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА КРАСНОДАРА В ПЕРИОД С 2012 ПО 2017 ГОД

А.М. Севикян, М.Ю. Пушкарный

**Аннотация.** В публикации представлены результаты многолетней (с 2012 по 2017 гг.) динамики показателей массы тела учащихся общеобразовательных организаций г. Краснодара. Полученные результаты свидетельствуют о том, что рациональное питание нормализует рост и развития человека, а избыточное питание отрицательно воздействует на состояние здоровья.

**Ключевые слова:** масса тела, динамика, школьники, питание.

Известно, что правильное питание дает стабильный рост и развитие человека, продление его жизни, повышает работоспособность, лежит в основе профилактики различных заболеваний, способствует поддержанию здоровья [1-4]. В то же время неправильное питание негативно отражается на состоянии здоровья человека и его работоспособности.

Также известно, что питание многих жителей России не соответствует принципам здорового питания и развивает ожирение, онкологические, сердечно-сосудистые и другие опасные заболевания, которые являются ведущими в смертности населения [1].

Для определения количества школьников, имеющих избыточный вес, нами проводился анализ многолетней (с 2012 по 2017 гг.) динамики показателей массы тела учащихся г. Краснодара. Полученные данные позволили констатировать, что среди учащихся общеобразовательных школ города Краснодар избыточный вес наблюдается у 29 % учащихся, при этом ожирение имеется у 15 % обследованных школьников. Также замечено, что с каждым годом процент школьников с избыточным весом и ожирением возрастает.

Полученные в ходе исследования данные говорят о том, что проблема избыточного веса и ожирения среди учащихся школ города Краснодара существует и нуждается в профилактических мероприятиях.

### **Литература:**

1. Александрова, В.А. Некоторые подходы к оценке питания высококвалифицированных танцоров / В.А. Александрова, И.М. Беляева // Вестн. спортив. науки. – 2014. – 37-52 с.
2. Витаминный статус лыжников-гонщиков высокой квалификации в течение годового тренировочного цикла / Н.А. Мартынов. – 2014. – 47-49 с.
3. Гольберг, Н.Д. Гипертрофия скелетных мышц и питание спортсменов / Н.Д. Гольберг, В.А. Рогозкин // Вестн. спортив. науки. – 2014. – 29-40 с.
4. Зиамбетов, В.Ю. Отношение студентов факультета физической культуры к спортивному питанию / В.Ю. Зиамбетов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – 39-41 с.



# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН 20-25 ЛЕТ

А.А. Сергичева, Е.А. Жук, Н.В. Береславская

**Аннотация.** В статье представлена положительная динамика показателей психоэмоционального состояния женщин 20-25 лет, произошедшая под влиянием занятий фитнесом и отражающая их психическое здоровье.

**Ключевые слова:** женщины 20-25 лет; психоэмоциональное состояние; психическое здоровье.

Для определения эффективности влияния занятий фитнесом на психоэмоциональное состояние женщин 20–25 лет применялся Миннесотский многоаспектный личностный опросник [3]. Установлено, что в начале эксперимента значения по шкалам ипохондрии ( $74,2 \pm 3,2$  -  $76,6 \pm 5,9$  балла), истерии ( $63,5 \pm 3,5$  -  $64,1 \pm 4,3$  балла), психопатии ( $64,8 \pm 4,8$  -  $65,4 \pm 5,3$  балла) у всех испытуемых были повышены в пределах, не превышающих уровень патологии. Значения показателей по шкале депрессии были приближены к патологическим ( $68,8 \pm 3,1$  -  $69,8 \pm 4,0$  балла). Выраженный пик наблюдался по шкале паранойи ( $68,5 \pm 4,5$  -  $68,9 \pm 4,2$  балла). Значения по шкале психастении ( $65,5 \pm 6,1$  -  $69,7 \pm 4,0$  балла) были в норме.

По окончании педагогического эксперимента результаты проведенного повторного тестирования позволили зафиксировать произошедшие изменения. Так, произошло достоверное снижение показателей ( $p < 0,05$ ) по шкале истерии только у испытуемых экспериментальной группы. По шкале ипохондрии показатель снизился до  $63,3 \pm 3,3$  балла на уровне  $p < 0,05$ , а в контрольной группе результат не имеет достоверных различий ( $p > 0,05$ ). По шкале депрессии у испытуемых экспериментальной группы значения также достоверно снизились до  $58,6 \pm 3,8$  балла ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе результаты недостоверны ( $p > 0,05$ ). Значения по шкале психопатии у женщин 20–25 лет экспериментальной группы имели достоверные изменения с  $64,8 \pm 4,8$  балла до  $52,7 \pm 3,3$  балла на уровне  $p < 0,05$ . В контрольной группе значения не имеют достоверных различий ( $p > 0,05$ ). Показатели по шкале психастении достоверно снизились у студенток экспериментальной группы с  $69,7 \pm 4,0$  до  $57,4 \pm 3,1$  балла.

Таким образом, занятия фитнесом способствуют повышению уровня развития не только физических качеств и функциональных возможностей организма [1,2], но и позволяют повысить психоэмоциональный статус.

## Литература:

1. Береславская, Н.В. Влияние занятий фитнесом на морфофункциональный показатели женщин первого периода зрелого возраста / Н.В. Береславская, В.И. Иванасова, Л.В. Жигайлова, А.А. Сергичева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного. – Т.18. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 22-26.

2. Береславская, Н.В. Влияние занятий фитнесом на физическую подготовленность женщин первого периода зрелого возраста / Н.В. Береславская, Н.Н. Пилюк, А.А. Сергичева // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции (13 июля 2017 г., г. Саратов). В 3 ч. Ч.3/- Уфа: Аэтерна, 2017. – 54-58 с.

3. Жбанков, О.В. Технология контроля психофизического состояния студентов и управления им // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 2. – С. 40-43.

## К ВОПРОСУ О МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

В.В. Тронеv, В.А. Крыжановская, Л.В. Жигайлова

**Аннотация.** В статье изучены особенности контроля показателей технической, физической, психологической подготовленности спортсменов на всех этапах спортивного мастерства для дальнейшего составления модельных значений в спортивной акробатике.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика модельные характеристики, подготовленность.

Методические разработки показателей, по которым тренер может следить за развитием спортсмена в физическом, техническом и тактическом плане, являются эффективным инструментом планирования, составления и контроля за тренировочными мероприятиями на протяжении всех этапов многолетней подготовки спортсмена. Также необходимы наборы эталонных показателей параметров и качеств, необходимых для стабильных результатов соревновательной деятельности.

Модельные характеристики отображают требования к развитию показателей на разных этапах подготовки спортсмена. Наборы таких показателей могут оценивать абсолютно различные стороны развития занимающихся [1].

Зачем может понадобиться такое большое количество всевозможных показателей, параметров, а вместе с ними и тестов, определяющих их и переводящих в численные показатели?

Современная наука в области физической культуры и спорта определила, что подход к подготовке высококлассного спортсмена должен быть всесторонним, комплексным и начинаться на ранних этапах спортивной подготовки [2, 3].

Таким образом можно сказать что разработка модельных характеристик в каком-либо виде спорта, а именно в спортивной акробатике, позволит более эффективно осуществлять контроль за многолетней подготовкой спортсменов, лучше проводить текущий и этапный контроль, а также оптимизировать процесс спортивного отбора.

### Литература:

1. Жигайлова, Л.В. Модельные характеристики акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских группах / Л.В. Жигайлова, О.А. Заславская, Н.В. Береславская, П.Ю. Жигайлов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ /под ред. А.И. Погребного. Т 17. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – С. 27-31.

2. Пилюк, Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал, Краснодар, 2013. – № 3. – С. 16-20.

3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

## ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА – SKIP JUMPING

А.К. Черная, П.С. Троянова, Л.В. Жигайлова, О.А. Николаенко

**Аннотация.** В статье описана новая фитнес-направленность Skip jumping. Это направление связано с выполнением заданий на профессиональном батуте в основной части занятия. Skip jumping позволяет проводить кардиотренировку с высокой интенсивностью с большим разнообразием двигательных действий, что в процессе тренировочных занятий помогает развивать основные группы мышц, а так же активно сжигать калории.

**Ключевые слова:** skip jumping, физическая подготовленность, женщины, средний возраст, батут.

Для разработки и составления программы повышения физической подготовленности женщин нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Тестирование женщин среднего возраста в начале и в конце эксперимента проводилось по показателям силовой, скоростно-силовой и координационной подготовленности, показателям гибкости и подвижности в суставах, а также учитывались при разработке программы морфологические показатели.

Разработанная нами программа включала в себя комплекс заданий, состоящий из 16 упражнений, и применялась на занятиях в условиях фитнес-клуба «Power jump fit» города Краснодара в течении 6 месяцев.

В процессе применения данной программы, произошли значительные изменения по всем показателям физической подготовленности женщин данной испытуемой группы. Средний темп прироста после использования заданий на мини-батуте составил 33,9 %.

### Литература:

1. Жигайлова, Л.В. Совершенствование специальной физической подготовленности прыгунов на батуте с использованием упражнений на гимнастических снарядах / Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк, О.А. Николаенко // Психология, педагогика. образование: актуальные и приоритетные направления исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции (13 июля 2017 г., г. Саратов). Ч. 1/ - Уфа: АЭСТЕРНА, 2017. – С. 176-178.

2. Теория и методика обучения прыжкам на батуте на этапе начальной подготовки: учебное пособие / М.Ю. Пушкарный, Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк // Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 70 с.

3. Береславская, Н.В. Влияние занятий фитнесом на морфофункциональные показатели женщин первого периода зрелого возраста / Н.В. ереславская, В.И. Иванасова, Л.В. Жигайлова, А.А. Сергичева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ /под ред. А.И. Погребного. Т 18. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 22-26.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Т.В. Шашкова, Е.А. Жук, О.Ф. Барчо, Г.М. Свистун

**Аннотация.** Статья посвящена современным тенденциям развития нового командного вида спорта - фитнес-аэробики. Данный вид спорта вобрал в себя упражнения из художественной гимнастики, акробатики, спортивных танцев, композиции выполняются под музыкальное сопровождение в высоком темпе.

**Ключевые слова:** фитнес-аэробика, тенденции развития, правила соревнований, соревновательная композиция, сложность.

Тенденции развития вида спорта диктуют изменяющиеся правила соревнований, конкуренция на мировой арене, популярность вида спорта. Большое внимание при подготовке спортсменов к соревнованиям уделяется физической подготовке, музыкальному сопровождению, содержанию соревновательной композиции, которая исполняется под музыку в высоком темпе, включает в себя прыжки, махи, партерные части и постоянные перестроения, перемещения по площадке.

В новом сезоне тренеров и спортсменов ожидают весомые изменения в правилах: в дисциплинах «Аэробика» и «Степ-аэробика» количество человек изменилось с максимальных 8 до 7. Это нововведение на первый взгляд, приносит неудобства в составлении «рисунков», перестроений в связках, при парном взаимодействии один спортсмен будет оставаться без пары. Но оно позволит внести разнообразие в построениях, разных планах, партерных частях, что позволит сделать соревновательное упражнение еще более зрелищным для зрителей и, как следствие, привлечет к занятиям спортом большое количество людей. И второе немаловажное изменение – уменьшилась продолжительность выступлений команд с 2-х мин. до 1,40. Спортсменкам предстоит показать свое мастерство, технику вида спорта за меньшее количество времени, следовательно, времени для «отдыха» и перехода от одного сложного элемента к другому останется меньше, также от спортсменок требуется безупречная техника исполнения композиции, выполнение элементов на высоком уровне до конца соревновательного упражнения. Как следствие, необходимо еще больше внимания уделить специальной выносливости, технической и тактической подготовке, чтобы наиболее выигрышно составить соревновательное упражнение.

Помимо технической и тактической подготовки в последнее время команды большое внимание уделяют артистизму: музыкальному сопровождению, образу спортсменок, включают разнообразные движения, чтобы отразить содержание и настроение музыки, появились поддержки в начале и конце выступления, команды стараются придумать свои «фирменные» прыжки, партерные части, что позволяет повысить соревновательную оценку.

### Литература:

1. Технические правила дисциплины «Аэробика», «Степ-аэробика» 2018-2019 гг. / Федерация фитнес -аэробики России.
2. Шашкова, Т.В. Значение развития специальной выносливости в фитнес-аэробике / Т.В. Шашкова, Г.М.Свистун, О.Ф. Барчо // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа (февраль-март 2017 года), Часть 1, Краснодар.
3. Шашкова, Т.В. Развитие специальной выносливости у спортсменок,

занимающихся фитнес-аэробикой в условиях тренировочных сборов / Т.В. Шашкова, О.Ф. Барчо // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции (13 июля 2017 г., г. Саратов). Ч 3/ - Уфа: АЭСТЕРНА, 2017. С. 157-160.

# **КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СТРЕЛКОВОГО СПОРТА**

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИНГА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ «КИСТЬ-ГЛАЗ» В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ**

**М.М. Азаренко, С.В. Кочеткова**

**Аннотация.** В данной работе представлены результаты внедрения тренинга координационных способностей в системе «кисть-глаз» в подготовку высококвалифицированных спортсменов-стрелков.

**Ключевые слова:** спортсмены-стрелки, движущаяся мишень, координационная способность, система «кисть-глаз», результативность стрельбы.

К координационным способностям спортсменов-стрелков относятся точность прицеливания, высокая степень управления собственным равновесием, равновесием оружия и равновесием системы «стрелок-оружие», умение координировать мышечные усилия различной величины [2]. В координационные способности также включают быстроту реакции, свойства внимания, динамическую точность движений по пространственному, временному параметрам и их биомеханической рациональности [3]. А такая координационная способность спортсмена-стрелка, как точность прицеливания, неизбежно обусловлена индивидуальными особенностями функциональной асимметрии системы «рука-глаз» [1].

С целью повышения результативности стрельбы нами был разработан тренинг по совершенствованию координационных способностей в системе «кисть-глаз» спортсменов, специализирующихся в стрельбе по движущейся мишени, для чего был проведен последовательный эксперимент. Фиксировались точность попадания при условно быстрой и медленной стрельбе и результаты выступления спортсменов высокого класса на соревнованиях всероссийского уровня в 2016 и 2017 годах.

Результаты. Точность попадания при условно быстрой стрельбе повысилась с 39 до 52 % в контрольной и с 51 до 70 % в экспериментальной группе, в то время, как в условно медленной стрельбе в контрольной группе эти показатели не изменились, а в экспериментальной повысились на 3 %.

Корреляционный анализ выявил, что в экспериментальной группе точность попадания по условной мишени достоверно взаимосвязана с показателем эмоциональной устойчивости в первой ( $r=0,526$ ;  $p\leq 0,05$ ) и четвертой ( $r=0,627$ ;  $p\leq 0,001$ ) сериях.

Динамика соревновательных результатов спортсменов-стрелков экспериментальной группы на всероссийских соревнованиях 2017 года в стрельбе из пневматической винтовки характеризуется устойчивостью с существенным улучшением к осеннему чемпионату России преимущественно за счет показателей быстрой стрельбы. Изменения результатов стрельбы на соревнованиях в сентябре 2017 года по сравнению с июнем оказались достоверными ( $t=2,02$ ;  $p\leq 0,05$ ). Результаты стрельбы из малокалиберной винтовки улучшились, но недостоверно из-за высокой дисперсии.

В целом соревновательные результаты осенью 2017 года в стрельбе по

движущейся мишени у спортсменов-стрелков высокой квалификации достоверно улучшились по сравнению с аналогичной динамикой в 2016 году, что подтверждает эффективность тренинга «кисть-глаз».

**Литература:**

1. Брагина, Н.Н., Доброхотова, Т.А. Функциональные асимметрии человека. – М.: Медицина, 1988. – С. 11-52.
2. Шилин, Ю.Н., Насонова, А.А. Спортивная пулевая стрельба. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 316 с.
3. Hirtz, P. Koordinative Fahigkeiten / P. Hirtz // Trainingswissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – P. 137–145.



# КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО ТХЭКВОНДО

К.А. Габец, И.А. Бушин, И.А. Коротких

**Аннотация.** В настоящее время продолжается давление международных спортивных организаций на российский спорт. Не восстанавливают деятельность РУСАДА, что ставит под вопрос допуск олимпийской сборной команды России на зимние Олимпийские игры в Корею, а впоследствии и участие России в летних Олимпийских играх. Однако негативный фон, искусственно поддерживаемый вокруг российского спорта, не должен отражаться на подготовке российских спортсменов к соревнованиям различного уровня.

Успешные выступления сборной России на международных соревнованиях по тхэквондо в последние годы стали стимулом для многих молодых спортсменов. Анализ выступления сборной команды Краснодарского края по тхэквондо выявил резервы для совершенствования и коррекции технико-тактической подготовки.

**Ключевые слова:** тхэквондо; технико-тактическая подготовка; соревновательная деятельность; сборная команда Краснодарского края.

Анализ соревновательной деятельности сборной команды Краснодарского края на соревнованиях федерального масштаба и результаты опроса специалистов выявили недостатки в технико-тактической подготовленности. При этом есть как общие проблемы подготовки, касающиеся всех членов сборной команды Краснодарского края, так и индивидуальные несоответствия модели технико-тактической подготовленности спортсмена. Были сформированы общие и индивидуальные рекомендации по коррекции технико-тактической деятельности. Проведен педагогический эксперимент, который подтвердил правомерность внесения коррекции в технико-тактическую подготовку тхэквондистов.

Результаты коррекции соревновательной технико-тактической деятельности членов сборной команды Краснодарского края по тхэквондо

	Ударная плотность		Эффективность защиты		КОПЭ атаки		Выигр. по баллам	
	Э	Э	Э	Э	Э	Э	Э	Э
	0,25	0,32	0,84	0,9	0,178	0,21	0,43	0,54
	0,052	0,067	0,031	0,035	0,022	0,033	0,019	0,02
	0,016	0,02	0,009	0,010	0,006	0,009	0,005	0,006
tβ	3,10		2,13		2,336		2,35	
	< 0,01		< 0,05		< 0,01		< 0,01	

Внедрение технологии коррекции индивидуальной технико-тактической деятельности позволило повысить аргументирующие показатели соревновательной деятельности тхэквондистов, в том числе выигрышность.

## Литература:

1. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – С. 479.
2. Бушин, И.А. Проблемы традиционной системы подготовки в каратэ-до / Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. 1/2011. – С. 19-20.
3. Шулика, Ю.А., Рукопашный бой: учебник / Ю.А. Шулика, С.М. Ахметов, Ю.М. Схаляхо, И.А. Бушин, И.А. Коротких и др. – Краснодар, КГУФКСТ, 2012. – 86-87 с.

## ПРОБЛЕМА ВЛИЯНИЯ ТОТАЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ БОРЦОВ

Е.Ф. Гетта, Ю.М. Схаляхо, А.А. Близнюк

**Аннотация.** В данной работе поднимается вопрос о степени влияния размеров тела борцов на их технико-тактическую подготовленность.

**Ключевые слова:** борьба, тотальные размеры тела, длина конечностей, спортивный результат.

В спорте уже давно ставилась проблема влияния тотальных размеров тела и длины конечностей на эффективность спортивных выступлений и формирование технико-тактических арсеналов [4]. Мы тоже провели опрос тренеров о необходимом росте и длине рук и ног для успешной деятельности бойца. Были опрошены тренеры по таким видам ударных единоборств, как тхэквондо, муайтай, сават и каратэ (киокусинкай и шотокан). Результаты опроса представлены на рисунке 1.

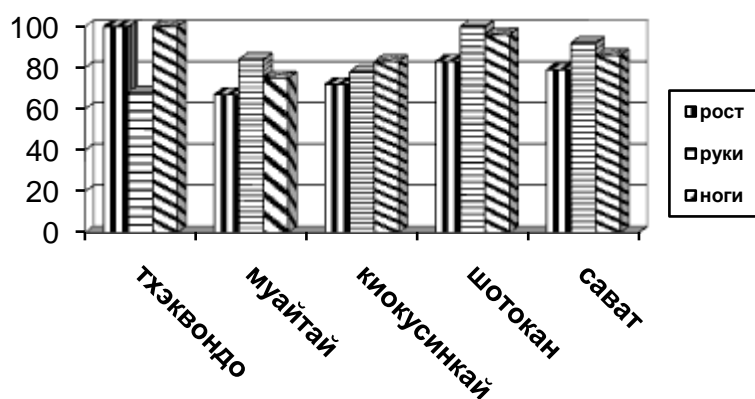


Рис. 1. Данные опроса тренеров различных видов ударных единоборств о необходимом росте и длине рук и ног для успешной деятельности бойца.

Вопросу влияния длины тела и его пропорций на эффективность техники в спортивной борьбе уделяется достаточно много внимания [2,4]. В них дается анализ технико-тактического мастерства борцов различных видов борьбы в зависимости от пропорций тела, а именно длины рук, ног и туловища. В работе, касающейся вольной борьбы, пропорции тела даны более дифференцированно, однако рекомендации, основанные на данных педагогических наблюдений, еще носят фрагментарный характер и не представляют собой системы, пригодной для программного и, тем более, программированного обучения.

Негативную роль в этом сыграло использование искусственных классификаций [1]. Так, например: педагогическими наблюдениями установлено, что самбисты (дзюдоисты) среднего роста успешно проводят переднюю подсечку (в том числе и на противниках более высокого роста). Но под передней подсечкой, согласно данным [3], значатся подсечки под нагруженную ногу. По классификации техники дзюдо этот бросок относится к технике рук, в то время как настоящая подсечка проводится за счет техники ноги и относится к другой группе приемов. Именно ее боец низкого роста провести на высокорослом противнике не сможет.

Поскольку общая длина тела, как правило, свидетельствует о длине ног и рук,

то в научных публикациях по спортивной борьбе речь шла об общей длине тела. Однако бывают случаи, когда при коротком туловище борец может иметь длинные ноги или руки, или то и другое.

#### **Литература.**

1. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / под общ. ред. проф. Ю.А. Шулики и проф. Я.К. Коблева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 237 с.

2. Крикуха, Ю.Ю. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля / Ю.Ю. Крикуха // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам: материалы каф. науч. конф.– М., 2011.– Ч. 1.– С. 29-35.

3. Купцов, А.П. О создании Единой классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. – 1975, – № 7.

4. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Сов. спорт, 1997. – 228 с.

# ВЛИЯНИЕ ДЛИНЫ КОНЕЧНОСТЕЙ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА БОКСЕРОВ И КИКБОКСЕРОВ

Г.Н. Даштоян, С.А. Панян, А.А. Близнюк

**Аннотация.** В данной работе рассматривается вопрос о степени влияния ростовых показателей спортсмена на успешность ведения тренировочной и соревновательной деятельности боксеров. Установлено мнение тренеров по боксу и кикбоксингу о необходимом росте и длине рук и ног для успешной деятельности бойца.

**Ключевые слова:** бокс, длина конечностей, длина тела, ударные единоборства, технический арсенал, реализация.

В специальной литературе по боксу [1] впервые были предложены алгоритмы технико-тактических действий боксера в зависимости от изменения противником позы (боевой стойки). Имелось ввиду маневрирование противника туловищем, когда его голова оказывается левее или правее, а также выше или ниже исходного уровня. Помимо этого, значительное влияние на успешность реализации атакующей техники имеет особенность боевой стойки (высокая - низкая, открытая - закрытая).

Однако проблеме влияния длины тела и длины конечностей в литературе по боксу внимания не уделялось, в то время как именно эти факторы влияют на отсев учащихся ДЮСШ по боксу и кикбоксингу.

Имеются данные о том, что чемпионы и призеры всех Олимпийских игр по боксу стабильно превосходят в росте своих соперников [2].

Кроме того, если в большом боксе и встречаются спортсмены с различной длиной тела и его пропорций, то в кикбоксинге бойцы, имеющие малый рост, редко задерживаются в секции, поскольку в атакующий арсенал включаются ноги. Об этом свидетельствуют данные опроса тренеров по боксу и кикбоксингу (рис. 1.).



Рис.1. Данные опроса тренеров по боксу и кикбоксингу о необходимом росте и длине рук и ног для успешной деятельности бойца.

В представленных видах ударных единоборств длина самого туловища не влияет на успешность проведения удара, но более длинная рука атакующего (в боксе) или нога атакующего (в кикбоксинге) обеспечивает проникновение к телу противника, в то время как тот не может достать атакующего.

## Литература:

1. Огуренков, Е.Н. Современный бокс и кибернетика // Теория и практика физ. культуры. – 1973. – № 9. – С. 61-66.
2. Шаненков, Ю.М. Зависимость проявления скоростных качеств от некоторых

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА СМЕШАННОГО СТИЛЯ К ПОЕДИНКУ

А.Л. Жуков, И.А. Коротких, И.А. Бушин

**Аннотация.** В работе рассмотрена методика коррекции психического состояния бойцов смешанных единоборств, используемая в период подготовки к поединку. В результате апробирования данной методики получены положительные результаты, которые позволяют более успешно реализовывать задачи соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** смешанные единоборства, психологическая подготовка, ММА, мотивация, склонность к риску, уверенность.

Проблема коррекции психического состояния бойца смешанного стиля в периоды тренировочного процесса, а также в непосредственной близости к поединку, является на данный момент одной из самых неосвещенных сфер подготовки спортсмена к схватке, что подтверждается научными исследованиями по данной проблеме [1].

В результате анализа литературных источников нами была составлена следующая таблица коэффициентов, определяющая состояние бойца в определенный период времени, в которой видно превосходство бойцов, использующих нашу методику психологической подготовки, над спортсменами, не пользующимися данной методикой.

Исследуемые показатели	Исследуемая группа	Период соревнований	
		в момент подготовки к поединку	в непосредственной близости поединка
Мотивация достижения цели	ЭГ	0,57±0,14	0,66±0,12
	КГ	0,58±0,14	0,58±0,12
Склонность к риску	ЭГ	0,49±0,10	0,52±0,10
	КГ	0,46±0,12	0,49±0,10
Уверенность	ЭГ	0,51±0,09	0,55±0,12
	КГ	0,50±0,07	0,51±0,07

Проведя исследование, мы можем сделать вывод, что психологическая подготовка способствует развитию таких качеств, как спокойствие, собранность, выносливость, тайминг, концентрированность внимания, а также ряду других положительно влияющих на ход боя качеств. И в то же время помогает справиться с рядом отрицательных воздействий, таких как страх, предстартовая «лихорадка», паника, растерянность и т. д.

## Литература:

1. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: БГУ, 2000.
2. Блеер, А.Н. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков в контактных видах спорта / А.Н. Блеер, В.В. Шиян. – М.-ФОН, 2002.

# ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЗАХВАТА БОРЦОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Н.Т. Коркотадзе, Р.Д. Гакаме, И.И. Иванов

**Аннотация.** В работе представлен комплекс специальных упражнений, направленный на повышение физической и технической подготовленности, а также упражнения для увеличения силы захвата борцов.

**Ключевые слова:** борьба, сила, развитие, методика, микроцикл.

Разработанная нами методика тренировки борцов основывалась на повышении уровня силовых качеств с использованием специальных упражнений. При подборе этих упражнений мы исходили из положения, что для спортивной борьбы характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления, взрывные напряжения, динамические и статические мышечные усилия [3]. Внедрение комплекса специальных упражнений в тренировочном процессе подразумевает участие тонических механизмов сокращения мышц, максимально моделируя процесс работы на захватах [1].

Данная технология использовалась в семидневном цикле специально-подготовительного и предсоревновательного периодов. В первый день специальные упражнения выполнялись только во время подготовительной части тренировочного занятия, во второй и в третий день – были направлены на специальную силовую подготовку борца.

Комплекс упражнений в ходе тренировочного занятия рекомендуется выполнять в средней ее части после проведения беговых упражнений, акробатических и общих развивающих упражнений [2]. Так как в предложенный комплекс входят технические приемы борьбы в парах, вводная часть занятия логично переходит в основную.

В результате применения разработанной методики в экспериментальной группе наблюдается достоверный рост показателей общей и специальной физической подготовленности: сила захвата выросла на 8 %; время удержания угла 90° увеличилось – 20 %; повысилась скорость лазания по канату (4 м) – 26 %; повысился поднимаемый вес отягощения у спортсменов – 15 %; вырос показатель тяги штанги – 16,9 %. В контрольной группе изменения всех рассмотренных показателей были статистически недостоверными.

Таким образом, предложенная методика повышения подготовки борцов выявила рост всех исследуемых показателей в экспериментальной группе.

## Литература:

1. Иванов, А.И. Методика формирования комбинационного стиля атакующих действий на этапе базовой подготовки дзюдоистов в 10-11 лет: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.И. Иванов. – Волгоград, 2002. - 234 с.
2. Тихонова, И.В. Биомеханические характеристики двигательных действий в спортивной борьбе: сб. науч. трудов V международной научно-практической конференции «Научные перспективы XXI века. Достижения и перспективы нового столетия». – ч. 4. - №5. – Новосибирск, 2014. – С. 65-66.
3. Туманян, Г.С. Теория, методика организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие. Ч.3, кн. 13. Техническая подготовка / Г.С. Туманян, В.В. Гожин. — М.: Советский спорт, 2001. – 80 с.

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Е.В. Малайкова, А.А. Близнюк

**Аннотация.** В данном материале рассматривается вопрос о зарождении понятия «физическое развитие человека». Приводятся мнения ученых о взаимосвязи понятия «физическое развитие» и понятия «здоровье человека».

**Ключевые слова:** человек, физическое развитие, здоровье, взаимосвязь.

Физическое развитие детей является одним из ведущих критериев состояния здоровья населения. При этом основные параметры морфологического статуса детей и подростков (длина и масса тела, окружность грудной клетки) являются теми показателями, которые отражают влияние факторов внешней среды [2].

Учение о физическом развитии человека имеет большую историю и своими корнями уходит во времена двухсотлетней давности. Военная антропометрия послужила мощным толчком к появлению и становлению понятия «физическое развитие» [1].

Для решения теоретических и практических вопросов учения о физическом развитии человека большое значение имеет точная формулировка этого понятия. Это связано с несколькими факторами:

1. Точная формулировка понятия «физическое развитие» должна способствовать правильному выбору признаков, которые подлежат диагностике при оценке физического развития.

2. Точная формулировка понятия «физического развития» предопределяет весь смысл проводимых в этой области работ.

3. Врачи, в ведении которых так же находится проблема физического развития человека, нередко отождествляют его с понятием здоровья.

А.И. Богословский еще в 1895 году высказал мнение о том, что не болезнь является причиной слабого состояния физического развития, а, наоборот, последнее является причиной его болезненности.

Диаметрально противоположный взгляд мы находим у М.А. Корсунской (1957), считающей, что не физическое развитие является причиной состояния здоровья, а от состояния здоровья зависит физическое развитие. Согласно ее данным, при известных заболеваниях у детей нарушаются прибавки в тотальных размерах тела, что и составляет причину ослабления их физического развития.

В работах 20-х годов показано, что не всегда имеется положительная связь между состоянием здоровья и состоянием ФР у детей.

Из авторов, сомневающихся в наличии связи между состоянием здоровья и степенью физического развития, можно отметить также Волянского (Wolanski, 1959). Он считает, что степень физического развития не может служить предпосылкой к заболеваниям, так же, как и «предрасположения к заболеваниям не могут идти в паре с «худшим» физическим развитием. Если же такая связь в отдельных случаях все же отмечается, то это, по мнению автора, «ложная связь».

Но не все исследователи придерживаются того мнения, что степень физического развития и состояния здоровья не связаны друг с другом. Так, например, А.М. Габинский (1928), получив между индексом Пинье и состоянием здоровья коэффициент корреляции порядка 0,3 (альтернативная корреляция), пришел к выводу, что такая степень тесноты связи является достаточным аргументом в пользу того,

чтобы признавать, что физическое развитие и состояния здоровья взаимно обусловлены.

В.В. Гориневский (1916), формулируя понятие физического развития детей, писал: « ...под физическим развитием молодежи мы понимаем биологический процесс в теле молодых растущих организмов, который в течение долгого периода обучения индивидуума изменяется, проявляется неодинаково: в одни периоды он отличается большей энергией, в других, наоборот, протекает более спокойно; в некоторых случаях наблюдается как бы остановка в развитии или даже упадок его».

Один из ведущих отечественных ученых в области физического развития детей В.В. Бунак (1940) говорил: « ...физическое развитие человека – это комплекс морфофункциональных свойств организма, который в конечном итоге определяет запас его физических сил». При такой формулировке понятие «физическое развитие» становится неким показателем физической дееспособности организма. Однако необходимо отметить, что сведение понятия физическое развитие к запасу физических сил применимо только к взрослому организму. Для детей оно должно быть расширено за счет тех физиологических процессов, которые для детского организма являются наиболее характерными. К ним, в первую очередь, следует отнести рост и формирование организма [1].

Установить закономерность в этом биологическом процессе – одна из задач учения о физическом развитии детей. Эта закономерность дает возможность глубже вникнуть в сущность структурно-механических и функциональных свойств детского организма и в каждом отдельном случае рассматривать их как важный критерий степени соответствия между «морфологическим» возрастом субъекта и хронологическим (паспортным), что для оценки физического развития детей особенно важно [1].

#### **Литература.**

1. Башкиров, П.Н. Учение о физическом развитии человека. – М., Изд. МГУ, 1962.
2. Ямпольская, Ю.А. Оценка физического развития ребенка и коллектива (по весо-ростовым соотношениям). // Сб. «Итоги науки и техники», серия «Антропология», том 3 «Рост и развитие детей и подростков». – М.'ВИНИТИ, 1989, С. 135-197.



## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТХЭКВОНДО ЗА СЧЕТ ИГР НА ПРОТИВОБОРСТВО

В.В. Михайличенко, И.А. Коротких, И.А. Бушин

**Аннотация.** Так как тхэквондо является олимпийским видом спорта, для развития, которого государство выделяет большие материальные ресурсы мы вправе ожидать высоких результатов на соревнованиях международного уровня. Однако, современные реалии результативности сборной России по тхэквондо не соответствуют данным ожиданиям. Например, за все время участия на Олимпийском турнире наша сборная завоевала всего лишь две серебряные и две бронзовые награды. На наш взгляд, одной из причин такой низкой результативности является «слепое» копирование восточных методик подготовки, которые могут не подходить российским атлетам.

**Ключевые слова:** спортивное единоборство, тхэквондо, олимпийский вид спорта, игры на противоборство, технико-тактическая подготовленность, сават.

Результаты анкетирования, опросы занимающихся данным видом спорта и анализ технико-тактических соревновательных действий тхэквондистов показывают недейственность и несоответствие «восточной» методики подготовки менталитету и морфологии российских спортсменов, в особенности на начальном этапе подготовки.

В данной работе мы исходим из того, что если включить в методику подготовки юных бойцов тхэквондо игры на противоборство за счет сокращения объема отработки формальной техники, то можно будет повысить уровень специальной ловкости и технико-тактической подготовленности, а также сохранить интерес к данному единоборству у детей.

При отборе игр на противоборство для тхэквондо мы использовали данные классификации технико-тактических действий в ударных единоборствах по А.А. Саликову.

Все игры на противоборство, используемые нами для повышения уровня технико-тактической подготовленности экспериментальной группы, мы разделили на 2 блока:

Блок № 1. Игры на противоборство для сохранения статического равновесия (перетягивания, выталкивания, теснения, заведения).

Блок № 2. Игры на противоборство с выполнением специального задания каждым из противников.

Внедрение в тренировочный процесс юных тхэквондистов методики игр на противоборство за счет сокращения времени на отработку формальных упражнений позволяет сформировать устойчивые технико-тактические арсеналы бойцов и способствует сохранению контингента занимающихся данным видом спорта.

### Литература:

1. Шулика, Ю.А., Самойленко В.А., Саликов А.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. – Краснодар, «Краснодарские известия». – 2002. – С. 5-13.
2. Бушин, И.А. Проблемы традиционной системы подготовки в каратэ-до / Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. 1/2011. – С. 19-20.
3. Шулика, Ю.А., Рукопашный бой: учебник / Ю.А. Шулика, С.М. Ахметов, Ю.М. Схаляхо, И.А. Бушин, И.А. Коротких и др. – Краснодар, КГУФКСТ, 2012. – 86-87.

# ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Сидоренко, С.А. Крутько, А.А. Близнюк

**Аннотация.** В данном материале объясняется необходимость исследования физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста. В результате исследований установлено, что 43,5 % детей имеют очень низкий уровень физического развития.

**Ключевые слова:** физическое развитие; физическая подготовленность; тотальные размеры тела, дети, дошкольный возраст.

Одной из актуальных проблем настоящего времени является изучение физического развития (ФР) детей [1,2]. ФР относится к одной из величин, характеризующих соматический аспект здоровья человека. Сложные социально-экономические преобразования, протекающие в нашей стране, гиподинамия, несбалансированное питание, нервное перенапряжение и ряд других неблагоприятных факторов на фоне экологических нарушений привели к нарушению состояния здоровья людей. В связи с этим естественно возникает вопрос о том, как сказалось резкое ухудшение среды обитания на детях, родившихся в последнее десятилетие.

При изучении ФР следует учитывать многообразие индивидуальных вариантов развития детей одного хронологического возраста. Мультивариативность онтогенеза обусловлена воздействием на него эндогенных и экзогенных факторов (климатических, геохимических, социальных и др.) Длительное влияние стрессовых ситуаций может привести к значительному расхождению между биологическим и хронологическим возрастом, что обуславливает настоятельную необходимость изучения не только ФР детей, но и их биологического статуса.

Оценка возрастной специфики биологического возраста диктуется также задачами здравоохранения.

В своей работе мы предположили, что эффективность применения различных средств физического развития детей дошкольного возраста может быть существенно повышена за счет разработки и внедрения комплекса управления занятиями по физической подготовке в детских дошкольных учреждениях:

- учет, при организации занятий, исходных данных ФР детей;
- учет как генетических, так и средовых факторов, поскольку формирование физических качеств связано с их взаимодействием;
- технология контроля и оценки ФР детей.

Объектом исследования нашей работы стали дети 6-летнего возраста, воспитанники детского сада № 6 г.Краснодара. Всего было обследовано 23 ребенка, 14 из которых – девочки и 9 – мальчики.

Мы поставили перед собой цель – дать оценку ФР детей шестилетнего возраста, проживающих в городе Краснодаре, и оценить их биологический возраст.

Задачи:

1. Изучить тотальные размеры тела детей первого детства.
2. Установить биологический возраст детей 6 лет.
3. Определить соматические типы 6-летних детей.
4. Дать оценку ФР и физической подготовленности дошкольников.

В результате проведенных нами исследований было установлено:

1. Тотальные размеры тела мальчиков первого детства несколько выше, чем у девочек того же возраста.

2. У мальчиков преобладает мезосоматический тип телосложения, а у девочек – микросоматический.

3. 43,5 % обследуемых детей имеют очень низкое физическое развитие. Ускоренный рост в длину отмечен у 43,5 % девочек и 21,5 % мальчиков.

4. По биологическому возрасту наблюдаемая группа оказалась неоднородной: одни дети опережали календарный возраст (13,1 %), другие отставали (17,4 %), у остальных биологический возраст соответствовал хронологическому (69,5 %).

5. Прогнозирование варианта развития по показателям индекса зрелости позволяет предложить, что все дети будут развиваться по растянутому варианту развития, независимо от биологического возраста в момент обследования.

6. У мальчиков 6-ти лет лучше развит аппарат внешнего дыхания и выносливость мышц верхних конечностей, чем у девочек.

7. Взрывная сила нижних конечностей, а также сила мышц сгибателей кисти и пальцев у всех обследуемых, независимо от пола, имеют одинаковые показатели.

#### **Литература:**

1. Руденко, Н.Н. Актуальность физического развития детей / Н.Н. Руденко, И.Ю. Мельникова // Практическая медицина. (Педиатрия). – 2009. – № 7. – С. 31–34.

2. Руденко, Н.Н. Девиации физического развития школьников мегаполиса / Руденко Н.Н. // Актуальные вопросы клинической и экспериментальной медицины: сб. тез. юбилейной науч.-практ. конф. молодых ученых 22.04.2010 г. / Под ред. А.В. Силина. И.Ю. Стюф. – СПб.: СПбМАПО. 2010. – С. 311

## СОДЕРЖАНИЕ

### **КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО МЕТОДА <b>А. Ганжиева, Е.А. Иващенко, М.А. Липатникова, Т.В. Пономарева</b>	3
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 11–13 ЛЕТ С ПАТОЛОГИЯМИ СЛУХА <b>А.И. Григорян, С.П. Лавриченко</b>	4
КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ С ДЦП <b>Я.Н. Десятник</b>	5
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <b>Э.К.У. Джингеп, Е.А. Иващенко, М.А. Липатникова, Т.В. Пономарева</b>	7
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ СТРЕССЕ <b>А.В. Журавлева, О.Г. Пастухов</b>	8
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА <b>К.С. Зубакина, О.С. Попова</b>	9
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ К СДАЧЕ НОРМ ГТО <b>Е.Ю. Зуева, Е.А. Иващенко, С.П. Лавриченко</b>	10
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ <b>И.В. Кривоносова</b>	11
АНАЛИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО НЕОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЭНС-АЭРОБИКОЙ <b>Е.А. Куликова, С.П. Лавриченко</b>	13
ОПТИМИЗАЦИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЭНС-АЭРОБИКОЙ <b>Е.А. Куликова, С.П. Лавриченко</b>	14
ОБЩЕКОМАНДНЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В МИНИ-ФУТБОЛЕ <b>А.А. Лебединский, С.П. Лавриченко</b>	15

АНАЛИЗ РАЗНОСТОРОННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ <b>А.А. Лебединский, С.П. Лавриченко</b>	16
РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ <b>В.А. Малых, Е.А. Иващенко, С.П. Лавриченко</b>	17
ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <b>К. Маюрова, Е.А. Иващенко, М.А. Липатникова, Т.В. Пономарева</b>	18
ДИНАМИКА МОЩНОСТИ СПЕКТРА ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАММЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ЛУКА <b>Е.Р. Миниханова, А.В. Полтавченко</b>	19
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ПОСРЕДСТВОМ КАПОЭЙРЫ <b>И.А. Молодожников, М.А. Липатникова, Е.А. Иващенко</b>	21
ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ТРУДА НА ФОРМИРОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕРСОНАЛА ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ <b>М.О. Пастухова</b>	22
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ИБС НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ <b>А.С. Позняк, О.Г. Пастухов</b>	23
ОСОБЕННОСТИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ РАЗНОГО ПОЛА, ВОЗРАСТА <b>А.С. Позняк, О.Г. Пастухов</b>	24
ДИНАМИКА ВЗАИМОСВЯЗИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ КОРЫ БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА <b>А.В. Полтавченко, Е.Р. Миниханова</b>	25
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ <b>П.А. Помельников, В.Е. Мальцева, С.П. Лавриченко</b>	26
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ КАК СОСТАВНОЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОСТСТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ У ЛИЦ С ИНФАРКТОМ МИОКАРДА <b>Д.Д. Седнев, Т.В. Пономарева</b>	28

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА <b>А.М. Сикиш, С.П. Лавриченко</b>	29
СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ <b>А.Г. Стрельцова, В.А. Калашян, О.С. Попова</b>	30
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ГОЛБОЛИСТОВ <b>В.А. Трофимцов, Е.А. Иващенко, А.Б. Трембач</b>	31
<b><u>КАФЕДРА АНАТОМИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ</u></b>	
ПРИМЕНЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫХ ТОЛЩИНОМЕРОВ ЕСНОМЕТЕР 1076 DATA ДЛЯ ЦЕЛЕЙ АНТРОПОМЕТРИИ <b>Н.С. Айглов, В.Л. Вирник, В.Н. Пономарев</b>	32
КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ <b>Е.В. Арутюнян, И.Н. Калинина</b>	34
РОЛЬ ДЕТСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА <b>А.М. Баграмова, М.А. Зуб</b>	36
УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВУЗА КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЧЕРЛИДИНГОМ <b>Я.И. Горохова, И.Н. Калинина</b>	38
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКОЙ <b>О.А. Гром, И.Н. Калинина</b>	40
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ <b>А.И. Гросбах, О.В. Маякова, Ю.А. Кудряшова</b>	42
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЕ <b>Ю.О. Дьякова, И.Н. Калинина</b>	43
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИЦ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ <b>К.А. Камшилова, Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина</b>	45

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ МАССЕ ТЕЛА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>Ю.Б. Коновалова</b>	47
МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ <b>А.О. Кострица</b>	48
СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕНСОМОТОРНЫХ СИСТЕМ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ НА БАТУТЕ <b>А.А. Курнос, Г.Д. Алексанянц</b>	50
ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕВУШЕК 18–21 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ <b>Н.М. Лаптев, О.В. Маякова</b>	51
ОЦЕНКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМПЛЕКСНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ <b>А.И. Латоша, М.Г. Половникова</b>	52
3D-СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА В АНТРОПОМЕТРИИ, СОМАТОТИПИРОВАНИИ И СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ <b>А.А. Лобашов, Г.Д. Алексанянц, В.Л. Вирник</b>	53
СИСТЕМА ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ <b>А.К. Малая, М.Г. Половникова</b>	55
ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ В Г.КРАСНОДАРЕ И КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ <b>А.К. Малая, М.Г. Половникова, Г.Д. Алексанянц</b>	56
ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА ЮНЫХ ГИМНАСТОВ <b>С.Р. Махмудова, А.А. Курнос</b>	57
МОТИВАЦИИ СОЗДАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ЭВМ-ПРОГРАММАМ ДЛЯ АВТОМАТИЗАЦИИ РАСЧЕТОВ СОМАТОТИПА <b>И.С. Колотов, В.Л. Вирник</b>	58
ПРИМЕНЕНИЕ ЛАЗЕРНОГО ДАЛЬНОМЕРА-УГЛОМЕРА BOSH DLE40 ДЛЯ ЦЕЛЕЙ АНТРОПОМЕТРИИ <b>А.И. Иванова, В.Л. Вирник, М.Г. Половникова</b>	60
АНИМАЦИОННЫЕ ТРЕХМЕРНЫЕ МОДЕЛИ ПОЛОЖЕНИЙ И ПОСТУПАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА <b>В.Д. Орехов, В.Л. Вирник, О.А. Медведева</b>	62

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВАТЕРПОЛИСТОВ ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ <b>Д.А. Ровный, Ю.А. Кудряшова</b>	63
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАНОЭ ПОЛО <b>И.А. Яковлева, И.Н. Калинина</b>	65
<b><u>КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ</u></b>	
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ <b>А.А. Агалоян, Р.А. Власов, П.Г. Омарова</b>	67
КОНЦЕПЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ <b>И.А. Борисов, П.Г. Омарова</b>	69
ЭВРИСТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ «ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» <b>А.О. Браславец, И.В. Тихонова</b>	71
АНАЛИЗ ЗНАНИЙ МОЛОДЕЖИ О БЕЗОПАСНОМ ПОВЕДЕНИИ НА СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ <b>Н.А. Буковцев, О.Н. Белоусов</b>	72
АНАЛИЗ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ О БЕЗОПАСНОМ ПОВЕДЕНИИ ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ТЕРАКТА <b>Д.Е. Васюк, О.Н. Белоусов</b>	73
АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ К ПРОВЕДЕНИЮ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ РАБОТ <b>В.А. Демченко, А.Г. Ахромова</b>	75
АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГР В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ <b>А.А. Ефремова, П.Г. Омарова, И.С. Матвеева</b>	76
ФОРМИРОВАНИЕ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ <b>Д.С. Загута, К.Р. Саакова</b>	78
АНАЛИЗ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ О ТАБАКОКУРЕНИИ <b>К.К. Затула, О.Н. Белоусов</b>	79



УРОВЕНЬ МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ И ПУТИ ЕЕ УЛУЧШЕНИЯ <b>А.Н. Киспоева, А.Г. Ахромова</b>	80
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ <b>А.С. Клименко, И.В. Тихонова</b>	81
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ <b>Н.Т. Коркотадзе, А.А. Агалоян, Э.Г. Квон</b>	83
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ КУРЕНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ <b>И.Г. Кристесиашвили, А.Г. Ахромова</b>	84
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ <b>А.О. Лахман, И.В. Тихонова</b>	85
ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ КАК РЕСУРС ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ <b>В.В. Лисовский, И.В. Тихонова</b>	86
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ПОДРОСТКОВ <b>Ю.А. Мацко, А.Г. Ахромова</b>	88
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>М.Н. Михайлов, А.И. Величко</b>	89
ОСОБЕННОСТИ ПОЖАРОБЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>А.Ф. Панов, И.В. Тихонова</b>	90
АНАЛИЗ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ КУРЕНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ <b>Г.А. Петросян, О.Н. Белоусов</b>	91
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА, ПРИСУЩИЕ КРАСНОДАРСКОМУ КРАЮ <b>С.С. Петухов, О.Н. Белоусов</b>	92
ОРГАНИЗАЦИЯ ЭВАКУАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА <b>О.А. Татаринцева, А.И. Величко</b>	94

НАПРАВЛЕНИЯ И МОДУЛИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ <b>О.А. Татаринцева, П.Г. Омарова, В.С. Матвеев</b>	96
АНАЛИЗ УВЛЕЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СЕЛФИ <b>В.В. Трубникова, О.Н. Белоусов</b>	98
<b><u>КАФЕДРА БИОХИМИИ, БИОМЕХАНИКИ И ЕСТЕСТВЕННО- НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН</u></b>	
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ <b>А.А. Аверьянова, А.А. Колесникова</b>	99
МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В ОБЛАСТИ ТЕХНОЛОГИИ И ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА <b>Н.С. Бедная, Е.Г. Костенко, О.С. Толстых</b>	101
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ <b>Т.К. Бойченко, О.С. Толстых, Е. Г. Костенко</b>	102
СРАВНИТЕЛЬНАЯ АНТРОПОМЕТРИЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ <b>А.М. Гришаева, В.В. Лысенко</b>	104
ПРИМЕНЕНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ <b>Е. Г. Костенко, А.П. Костенко, О.С. Толстых</b>	105
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФЕРМЕНТАТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ <b>А.О. Кострица, Н.К. Артемьева</b>	106
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ <b>А.А. Попова, Н.К. Артемьева</b>	108
АНАЛИЗ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ- СПРИНТЕРОВ <b>А.А. Тращьева, Н.К. Артемьева</b>	110
ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ РАЗНОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ <b>А.А. Тращьева, Н.К. Артемьева</b>	112

ЭРГОГЕННЫЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ <b>А.А. Умурзакова, Т.В. Бушуева</b>	113
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА <b>А.А. Фисак, Л.М. Алдарова</b>	115
ПОСЛЕДСТВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА <b>Е.В. Хачатурян</b>	116
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ <b>Е.П. Чернюк, Н.К. Артемьева</b>	117
УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОЙ МОДЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ <b>А.О. Широкая, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко</b>	118
<b><u>КАФЕДРА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ</u></b>	
ANALYSIS OF IDIOMATIC EXPRESSIONS IN THE NOVEL «ALICE IN WONDERLAND» BY L. CARROLL <b>А.А. Belskikh, E.V. Sivakova</b>	119
CAREER OPPORTUNITIES FOR SPORTS MANAGERS KRASNODAR <b>V.D. Bondarenko, O.L. Ivanova</b>	120
TECHNOLOGIE DER SEGMENTIERUNG DES MARKTES FÜR DAS FUNKTIONIEREN DES KINDERCAMPS «AKADEMIIA LIDERSTVA» <b>К.А. Bronikovskaja, O.B. Anisimova</b>	121
ABILITY TO WORK WITH A COPYBOOK ON SUCH A DISCIPLINE AS «FOREIGN LANGUAGE» <b>А.С. Kireeva, E.I. Getman</b>	122
COACH-CREATED MOTIVATION CLIMATE <b>Y.V. Kitova, N.S. Degovtsev, F.N. Sharikova</b>	123
MOTIVATION CLIMATE IN SPORT <b>Y.V. Kitova, F.N. Sharikova</b>	124
PERCEIVED MOTIVATIONAL CLIMATE AND SELF-DETERMINED MOTIVATION <b>Y.V. Kitova, N.S. Degovtsev, L.G. Yarmolinez</b>	125

QUEST EXCURSION AS INNOVATIVE DIRECTION OF TOURISM DEVELOPMENT <b>Y.S. Luganskaya, M.V. Lysova, L.G. Yarmolinez</b>	126
THE PHENOMENON OF HARRY POTTER IN THE WORLD LITERATURE (BASED ON THE BOOKS BY J.K. ROWLING) <b>S.A. Mikitas, E.V. Sivakova</b>	127
VORBEREITUNG DER SPEZIALISTEN FÜR DIE TOURISMUSINDUSTRIE IN DEUTSCHLAND <b>V.O. Nemtsova, M.S. Dushko</b>	128
APPEAL OF THE XIX WORLD FESTIVAL OF YOUTH AND STUDENTS <b>D.A. Stolpyaga, E.I. Getman</b>	129
MULTI-YEAR PREPARATION OF YOUNG SPORTSMEN TOURISTS PROJECT <b>A.S. Podgornay, O.B. Anisimova</b>	130
THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES IN KRASNODAR REGION. <b>N.N. Rabadanova, E.I. Getman</b>	131
TRAINING OF YOUNG PEOPLE TO SUCH SPORTS AS KICKBOXING <b>E.D. Yurkina, E.I. Getman</b>	132
<b><u>КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ</u></b>	
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА <b>Г.Г. Амбарцумян, Н.А. Амбарцумян</b>	133
МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ <b>О.В. Гарбузов, В.В. Суворов</b>	134
«КАЗАЧЬЕ ОБРАЗОВАНИЕ» В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ <b>Е.А. Кузенко, Н.А. Амбарцумян</b>	135
ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МЕСТО В ТУРНИРНОЙ ТАБЛИЦЕ <b>Н.Г. Левченко, Н.А. Амбарцумян</b>	136
ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ВОЗРАСТОМ И МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППОЙ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ В МБОУ ГИМНАЗИИ 25 Г. КРАСНОДАРА <b>С.В. Матына, Н.А. Амбарцумян</b>	137

СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ <b>А.А. Понедельченко, К.В. Малашенко</b>	138
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ ШКОЛ <b>Н.Н. Седышева, Л.И. Просоедова</b>	139
ПРИЧИНЫ ГИДРОФОБИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>А.А. Сокол, Н.А. Амбарцумян</b>	141
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРЫГУЧЕСТИ У СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ <b>М.А. Терещенко, В.Л. Соколов</b>	142
МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СИСТЕМЕ ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН <b>А.С. Чжен, Я.В. Китова</b>	143
<b><u>КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ</u></b>	
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ <b>Н.В. Бережная</b>	144
ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ <b>Н.В. Бережная</b>	146
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ <b>Ю.Д. Вишнякова</b>	147
ПОНЯТИЕ ГАРМОНИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ <b>М.В. Говоров</b>	148
ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ <b>А.О. Девлетова</b>	150
ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ <b>А.О. Девлетова</b>	152
ФЕНОМЕН УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СПОРТСМЕНОВ <b>Н.С. Деговцев, Я.В. Китова</b>	153

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА И БАЗИСНЫХ УБЕЖДЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ <b>К.А. Дробышева</b>	154
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ТРЕНЕРА <b>Н.В. Жигунова</b>	155
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ <b>О.Н. Кириченко</b>	156
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ <b>О.Н. Кириченко</b>	157
МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА <b>Я.В. Китова</b>	158
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К АГРЕССИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <b>О.В. Королева</b>	159
ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <b>О.В. Королева</b>	160
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ <b>А.О. Кучугурова</b>	161
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ <b>А.О. Кучугурова</b>	163
ФЕНОМЕН ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ <b>А.Л. Липкина</b>	164
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <b>М.М. Лифанова, Е.А. Пархоменко</b>	165
МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ТРЕНИРОВКИ <b>В.А. Луценко</b>	166
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК В РАМКАХ КОНТЕКСТНОГО МОТИВА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <b>В.Д. Максименко</b>	168

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ГЛОБАЛЬНЫХ И КОНТЕКСТНЫХ МОТИВОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ <b>В.Д. Максименко</b>	169
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ <b>А.Н. Миргородский</b>	170
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И АЛЬТРУИЗМА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ <b>О.С. Пашкова</b>	171
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ И СТАНОВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ <b>А.А. Поттиенко</b>	172
КОММУНИКАТИВНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ <b>А.Г. Потягайло</b>	174
ВЛИЯНИЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ НА КРЕАТИВНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ <b>М.К. Согомонян</b>	175
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕМПЕРАМЕНТА И ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ <b>М.Н. Федотова</b>	176
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ <b>Д.А. Черепкова</b>	178
<b><u>КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ И ДОШКОЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ</u></b>	
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ <b>Л.М. Бурханова, Н.П. Носенко</b>	179
РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА <b>Ю.Ю. Воробьева</b>	180
ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЯЗЫКОВОЙ КУЛЬТУРЫ РЕБЕНКА <b>Е.В. Гежа, М.Б. Бойкова</b>	181

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ <b>Р.З. Гелашвили, Н.П. Носенко</b>	182
ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>А.В. Егиазарян, М.Б. Бойкова</b>	183
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ <b>Н.В. Екимова, Н.П. Носенко</b>	184
МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>А.С. Заброцкая, Н.П. Носенко</b>	185
НЕОБХОДИМОСТЬ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК ЭЛИТЫ <b>В.А. Ильичева, Е.А. Еремина</b>	186
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ <b>В.А. Ильичева, Е.А. Еремина</b>	187
МАССАЖ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОУ <b>З.П. Камелягина, Н.П. Носенко</b>	189
ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>Т.Н. Карибова, М.Б. Бойкова</b>	190
РОЛЬ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СТАНОВЛЕНИИ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>А.О. Каунова</b>	191
РАЗВИТИЕ РЕЧИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <b>С.Д. Кривко, М.Б. Бойкова</b>	192
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДВОРОВОМУ ФУТБОЛУ <b>А.И. Кузьменко, Е.А. Еремина</b>	193
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МАЛЫХ ФОРМ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ <b>А.И. Кузьменко, Е.А. Еремина</b>	194



ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ МАЛОМОБИЛЬНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕ <b>К.В. Кулешова, М.Б. Бойкова</b>	195
РОЛЬ ЗАВЕДУЮЩЕЙ В УПРАВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ <b>Е.В. Марковских, Н.П. Носенко</b>	197
ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>Э.А. Мирзоева, Н.В. Иванова</b>	198
ВКЛЮЧЕНИЕ РЕБЕНКА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА В ДОШКОЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ <b>Е.И. Саломаха, Н.П. Носенко</b>	199
ВЛИЯНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ <b>Л.Г. Самоходкина</b>	200
СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЮНОГО МАТЕРИНСТВА <b>Е.А. Ситкина, М.Б. Бойкова</b>	201
РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ВОООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>Е.А. Сторчак, Н.П.Носенко</b>	202
ПРОГРАММА «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» <b>Т.В. Стоякина, Н.П. Носенко</b>	203
СУБЛИМАЦИЯ КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ ПСИХИКИ <b>П.В. Хаджинова, Н.В. Иванова</b>	204
<b><u>КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОГО СЕРВИСА И ТУРИЗМА</u></b>	
РАЗРАБОТКА КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРА В ГОРОДЕ-КУРОРТЕ СОЧИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЪЕКТОВ ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ <b>М.Г. Аванесова, А.Г. Василяди</b>	206
ФОРМИРОВАНИЕ ЛОЯЛЬНОСТИ КЛИЕНТОВ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ РАЗМЕЩЕНИЯ <b>П.А. Аветисян, Е.В. Василенко</b>	208
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ОСНОВЕ ВВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПОЕЗДОВ <b>К.О. Бабичева, Е.В. Ползикова</b>	209

<p>ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИХ КУРОРТОВ  КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  Д.Е. Бедная, Г.В. Белозерцева, Е.Л. Заднепровская</p>	210
<p>ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОТЫХА В КРЫМУ  А.А. Бутко, Е.В. Ползикова</p>	212
<p>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ БЮДЖЕТНОГО ГОСТЕПРИИМСТВА В  Г. КРАСНОДАРЕ  К.О. Грушицина, В.С. Голицина, Е.В. Ползикова</p>	214
<p>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИНДУСТРИИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ В  Г. КРАСНОДАРЕ  К.О. Грушицина, О.В. Шпырня</p>	216
<p>ЗНАЧЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ В  РЕСТОРАННОМ БИЗНЕСЕ  К.О. Губина, Е.В. Ползикова</p>	218
<p>РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ СЕВЕРНАЯ  ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕСУРСНОГО  ПОТЕНЦИАЛА  М.Д. Джиева, М.В. Коренева</p>	219
<p>ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНЦЕРТ КАК ОСОБАЯ ЗАКОНЧЕННАЯ  СЦЕНИЧЕСКАЯ ФОРМА  А.А. Донцова, Е.А. Ерёмина</p>	221
<p>ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ  ФУТБОЛЬНОГО СУДЬИ  В.В. Дорошенко, Е.А. Ерёмина</p>	223
<p>К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ЙОГА-ТУРОВ В РЕСПУБЛИКЕ АДЫГЕЯ  А.В. Дудкина, М.В. Коренева</p>	224
<p>СПОСОБЫ ЭКОНОМИИ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ НА СРЕДСТВАХ  РАЗМЕЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЯ  К.А. Дюмина, Т.Н. Поддубная</p>	226
<p>РАЗВИТИЕ ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГОРОДЕ КРАСНОДАРЕ  А.С. Евсеева, А.Г. Василяди</p>	228
<p>РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ  В.В. Ермак, А.Д. Сабурова, Е.В. Ползикова</p>	229
<p>КЛАССИФИКАЦИЯ РОССИЙСКИХ РЕЧНЫХ КРУИЗНЫХ МАРШРУТОВ  Д.В. Завьялова, Е.В. Ползикова</p>	231

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КАУЧСЕРФИНГА В РОССИИ <b>А.С. Киреева, Е.В. Ползикова</b>	232
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ «TARGET HUNTER» ДЛЯ ПРОДАЖИ ТУРОВ «ВКОНТАКТЕ» <b>В.С. Кириченко, Е.В. Ползикова</b>	233
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАБОТЕ АНИМАТОРА ОТЕЛЯ <b>Н.В. Костюкова, Е.А. Еремина</b>	235
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ РАЗМЕЩЕНИЯ <b>К.С. Кравченко, И.В. Макрушина</b>	237
ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОЛИМПИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ЮГА <b>Н.В. Костюкова, Д.А. Кружков</b>	239
СОБЫТИЙНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ИНСТРУМЕНТОВ БРЕНДИНГА КУБАНИ <b>А.С. Кулагин, Е.Л. Заднепровская</b>	241
ТАНЦЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ <b>А.Е. Куриленко, Е.А. Ерёмкина</b>	243
ОСОБЕННОСТИ ВИННЫХ ТУРОВ НА КУБАНИ <b>К.В. Лебедева, Е.В. Ползикова</b>	245
РАЗВИТИЕ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ <b>Ф.А. Литовченко, Е.В. Ползикова</b>	247
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АГРАРНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ <b>В.Э. Лукша, В.Г. Минченко</b>	249
ВЛИЯНИЕ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБСЛУЖИВАНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ <b>М.В. Лысова, Е.В. Василенко</b>	251
РОЛЬ ГИДОВ В СОПРОВОЖДЕНИИ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ <b>А.С. Машинова, А.В. Сарычева, Е.В. Ползикова</b>	252
РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ <b>А.С. Машинова, Б.О. Бегназаров, Т.Н. Поддубная</b>	254
ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА СЕРВИСА <b>С.А. Микитась, А.Г. Василяди</b>	256

ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ НА РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ <b>С.А. Микитась, Л.И. Демидова</b>	258
ВОЛОНТЕРСКИЕ ЦЕНТРЫ КАК СУБЪЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВОЛОНТЕРСТВА В РОССИИ <b>С.А. Микитась, Т.Н. Поддубная</b>	260
АГРАРНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ <b>Ю.А. Миюская, О.В. Шпырня</b>	262
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТУРИСТСКИХ ПРЕДПРИЯТИЙ <b>В.А. Мороз, О.В. Шпырня</b>	263
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КУРОРТНО-ГОСТИНИЧНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ ЧЕРНОМОРСКОГО ПОБЕРЕЖЬЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ <b>А.Д. Наумова, Е.В. Ползикова</b>	264
ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ СОЗДАНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ <b>В.О. Немцова, Е.В. Василенко</b>	265
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ПЕРСОНАЛА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ <b>А.А. Никифорова, Е.В. Василенко</b>	266
СПОСОБЫ ПРОДВИЖЕНИЯ УСЛУГ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ <b>Т.В. Осипенко, Е.В. Василенко</b>	267
ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ <b>Д.И. Остапец, Е.А. Ерёмкина</b>	269
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В НОВОКУБАНСКОМ РАЙОНЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ <b>А.В. Павленко, М.В. Коренева</b>	271
ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРОВ В «ЗАКРЫТЫЕ» СТРАНЫ НА ПРИМЕРЕ СЕВЕРНОЙ КОРЕИ <b>Н.Р. Пак, Е.В. Ползикова</b>	273

КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА <b>В.С. Петрова, Е.В. Ползикова</b>	275
ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСА МАРКЕТИНГОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ ТУРИСТСКОГО ПРЕДПРИЯТИЯ В ИНТЕРНЕТЕ <b>В.Н. Печеницина, О.В. Шпырня</b>	276
ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ <b>В.В. Платонов, Е.Л. Заднепровская</b>	277
РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ТУРИСТОВ <b>М.А. Погосова, М.В. Коренева</b>	279
К ВОПРОСУ БЕЗОПАСНОСТИ ЗОНЫ ОТЧУЖДЕНИЯ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС <b>В.С. Путилина, Е.Л. Заднепровская</b>	280
КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА <b>Я.А. Розовик, Е.В. Ползикова</b>	282
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛОКАЛЬНЫХ И КОАЛИЦИОННЫХ ПРОГРАММ ЛОЯЛЬНОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ В РЕСТОРАННОМ БИЗНЕСЕ <b>А.М. Самойленко, Е.В. Ползикова</b>	283
СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ <b>А.В. Сарычева, Т.Н. Поддубная</b>	284
АНАЛИЗ НОВОВВЕДЕНИЙ В СФЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ТУРИЗМА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ <b>А.А. Сметанкина, Е.Л. Заднепровская</b>	286
РАЗВИТИЕ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ <b>Д.А. Столпяга, Е.В. Ползикова</b>	287
КУБАНЬ: ПРОМЫШЛЕННЫЕ ЭКСКУРСИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ <b>Н.О. Сутормин, Е.Л. Заднепровская</b>	289
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КУРОРТОВ КУБАНИ <b>С.С. Третьяков, А.А. Трапизонян, Е.Л. Заднепровская</b>	291
РАЗВИТИЕ ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА ПУТЕМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ ТУРИСТОВ К ОБЪЕКТАМ ОЛИМПЕЙСКОГО НАСЛЕДИЯ СОЧИ <b>В.Д. Трифонова, А.Д. Сабурова, Е.Л. Заднепровская</b>	293

РАЗВИТИЕ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В РАЙОНЕ БОЛЬШОГО СОЧИ <b>В.В. Турецкая, М.В. Коренева</b>	295
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ В УСЛОВИЯХ ЧАСТНОЙ ШКОЛЫ <b>А.В. Тутаева, Е.А. Ерёмкина</b>	297
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РЫНКА ВИННОГО ТУРИЗМА В СТАВРОПОЛЬСКОМ КРАЕ <b>В.В. Федонова, М.В. Коренева</b>	298
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ КЛИЕНТОВ ИГОРНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ <b>А.В. Финько, М.В. Коренева</b>	299
ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА <b>Е.Н. Хомкина, М.В. Коренева</b>	301
РАСШИРЕНИЕ СПЕКТРА ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ УСЛУГ НА ПРЕДПРИЯТИИ РАЗМЕЩЕНИЯ <b>Ю.С. Чувичкина, М.В. Коренева</b>	303
<b><u>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ</u></b>	
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <b>С.М. Демковская, Н.В. Береславская</b>	304
АНАЛИЗ ПОЛУГОДИЧНОГО ПЛАНА ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ <b>А.С. Двужилова, М.Г. Шепель, Е.А. Федотова, Н.В. Береславская</b>	306
РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ <b>С.И. Зонинштейн, И.А. Корнеева, О.Ф. Барчо, Н.В. Береславская</b>	307
ПОСТРОЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ НАГРУЗКИ <b>В.А. Ильичева, А.С. Двужилова, В.В. Колесник, Н.В. Береславская</b>	308
СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 8–9 ЛЕТ В УПРАЖНЕНИЯХ С ПРЕДМЕТАМИ <b>И.А. Корнеева, Ю.Р. Ефремова, О.Ф. Барчо, Г.М. Свистун</b>	310

К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АКРОБАТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ <b>В.А. Крыжановская, В.В. Тронеv, Л.В. Жигайлова</b>	311
ВОЗМОЖНОСТИ ФИТНЕСА В ПОДГОТОВКЕ НАСЕЛЕНИЯ К ИСПЫТАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» <b>В.Г. Леонтьева, М.Ю. Пушкарный</b>	313
СОДЕРЖАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ДЛЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО <b>В.Г. Леонтьева, М.Ю. Пушкарный</b>	314
МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 3-Х КЛАССОВ <b>Е.А. Лузан, Л.В. Жигайлова, О.А. Николаенко, А.Д. Харина</b>	315
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА БРЕВНЕ У ГИМНАСТОК 10–12 ЛЕТ <b>С.Р. Махмудова, Г.М. Свистун</b>	316
ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ <b>К.Е. Панченко, Г.М. Свистун</b>	318
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА <b>И.Н. Помещенко, Е.А. Жук, Н.В. Береславская</b>	319
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАССЫ ТЕЛА ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА КРАСНОДАРА В ПЕРИОД С 2012 ПО 2017 ГОД <b>А.М. Севикян, М.Ю. Пушкарный</b>	320
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН 20-25 ЛЕТ <b>А.А. Сергичева, Е.А. Жук, Н.В. Береславская</b>	321
К ВОПРОСУ О МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ <b>В.В. Тронеv, В.А. Крыжановская, Л.В. Жигайлова</b>	323
ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА – SKIP JUMPING <b>А.К. Черная, П.С. Троянова, Л.В. Жигайлова, О.А. Николаенко</b>	324

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ <b>Т.В. Шашкова, Е.А. Жук, О.Ф. Барчо, Г.М. Свистун</b>	325
<b><u>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СТРЕЛКОВОГО СПОРТА</u></b>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИНГА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ «КИСТЬ-ГЛАЗ» В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ <b>М.М. Азаренко, С.В. Кочеткова</b>	327
КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО ТХЭКВОНДО <b>К.А. Габец, И.А. Бушин, И.А. Коротких</b>	329
ПРОБЛЕМА ВЛИЯНИЯ ТОТАЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ БОРЦОВ <b>Е.Ф. Гегта, Ю.М. Схаляхо, А.А. Близнюк</b>	330
ВЛИЯНИЕ ДЛИНЫ КОНЕЧНОСТЕЙ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА БОКСЕРОВ И КИКБОКСЕРОВ <b>Г.Н. Даштоян, С.А. Панян, А.А. Близнюк</b>	332
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА СМЕШАННОГО СТИЛЯ К ПОЕДИНКУ <b>А.Л. Жуков, И.А. Коротких, И.А. Бушин</b>	333
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ЗАХВАТА БОРЦОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ <b>Н.Т. Коркотадзе, Р.Д. Гакаме, И.И. Иванов</b>	334
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА <b>Е.В. Малайкова, А.А. Близнюк</b>	335
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТХЭКВОНДО ЗА СЧЕТ ИГР НА ПРОТИВОБОРСТВО <b>В.В. Михайличенко, И.А. Коротких, И.А. Бушин</b>	337
ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <b>Е.В. Сидоренко, С.А. Крутько, А.А. Близнюк</b>	338



*Научное издание*

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ  
XLV НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ  
ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ОКРУГА  
(февраль - март 2018 г.)**

**Часть 1**

Материалы конференции

Ответственный редактор	О.О. Айвазян
Корректор	С.А. Савенко
Технический редактор	А.С. Верба
Оригинал-макет подготовила	Л.И. Просоедова

Подписано в печать 03.04.2018.  
Формат 60x90/16. Бумага для офисной техники.  
Усл. печ. л. 22,6. Тираж 268 экз. Заказ № 42.  
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161





