

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
XXXXIII НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
(январь - март 2016 г., г. Краснодар)**

ЧАСТЬ 1

КРАСНОДАР - 2016

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 медицинских наук, профессор *Г. Д. Алексанянц*,
доктор педагогических наук, профессор *А. И. Погребной*,
кандидат педагогических наук, доцент *Л. И. Просоедова*.

Т 29 Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (январь-март 2016 г., г. Краснодар): материалы конференции / ред. коллегия: Алексанянц Г. Д., Погребной А. И., Просоедова Л. И. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Часть 1.- 179 с.

В сборнике представлены тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма по различным областям науки.

УДК 796 (06)
ББК 75.1

© КГУФКСТ, 2016

КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПАТОГЕНЕТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЖЕЛУДОЧНОЙ СЛИЗИ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Ю. Ю. Борисов, М. А. Липатникова

Цель исследования: оценка патогенетической значимости определения структурно-механических (реологических) свойств слизистого геля желудка у больных с осложненными формами язвенной болезни двенадцатиперстной кишки.

Обследовано 198 больных дуоденальной язвой (ДЯ), в числе которых было 94 – с неосложненной формой заболевания, 42 – с кровоточащей (в анамнезе), 34 – с ушитой перфоративной язвой и 28 – с компенсированным пилорoduоденальным стенозом. Реологические свойства слизистого геля оценивали с помощью прецизионного ротационного вискозиметра "Rheotest-2" (Германия). При этом определяли предел упругости (ПУ, дин/см²), два значения эффективной вязкости при низкой скорости сдвига ($D=11,1 \text{ с}^{-1}$), когда структура геля остается интактной (ЭВ₁, сП), при высокой скорости сдвигового течения ($D=4860 \text{ с}^{-1}$), когда структура геля полностью разрушается (ЭВ₂, сП).

Установлено, что у больных ДЯ реологические параметры желудочной слизи существенно снижены: предел упругости в среднем в 1,9 раза ($306 \pm 9,7$ против $573 \pm 31,5$ дин/см² у лиц контрольной группы, здесь и далее $p < 0,05$), эффективная вязкость, измеренная при низкой скорости сдвига, в 1,8 раза ($1788 \pm 59,9$ и $3134 \pm 129,1$ сП), а эффективная вязкость, измеренная при высокой скорости сдвига, – в 1,4 раза ($13,0 \pm 0,39$ и $18,7 \pm 1,24$ сП). При этом у пациентов с геморрагическими осложнениями упруговязкие свойства слизи по сравнению с таковыми у больных с неосложненной формой заболевания снижены в среднем на 15,9–18,1 %. Наоборот, по частоте выхода за нижнюю границу нормы первых двух реологических параметров больные ДЯ, осложненной кровотечением, 1,3–1,4 раза превосходят группу больных с неосложненной формой заболевания. В то же время у больных с ушитой перфоративной ДЯ и компенсированным пилорoduоденальным стенозом анализируемые параметры практически не отличаются от таковых у лиц с неосложненной ДЯ.

Таким образом, геморрагические осложнения язвенной болезни сопровождаются более глубокими нарушениями структуры и, соответственно, защитной функции слизистого барьера желудка, а гиповязкие сдвиги могут рассматриваться в качестве одного из факторов риска язвенных кровотечений.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С ОСТРЫМ НАРУШЕНИЕМ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ

Е. Н. Гончарова, О. Г. Пастухов

По данным экспертов ВОЗ, цереброваскулярные заболевания занимают третье место в структуре причин смертности. Ежегодно в мире около 16 миллионов человек переносят мозговой инсульт, из них у 6 миллионов остаются стойкие нарушения функций, значительно снижающие качество их жизни. В Российской Федерации регистрируются более 450000 новых инсультов в течение года. Показатель смертности от мозговых инсультов в РФ один из самых высоких в мире, кроме того, за последние годы выявлен его рост на 18,2 %. У 80 % выживших даже через год наблюдаются двигательные расстройства различной степени тяжести, а 30 % больных не могут передвигаться без посторонней помощи.

Изучение специальной медицинской литературы показало, что в настоящее время программы стационарного этапа физической реабилитации пациентов с ОНМК нуждаются в усовершенствовании. Так, в соответствии с федеральным стандартом стационарного этапа оказания специализированной медицинской помощи больным с ОНМК рекомендовано только 5 процедур постуральной коррекции. Научно-практических работ, подтверждающих обоснованный выбор такого количества процедур, выявить не удалось. Всё перечисленное и послужило основанием для проведения исследования.

Экспериментальное сравнение эффективности программы федерального стандарта с оригинальной программой комплексной физической реабилитации проводили в двух группах пациентов с ОНМК, находившихся в неврологическом отделении МБУЗ «Краснодарская городская клиническая больница скорой медицинской помощи». Перед проведением эксперимента было выполнено исследование изучаемых показателей: уровень неврологического дефицита по Скандинавской шкале инсульта (SSS, Scandinavian Stroke Study Group, 1985) и шкале инсульта национального института здоровья (NIHSS, National Institutes Health Stroke Scale, Brott T., Adams H. P., 1989).

Полученные результаты свидетельствуют о достоверно большей эффективности оригинальной программы физической реабилитации, что подтверждено позитивной динамикой уменьшения уровня неврологического дефицита, положительной клинической динамикой оценки неврологического статуса, проявляющейся снижением тонуса скелетной мускулатуры. Установлена целесообразность включения в комплексную программу физической реабилитации пациентов с ОНМК массажа парализованных конечностей с элементами точечного массажа и выполнения процедур постуральной коррекции в течение всего пребывания пациента в неврологическом отделении.

ВЛИЯНИЕ ДАЛАРГИНА НА СЛИЗЕВЫДЕЛИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЖЕЛУДКА ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Е. В. Иващенко, А. Д. Мещерина

Настоящая работа имела целью изучение влияния стимулятора опиоидных рецепторов даларгина на реологические свойства желудочной слизи и определение возможностей его использования для коррекции нарушений слизевыделительной деятельности желудка при язвенной болезни.

У 32 больных язвенной болезнью тела желудка (ЯБЖ) и у 27 больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки (ЯБДК) изучали влияние однократной терапевтической дозы препарата (1 мг внутримышечно) на стимулированную субмаксимальной дозой пентагастрина желудочную секрецию кислоты, пепсина, неперсина, белка, представленного главным образом гликопротеинами слизи, и реологические свойства нативного слизистого геля желудка. При этом с помощью прецизионного ротационного вискозиметра Rheotest-2 (Германия) определяли предел упругости (ПУ, дин/см²) и эффективную вязкость (сП), измеренную при низкой скорости сдвига ($D=11,1$ с⁻¹).

Установлено, что в обеих рассматриваемых группах больных даларгин не оказывает заметного влияния на кислотность, протеолитическую активность сока, содержание в нем неперсина, а также на общую продукцию этих ингредиентов. В то же время упруговязкие свойства слизи, в значительной мере определяющие защитные свойства слизистой оболочки желудка, после введения препарата закономерно возрастают. У больных ЯБЖ предел упругости слизистого геля увеличивается в среднем в 1,5 раза (с $263 \pm 16,0$ дин/см² до $387 \pm 35,1$ дин/см², $p < 0,001$), а эффективная вязкость – в 1,4 раза (с $2680 \pm 189,2$ сП до $3677 \pm 252,0$ сП, $p < 0,01$). У больных ЯБДК упомянутые параметры возрастают, соответственно, в 1,3 и 1,2 раза ($p < 0,05$). При этом сниженные в исходном состоянии реологические показатели достигают нормальных значений у 1/2 больных язвой тела желудка и у 1/3 больных дуоденальной язвой.

Представленные данные свидетельствуют о наличии опиоидергического контроля упруговязких свойств желудочной слизи и целесообразности применения даларгина для коррекции реологических нарушений при язвенной болезни.

КОРРЕКЦИЯ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. И. Ищенко, М. А. Липатникова, Е. А. Иващенко

В специальной педагогике применяется большое количество методик по коррекции речевых нарушений у детей с задержкой

психического развития (ЗПР). Среди них подавляющее большинство направлено на развитие координации, особенно мелкой моторики, и использует различные речевые средства коррекции в отрыве от текущей логопедической работы с конкретной группой или ребенком. При коррекции нарушений речи у дошкольников стандартная методика, основанная на изолированной логопедической работе в малых группах, имеет ряд проблемных моментов. В частности, это резкое снижение интереса к занятиям из-за вынужденной необходимости многократного повторения однотипных упражнений. Также отмечается низкая мотивация у детей к совершенствованию речевых навыков, поскольку отдаленные негативные последствия не являются для них значимыми, а положительные моменты – недостаточно яркими.

Целью настоящего исследования было адаптировать методику цветового игротренинга Н. М. Погосовой для коррекционной работы с дошкольниками с задержкой психического развития. Полученные данные свидетельствуют о том, что предложенная методика оказывает значительное положительное влияние на развитие центральных механизмов речи у данного контингента занимающихся. В экспериментальной группе после внедрения разработанной методики результаты достоверно превосходили результаты контрольной группы, в частности: мелкая моторика – на 34,8 %, моторика артикуляционного аппарата – на 9,5 %, звукопроизношение – на 12,9 %, просодическая сторона речи – на 52,1 %. Таким образом, в настоящей работе показано, что применение элементов цветового игротренинга повышает эффективность коррекционно-логопедического процесса общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста с ЗПР. Комплексный интегрированный подход, гибкое применение здоровьесберегающих игровых технологий обеспечивают высокую эффективность процесса коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста с ЗПР, повышая их мотивацию к логопедическим занятиям.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ПЕРЕЛОМАМИ КОСТЕЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ НА АМБУЛАТОРНОМ ЭТАПЕ

О. С. Королев, О. Г. Пастухов

Физическая реабилитация пациентов детского возраста после травматических переломов длинных трубчатых костей в настоящее время является не до конца решённой проблемой. Актуальность обусловлена нарушением состояния здоровья детей с травматическими переломами и продолжительным периодом лечебно-реабилитационных мероприятий. Длительные сроки консолидации переломов костей нижних конечностей способствуют формированию выраженных контрактур суставов с нарушенной конгруэнтностью суставных

поверхностей, что в дальнейшем приводит к изменениям биомеханики опорно-двигательного аппарата.

Изучение специальной литературы показало, что в настоящее время имеются программы и методики физической реабилитации пациентов после травматических повреждений костей нижних конечностей, которые имеют различные степени недоработки и не лишены недостатков.

Федеральный стандарт оказания медицинской помощи больным после операций на костях и суставах включает ограниченное число реабилитационных методик, выполняемых на амбулаторном этапе, а материалов исследований, подтверждающих эффективность указанной программы, выявить не удалось. Всё перечисленное и послужило основанием для проведения экспериментального исследования по сравнению эффективности программы федерального стандарта и оригинальной программы физической реабилитации детей с переломами костей нижних конечностей на амбулаторном этапе.

В ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» Министерства здравоохранения Краснодарского края проводили наблюдения и регистрировали выбранные показатели (интенсивность болевого синдрома по ВАШ, определение силы мышц голени травмированной и здоровой конечности; сроки купирования болевого синдрома и отёчности травмированной конечности).

Пациентам контрольной группы физическую реабилитацию проводили в соответствии с федеральным стандартом, тогда как детям экспериментальной группы выполняли мероприятия оригинальной программы.

Сравнение данных, выявленных перед проведением и после завершения эксперимента, свидетельствует о достоверно большей эффективности оригинальной программы физической реабилитации, что подтверждено позитивной динамикой снижения интенсивности болевого синдрома, сокращением сроков купирования болевого синдрома и отёков, большей величиной силы мышц голени травмированной конечности.

УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГЛАВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СРЕДНЕГО МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Е. В. Косенко, М. А. Липатникова

Безусловным резервом повышения качества медицинских услуг населению является правильная организация работы медицинских специалистов среднего звена: рациональная расстановка кадров, перераспределение функций между средним и младшим медицинским персоналом, планирование работы, снижение непроизводительных

затрат рабочего времени и т. д. Основная роль в решении этих задач отводится руководителям сестринских служб – главной медицинской сестре и старшим медицинским сестрам отделений.

Однако необходимо отметить, что недостаточно изучена роль главной медицинской сестры в организации работы среднего медицинского персонала в условиях модернизации и управления системой здравоохранения. Следовательно, необходим поиск новых подходов в данном вопросе.

Цель исследования – оценить работу главной медицинской сестры МБУЗ «Выселковская ЦРБ» по организации работы среднего медицинского персонала в целях повышения качества их медицинской деятельности.

Исследования проводились на базе МБУЗ «Выселковская ЦРБ» методом анкетирования и ретроспективного анализа документации, регламентирующей деятельность главной медицинской сестры, результатов административных проверок по работе медицинских сестер.

По ретроспективному анализу документации изучался перечень вопросов по разделам, отражающим критерии качества сестринской помощи: возраст, стаж, квалификация, режим работы, уровень профессиональной подготовки, знание приказов, четкость выполнения своих функциональных обязанностей.

Всего было изучено 297 дел медицинских сестер 12 отделений ЛПУ.

В МБУЗ «Выселковская ЦРБ» работают молодые медицинские сестры (средний возраст 27 лет), большинство (67 %) не имеют квалификационной категории. У всех медицинских сестер ЦРБ был посменный режим работы.

Главная медицинская сестра МБУЗ «Выселковская ЦРБ» является главным звеном в организации работы среднего медицинского персонала для повышения качества медицинского обслуживания населения, прикрепленного к ЛПУ.

В целях наиболее детального исследования качества выполняемых обязанностей было проведено анкетирование пациентов МБУЗ «Выселковская ЦРБ» в количестве 100 человек.

В МБУЗ «Выселковская ЦРБ» в практически равном количестве лечились как мужчины, так и женщины. Среди пациентов мужчин было больше в возрасте от 61 до 70 лет (27 %), а среди женщин – в возрасте от 51 до 60 лет (26 %). Часть из них в течение года была госпитализирована повторно (78 %).

Качество работы медицинских сестер ЦРБ оценено в целом положительно: 53 % пациентов поставили 4 балла, 35 % – 5 баллов, 3 % – неудовлетворены (2 балла).

Причины неудовлетворенности (2–3 балла) пациентов заключаются в следующем. Большинство респондентов отметили нежелание медицинской сестры выслушать пациента (44 %), а также

проявить внимание (27 %), неудачное выполнение медицинских манипуляций и процедур (60 %), несоблюдение времени выполнения медицинских манипуляций (31 %). Причем 93 % респондентов уверены в существенной роли главной медицинской сестры в повышении качества работы среднего медицинского персонала.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что управленческой деятельности главной медицинской сестры отводится важное место, и именно она должна контролировать качество обслуживания пациентов средним медицинским персоналом.

На основании результатов были сделаны следующие выводы:

1. По данным литературы, главная медицинская сестра – это ключевое звено в лечебном процессе, от ее работы зависят качество и эффективность лечения пациентов, что подтверждается исследовательскими данными и по работе главной медицинской сестры МБУЗ «Выселковская ЦРБ».

2. В МБУЗ «Выселковская ЦРБ» работают молодые медицинские сестры (средний возраст $27,6 \pm 5,4$), большинство из которых (67 %) не имеют квалификационной категории.

3. В МБУЗ «Выселковская ЦРБ» в практически равном количестве лечились как мужчины, так и женщины. Среди пациентов мужчин было больше в возрасте от 61 до 70 лет (27 %), а среди женщин – в возрасте от 51 до 60 лет (26 %), часть из которых в течение года была госпитализирована повторно (78 %).

4. Качество работы медицинских сестер ЦРБ оценено в целом положительно: 53 % пациентов поставили 4 балла, 35 % – 5 баллов, 3 % – неудовлетворены (2 балла), причем 93 % респондентов уверены в существенной роли главной медицинской сестры в повышении качества работы среднего медицинского персонала.

Исходя из выводов, данных анкетирования, внесены предложения по улучшению деятельности главной медицинской сестры МБУЗ «Выселковская ЦРБ», что позволит повысить качество медицинского обслуживания и степень удовлетворенности пациентов работой ЛПУ в целом.

1. Проводить занятия по заданным темам со средним медицинским персоналом (ОКИ, острые хирургические заболевания, ВБИ, ВИЧ - инфекция и т. д.).

2. Проводить соревнования на звание «Лучшая медсестра больницы».

3. Читать лекции по этике и деонтологии.

4. Проводить систематические административные проверки работы медсестер по соблюдению приказов, СанПиН, рекомендаций.

ВЛИЯНИЕ ФИНОПТИНА НА СЛИЗЕВЫДЕЛИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЖЕЛУДКА У БОЛЬНЫХ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ

М. С. Кошелева, Ю. Ю. Борисов

Целью настоящей работы явилось изучение эффекта блокатора кальциевых каналов финоптина на реологические свойства желудочной слизи, тесно связанных с цитопротективной устойчивостью слизистого барьера желудка, и основные параметров секреторной деятельности желудка.

Обследовано 45 больных дуоденальной язвой (32 мужчины и 13 женщин). Желудочную секрецию исследовали по стандартной методике в базальном состоянии и после субмаксимальной пентагастриновой стимуляции. Финоптин вводили в дозе 5 мг внутривенно струйно. Реологические свойства слизистого геля оценивали с помощью прецизионного ротационного вискозиметра "RHEOTEST-2" (Германия); при этом определяли предел упругости (ПУдин/см²) и эффективную вязкость (ЭВ, сП).

Установлено, что в ответ на однократную терапевтическую дозу финоптина существенно снижаются показатели базальной и стимулированной выработки кислоты, бикарбонатов и пепсина (в среднем 1,3–1,5 раза, $p < 0,05$). Финоптин также существенно изменяет упруговязкие свойства нативной слизи: ПУ возрастает в среднем на 22,0–57,1 %, а ЭВ1 – на 56,8–62,0 %. Упомянутые параметры достигают нормальных значений у 70 % и 50 % больных с гиповязким синдромом.

Таким образом, можно заключить, что кальций играет важную роль в регуляции слизевыделительной деятельности эпителиоцитов желудка. У больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки блокада кальциевых каналов финоптином сопровождается не только выраженным торможением базального и стимулированного кислото- и пепсиновыделения, но и существенным повышением упруговязких свойств слизи. Приведенные материалы существенно расширяют клинико-фармакологическую характеристику блокаторов кальциевых каналов и свидетельствуют о целесообразности их применения для коррекции нарушений реологических свойств слизи у больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки.

ВЛИЯНИЕ ДИЕТОТЕРАПИИ НА КЛИНИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ПИЕЛОНЕФРИТА

Я. А. Круглая

В последнее время исследователи всего мира отмечают появление все большего числа больных с диагнозом «хронический пиелонефрит». В нефрологии и урологии хронический пиелонефрит составляет 60–65 % случаев от всей патологии мочеполовых органов.

В 20–30 % случаев хроническое воспаление является исходом острого пиелонефрита.

Лечение пиелонефрита сводится, прежде всего, к устранению причин его возникновения. Для лечения данного недуга используются противомикробные препараты, уросептики, растительные лекарственные средства и прочие. Однако нельзя забывать, что именно питание может быть фактором улучшения или ухудшения состояния больного. Соблюдение диеты у больных хроническим пиелонефритом является важным аспектом. Она может сыграть важную роль в предупреждении рецидивов. В периоды ремиссии хронического пиелонефрита важно полноценное здоровое питание с включением в рацион продуктов, богатых витаминами и минералами.

Целью нашего исследования явилось изучение влияния диетотерапии на клиническое течение хронического пиелонефрита.

Исследование проводилось на базе Краевой клинической больницы № 2. В эксперименте участвовали пациенты в возрасте от 20 "до 45 лет (10 мужчин и 10 женщин) с диагнозом «хронический пиелонефрит».

Длительность эксперимента – 24 дня в условиях стационара и 3 месяца в домашних и поликлинических условиях.

В начале констатирующего эксперимента больные прошли исследование на функциональные возможности мочевыделительной системы.

Были получены следующие результаты.

Анализ общего анализа мочи показал, что как у женщин, так и у мужчин в моче обнаружен повышенный уровень лейкоцитов. У 18 больных обнаружены бактерии в моче более 100 000 ед. в 1 мл. Плотность мочи у больных хроническим пиелонефритом была меньше нормы. Ph мочи у всех пациентов без исключения – щелочная. Также в моче пациентов было обнаружено присутствие белка. Необходимо отметить, что полученные результаты не подтверждают диагноз хронического пиелонефрита, так как имеющиеся изменения могут быть и при других заболеваниях.

Анализ мочи по Нечипоренко показал следующие результаты. Лейкоциты в моче у больных с хроническим пиелонефритом повышены (в норме они должны быть до 20/мкл). Содержание эритроцитов также выше нормы (в норме – до 10/мкл). В моче у 4-х больных обнаружено присутствие цилиндров (в норме они должны отсутствовать).

В крови больных с хроническим пиелонефритом обнаружены гипохромная анемия, нейтрофильный лейкоцитоз.

У 85 % пациентов выявлены скудные клинические проявления хронического пиелонефрита. Пациенты жаловались на общее недомогание, быструю утомляемость, субфебрилитет, головную боль. Дизурия, боли в поясничной области, отеки у них отсутствовали. Симптом Пастернацкого был слабо положительным. Отмечалась небольшая протеинурия, умеренная лейкоцитурия, бактериурия.

У остальных течение хронического пиелонефрита было ярко выражено. Больные отмечали тяжесть и ноющую боль в пояснице, дизурические расстройства, периодические лихорадочные состояния. В моче у больных была выявлена выраженная протеинурия, постоянная лейкоцитурия, цилиндрурия и бактериурия.

Исследование особенностей питания у больных с хроническим пиелонефритом осуществлялось с помощью анкетирования.

Длительность заболевания большинства респондентов (55 %) от одного до 6 месяцев; у 15 % – от 6 месяцев до 1 года, 10 % – более 1 года, 20 % обратились за лечением впервые уже на стадии хронического пиелонефрита.

65 % респондентов затруднились ответить на вопрос о необходимости ли соблюдения определенной диеты при хроническом пиелонефрите, 25 % в ее необходимости не сомневаются. Остальные не считают необходимым соблюдения диеты.

Периодичность питания респондентов в домашних условиях выглядит следующим образом: 33 % – питаются 3 раза в день, 27 % – 4 раза в день, 20 % – 2 раза в день, 13 % – 5 раз и 7 % – 6 раз в день.

Таким образом, 20 % респондентов питаются только 2 раза в день. Такой порядок питания при хроническом пиелонефрите недопустим.

На вопрос «Как часто вы употребляете соленые продукты?»

65 % респондентов – ответили 1–2 раза в неделю;

20 % – ежедневно;

10 % – 1–2 раза в месяц и 5 % – вообще не употребляют.

Острые продукты

60 % исследуемых употребляют 1–2 раза в месяц;

30 % – 1–2 раза в неделю;

5 % – ежедневно;

5 % респондентов – не употребляют.

После соленой, острой и кислой пищи у 90 % респондентов появлялись неприятные ощущения в поясничной области.

По результатам анкетирования мы выяснили, что 20 % респондентов отметили частичные знания о низкобелковой диете для больных с хроническим пиелонефритом, у 70 % знания об этой диете отсутствовали. Лишь 10 % показали достаточные знания.

На вопрос «Согласны ли Вы использовать диетотерапию в домашних условиях в течение 3-х месяцев в целях выявления ее влияния на течение болезни?» 80 % респондентов дали свое согласие, а 20 % затруднились ответить.

После более подробного объяснения цели эксперимента и предложения обследоваться через 3 месяца в поликлинических условиях на бесплатной основе, остальные респонденты также дали свое согласие.

В целях выявления влияния диетотерапии на клиническое

течение хронического пиелонефрита больным, участвующим в эксперименте, была предложена разработанная диетсестрой диета для домашнего использования после выписки из больницы.

Спустя три месяца после выписки из ЛПУ пациенты вновь прошли исследование функционального состояния мочевыделительной системы в поликлинике. В общем анализе мочи нормализовался уровень лейкоцитов, бактериурии не выявлено, Ph мочи у всех пациентов кислая.

Анализ мочи по Нечипоренко по окончании эксперимента был в норме.

Результаты биохимического анализа крови также нормализовались.

В беседе с пациентами выявлено, что все они придерживались питания по диете и заметили улучшение общего состояния.

Следовательно, можно утверждать, что соблюдение диетотерапии у больных с хроническим пиелонефритом способствует повышению эффективности лечения и возвращению к повседневной и трудовой деятельности.

На основании результатов исследования предложены следующие рекомендации:

- продолжать питаться по предложенной диете до полного выздоровления;

- употреблять до полного выздоровления почечный и брусничный чай по схеме: в течение 1-й недели пациентам рекомендуется прием клюквенного морса или отвара шиповника. В течение следующих двух недель показано пить настои из мочегонных трав. В течение 4-й недели принимается один из антибактериальных препаратов, сменяемых каждый месяц. Затем делать перерыв в один месяц и снова повторять курс;

- проходить периодическую диспансеризацию в целях выявления отклонений в состоянии здоровья от нормы или заключения о полном выздоровлении.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПЕРИТОЛА И ДАЛАРГИНА НА СТРУКТУРУ СЛИЗИСТОГО БАРЬЕРА ЖЕЛУДКА ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

М. С. Кучевасова, Ю. Ю. Борисов

Целью настоящей работы явилось изучение возможностей использования антисеротонинового средства перитола и стимулятора опиоидных рецепторов даларгина для укрепления слизистого барьера желудка при язвенной болезни. Для этого у 93 больных дуоденальной язвой изучали эффект однократной терапевтической дозы перитола (4 мг внутривенно) и даларгина (1 мг внутримышечно) на секреторную деятельность желудка и реологические свойства

слизистого геля, выделенного из желудочного сока с помощью центрифугирования при 3000 об/мин в течение 30 минут. При этом с помощью ротационного вискозиметра "Rheotest-2" измеряли предел упругости (ПУ, дин/см²), два значения эффективной вязкости (сП) – при низкой (ЭВ1, D=11,1 с⁻¹) и высокой (ЭВ2, D=4860 с⁻¹) скорости сдвига.

Установлено, что у больных дуоденальной язвой существенно снижены упруговязкие свойства желудочной слизи: ПУ – в среднем в 1,5 раза (358±23,3 против 544±32,1 дин/см² у здоровых, p<0,01), ЭВ1 – в 1,8 раза (1798±67,6 и 3206±89,8 сП, соответственно, p<0,001), ЭВ2 – в 1,5 раза (11,6±0,34 и 17,6±0,88 сП, p<0,01).

Полученные данные свидетельствуют, что блокада серотиновых рецепторов D-типа перитол у больных дуоденальной язвой сопровождается угнетением продукции слизи (в среднем на 46,7 %) и выраженным увеличением ее упруговязких свойств: ПУ – в среднем на 95,8 %, ЭВ1 – на 70,0 %, ЭВ2 – на 45,5 % (здесь и далее приведены только статистически значимые сдвиги, p<0,05). При этом сниженные в исходном состоянии реологические параметры слизи после приема препарата достигают нормальных значений у 81–89 % больных. Кроме того, перитол существенно снижает базальную секрецию кислоты (в среднем на 23,4 %) и пепсина (в среднем на 16,4 %).

Синтетический опиоидный гептапептид даларгин у больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки заметно не изменяет секрецию кислоты, пепсина, а также продукцию слизи, но достоверно увеличивает ее реологические параметры, измеренные при низкой скорости сдвига: ПУ – в среднем на 54,4 % и ЭВ1 – на 29,0 %. Такая закономерность прослеживается у 69 % больных.

Таким образом, блокатор серотониновых рецепторов D-типа перитол и синтетический аналог лейцин-энкефалина даларгин оказывают коррегирующее действие на патологически измененные упруговязкие параметры желудочной слизи у больных язвенной болезнью.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА МЕТОДОМ ДИНАМИЧЕСКОЙ ЭЛЕКТРОНЕЙРОСТИМУЛЯЦИИ

И. Г. Максимов, М. А. Липатникова, Т. В. Пономарева

В настоящее время одной из актуальных проблем современной медицины являются заболевания опорно-двигательного аппарата. Ведущее место в ряду этих заболеваний по степени оценки и выражения нетрудоспособности занимает остеохондроз. Традиционное консервативное медикаментозное лечение, как правило, является симптоматическим и воздействует только на клинические проявления болезни. В современной медицине наряду с фармакологическим

лечением и мануальными процедурами широко используются физиотерапевтические методы лечения с применением аппаратуры, где лечебным фактором является электрический ток. Наряду с классической рефлексотерапией широкое применение нашли способы акупунктурного электролечения неинвазивного действия. Среди них особого внимания заслуживает относительно новый способ электрорефлексотерапии - динамическая электростимуляция (ДЭНС).

Практические исследования метода ДЭНС показали, что организм человека положительно реагирует на физиологичное аппаратное воздействие нейроподобным электрическим импульсом. Исходя из концепции рефлексотерапии, качественное и полное воздействие на рефлекторные зоны и точки, помимо устранения жалоб пациентов, запускает механизм естественных оздоровительных процессов самовосстановления и саморегуляции.

Анализ статистических данных после окончания эксперимента показал, что в случае использования программы реабилитации с использованием метода ДЭНС наблюдалась достоверная положительная динамика показателей функционального состояния организма пациентов.

Проведение терапевтического сеанса ДЭНС по предварительно составленным схемам воздействия позволило нормировать время на обработку зон, облегчить и соответственно сократить время специалиста на проведение сеанса. Примененный метод ДЭНС позволил решить поставленные задачи исследования и реабилитации пациентов, обратившихся за помощью в медицинский центр.

Широкий спектр показаний к применению и минимум противопоказаний делает метод ДЭНС, доступным, безопасным и эффективным терапевтическим способом, а в некоторых случаях и достаточным средством при лечении и физической реабилитации.

ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ ИНВАРИАНТНОЙ И ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТЕЙ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ПРОГРАММ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Е. Р. Миниханова, Д. Х. Тумасян

Н. А. Бернштейн (1947) установил, что достижение запланированного результата произвольного движения может быть достигнуто различными мышечными группами в зависимости от экспериментальной ситуации. Таким образом, можно предположить, что центральная программа, обеспечивающая реализацию произвольного движения, включает две подпрограммы. Первая из них определяет общую стратегию движения, а вторая подпрограмма, адаптируясь под текущую экспериментальную ситуацию, осуществляет селекцию определенных мышц данного конкретного движения. Цель

исследования - выявить специфику электрической активности коры больших полушарий инвариантных (первая подпрограмма) и вариативных (вторая подпрограмма) частей центральных программ при реализации произвольных движений человека.

Исследование проводилось с участием 10 испытуемых. Моторная задача заключалась в передвижении кубика с ребром 7 см большим и указательным пальцем правой руки и всеми пальцами правой кисти. У испытуемого регистрировалась электроэнцефалограмма (ЭЭГ) на Энцефалане-ЭЭГР-19/25. Математический анализ электрической активности осуществлялся посредством построения топографических карт мощности спектра ЭЭГ в диапазонах 4-8, 8-13, 13-24 Гц. В состоянии покоя определялось незначительное повышение мощности спектра ЭЭГ в затылочной области в диапазоне 8-13 Гц. При подготовке к движениям, которые конкретно не определены, мощность спектра ЭЭГ существенно возрастала в лобной доле правого и в теменной области левого полушарий. В диапазоне 8-13 Гц мощность спектра ЭЭГ сохранялась в левой лобной области и увеличивалась в теменных и затылочных областях обоих полушарий. В диапазоне 13-24 Гц топографическое распределение существенно не изменялось по сравнению с диапазоном 8-13 Гц. При передвижении кубика двумя пальцами в диапазоне 4-8 Гц мощность спектра ЭЭГ была повышена в левой теменной области, а также в примоторных областях обоих полушарий. В диапазоне 8-13 Гц мощность спектра ЭЭГ возрастала в теменных областях обоих полушарий и сохранялась в правой лобной доле. В диапазоне 13-24 Гц мощность спектра существенно снижалась в правой лобной доле по сравнению с периодом подготовки к движению. При передвижении кубика всеми пальцами правой кистью в диапазоне 4-8 Гц мощность спектра ЭЭГ снижалась по сравнению с двумя предыдущими экспериментальными ситуациями. В диапазонах 8-13 и 13-24 Гц топографические карты существенно не изменялись. Таким образом, инвариантная часть центральной моторной программы обусловлена сохранением деятельности нейрональных сетей в диапазоне 8-13 Гц при подготовке и реализации произвольных движений различными мышечными группами в зависимости от экспериментальной ситуации.

**ВЛИЯНИЕ ТРАНСКРАНИАЛЬНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ
НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ
СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С
ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ И С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
Е. Р. Миниханова**

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и задержка психического развития (ЗПР) являются одной из наиболее актуальных проблем детской неврологии. Данные патологии

встречается у 5-17 % детей от общей популяции. В настоящее время рекомендован метод лечения детей с СДВГ и ЗПР при помощи транскраниальной электрической стимуляции (ТЭС). Сеансы ТЭС осуществляются посредством аппаратов «ТРАНСАИР». Основными критериями приборов являются переносимость процедур и появление критерия клинического эффекта. Курс лечения состоит в среднем из 10 сеансов, длительностью 20-30 минут.

У пациентов с ЗПР выбор воздействия обусловлен необходимостью сочетанной активации речевых зон (зона Брока, Вернике), а также корковых зон, участвующих в формировании высших психических функций. Настоящая методика позволяет активировать речевые центры и способствовать восстановлению межцентральных и межполушарных связей. В результате лечения формируется последовательное взаимодействие основных зон коры больших полушарий, связанных с восприятием и реализацией речи: первичная зрительная и слуховая кора — зона Вернике, первичная моторная кора - зона Брока, управляющая мышцами языка, глотки.

После процедуры улучшается состояние пациентов с СДВГ. Наблюдается значительное уменьшение головных болей, невнимательности, импульсивности и гиперактивности, что помогает адаптироваться детям к учебе, улучшает память и восприятие информации.

Использование данного метода практически не имеет побочных действий, и количество противопоказаний ограничено. Можно выделить появление сонливости и головной боли, которые проходят в течение 3-4 часов после сеанса. Применение ТЭС отличается высокой эффективностью, что позволяет значительно снизить медикаментозную терапию, количество госпитализаций и сократить продолжительность лечения в стационаре.

В научно-практическом центре нейробиоуправления КГУФКСТ использование ТЭС в комплексе с методиками биологической обратной связи существенно повышает положительный эффект при лечении детей с данными видами патологии.

НОРМАТИВНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

А. С. Позняк

Проблема инвалидности – проблема мирового масштаба, существующая во всех странах мира независимо от уровня их экономического развития. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 10 % населения Земли являются инвалидами. В мировой практике приняты и действуют Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, Декларация прав инвалидов, Декларация прав умственно отсталых лиц, Конвенция о

правах ребенка, Международный пакт о гражданских и политических правах, Всемирная программа действий в отношении инвалидов, Конвенция ООН о правах инвалидов (ратифицирована Российской Федерацией в 2012 году).

В Российской Федерации по состоянию на 1 января 2010 года в органах социальной защиты количество инвалидов составляло 7, 284 млн, а в октябре 2013 г. их уже было около 12,8 млн инвалидов – 9,2 % всего населения, из них более 50 % - трудоспособного возраста.

Обязанность государства заключается в том, чтобы обеспечить равные возможности жизни для инвалидов и здоровых людей. В последнее время государство стало уделять данной проблеме больше внимания. Выстроена вертикальная законодательная и нормативная система, регулирующая правоотношения в этой сфере жизни.

Понятие «спорт инвалидов (адаптивный спорт)» было введено Федеральным законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Этим Федеральным законом были установлены правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определены основные принципы законодательства о физической культуре и спорте; а в статье 31 даны понятия «адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов». Здесь же указано, что адаптивный спорт направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями, изложены принципы развития спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Часть 5 указанного закона устанавливает, что для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных организациях, проводятся занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Законодательно установлено, что федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями инвалидов способствуют интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания и спорта посредством физкультурно-спортивных организаций, а также «...организуют проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки. Образовательные

организации вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту».

Адаптивный спорт – вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребности человека с ограниченными возможностями здоровья, в том числе – инвалида, в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, коммуникативной деятельности и социализации. Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Паралимпийского, Сурдлимпийского и Специального олимпийского движений.

В статье 12 указанного Федерального закона дана законодательная основа Паралимпийского движения России, сурдлимпийского движения России, специальной олимпиады России. Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры (2). Для этого создаются условия, в том числе обеспечение доступности для инвалидов объектов и предоставляемых им услуг. В частности, Министерством образования и науки РФ изданы приказы № 1309 от 09 ноября 2015 года «Об обеспечении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых им услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (применяется с 01 января 2016) и № 1399 от 02 декабря 2015 года «Об утверждении плана мероприятий «дорожной карты» Министерства образования и науки Российской Федерации по повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и предоставляемых для них услуг в сфере образования».

Обучение педагогических кадров по организации занятий адаптивной физической культурой ведется на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Приказом Минтруда России от 04.08.2014 №528н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» утверждены трудовые функции, входящие в трудовой стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности).

В соответствии с письмом Росспорта от 21 марта 2008 года разработаны «Методические рекомендации об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта». Разработано достаточное число программ, реализация которых позволит к 2020 г. увеличить количество лиц с ограниченными возможностями, систематически занимающихся физкультурой и спортом до 2,5 млн

человек, что составит почти 20 % от общего количества людей с ограниченными возможностями в нашей стране.

Развитие адаптивного спорта невозможно без должного финансирования. В соответствии с приказом Министерства спорта от 30.04.2015 г. № 473 «Об утверждении формы соглашения о предоставлении субсидий из федерального бюджета бюджету субъекта Российской Федерации на осуществление мероприятий по поддержке учреждений спортивной направленности по адаптивной физической культуре и спорту в субъектах Российской Федерации» регионам выделяются субсидии на поддержку спортивных учреждений по адаптивной физической культуре.

Принятие Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и последовательное выстраивание вертикали его реализации, подкреплённое серьёзной нормативной базой, которая идёт «от Москвы до самых до окраин», должное организационное и финансовое сопровождение реализации запланированных мероприятий позволят добиться цели адаптивной физической культуры – «максимально возможного развития жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта».

ОБ УСТАНОВЛЕНИИ НОРМАТИВА УСЛУГ ПО СУРДОПЕРЕВОДУ В ВУЗЕ А. С. Позняк

С 1 января 2016 г. вступили в силу основные положения Федерального закона от 1 декабря 2014 г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов». Этим Законом и другими нормативно-правовыми актами в течение последних нескольких лет в России с целью реализации положений Конвенции о правах инвалидов создана обновленная правовая база для создания доступной среды для инвалидов. Один из нормативных актов – постановление Правительства РФ от 25 сентября 2007 г. № 608 «О порядке предоставления инвалидам услуг по сурдопереводу за счёт средств федерального бюджета» в п. 3 определяет, что услуги по сурдопереводу предоставляются инвалиду в количестве до 40 часов в 12-месячном периоде за счёт средств федерального бюджета.

Этим постановлением устанавливается процедура предоставления

указанной услуги, однако вызывают вопросы не только ограничение продолжительности услуги в 40 часов, но и возможность её реализации при обучении инвалида по слуху в вузе. Например, согласно приказу Минобрнауки России от 12.03.2015 № 203 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.03.2015 № 36579), объём программы составляет 240 зачётных единиц. Согласно Письму Минобрнауки РФ от 28 ноября 2002 года № 14-52-988ин/13, одна зачетная единица соответствует 36 академическим часам общей трудоемкости продолжительностью по 45 минут (или 27 астрономическим часам). Образовательный процесс по программам бакалавриата предусматривает 1620 астрономических часов (2160 академических часов, или 60 зачётных единиц), что значительно больше, чем 40 часов, гарантированных инвалиду по слуху государством через систему фонда социального страхования. Также надо иметь в виду, что не все категории инвалидов по слуху имеют право на использование переводчика, а в государственной субсидии вузам по ФГОсам высшего образования не заложены средства на обеспечение инклюзивных условий.

С нашей точки зрения, нормы п. 3 указанного Постановления не обеспечивают право равного доступа к образованию инвалидов и установление гарантий специальных способов доведения до них материалов. Данной публикацией предлагается инициировать принятие Правительством решения о специальном «подушевом» финансировании использования переводчика именно для инвалидов по слуху, обучающихся в вузе за счёт средств федерального бюджета. Расчёт норматива должен включать в себя работу переводчика на лекциях, семинарах, иных видах аудиторных занятий, предположительно, не менее 40 % общей учебной нагрузки студента.

РЕОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПАНКРЕАТИЧЕСКОГО СЕКРЕТА У БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМ ПАНКРЕАТИТОМ Т. В. Пономарева, Л. Г. Тур

Целью настоящей работы явилось изучение динамической вязкости и химического состава панкреатического секрета при хроническом панкреатите и определение детерминирующих ее факторов.

Обследовано 48 человек: 28 больных хроническим рецидивирующим панкреатитом (ХРП) и 20 человек без заболеваний гепатопанкреатодуоденальной зоны, составивших контрольную группу. Панкреатический секрет собирали с помощью устройства для

синхронной регистрации периодической моторной деятельности проксимального отдела пищеварительного тракта, а также внешнесекреторной деятельности поджелудочной железы. Вязкость панкреатического секрета измеряли с помощью прецизионного вискозиметра "Herpler ВН-2" при температуре 37°С до и после центрифугирования в течение 20 мин при 3000 об/мин. В каждой 10-минутной порции определяли объем, концентрацию общего и неферментного белка, амилазы, бикарбонатов и pH.

Установлено, что у больных ХРП динамическая вязкость панкреатического секрета, собранного в период секреторной активности поджелудочной железы (2–3 фазы межпищеварительного цикла проксимального отрезка пищеварительного тракта), увеличена в среднем на 22 % (0,98±0,02 сП против 0,82±0,01 сП, $p<0,01$), концентрация неферментного белка в нем повышена в среднем на 49,3 %, а содержание амилазы и бикарбонатов – достоверно не изменено. Вязкость панкреатического сока обнаруживает тесную прямую коррелятивную связь с содержанием неферментного белка ($r=0,72$, $p<0,001$). После удаления нерастворимых гликопротеинов вязкость панкреатического секрета у здоровых снижается лишь на 12 %, а у больных – на 26 % ($p<0,01$); содержание неферментного белка при этом падает на 22 % и 43 % соответственно.

Таким образом, у больных хроническим панкреатитом существенно повышена вязкость панкреатического секрета главным образом за счет гиперсекреции нерастворимых слизистых веществ, а исследование его реологических свойств может использоваться в качестве дополнительного метода диагностики этого нарушения.

ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ У БОЛЬНЫХ С ОЖИРЕНИЕМ

Н. В. Сотникова, Н. А. Бондаренко

В настоящий момент ожирение охарактеризовано ВОЗ как неинфекционная эпидемия XXI века. По последним оценкам ВОЗ, более миллиарда человек на планете имеют избыточный вес.

Ожирение нераздельно связано и является причиной серьезных заболеваний, таких как артериальная гипертензия. Установлено, что артериальной гипертензией страдают 20–30 % взрослого населения. С возрастом распространенность болезни увеличивается и достигает 50–65 % у лиц старше 65 лет. Риск развития указанных заболеваний пропорционален избыточной массе тела.

Необходимо отметить, что недостаточно изучена роль медицинской сестры, участвующей в процессе реабилитации пациентов с ожирением и гипертензией. Следовательно, необходим поиск новых средств и методов лечения и профилактики обозначенных недугов с учетом роли медицинской сестры в лечебно-

профилактическом процессе.

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей течения артериальной гипертензии у людей с ожирением и разработка методики, направленной на снижение веса и нормализацию давления.

Исследование проводилось на базе МБУЗ «Каневская ЦРБ», в поликлиническом отделении. В эксперименте участвовали женщины 30–35 лет в количестве 24 человек, условно разделенные на контрольную (1 группа) и экспериментальную (2 группа).

В начале эксперимента, при поступлении пациентов, страдающих ожирением, в МБУЗ «Каневская ЦРБ» на основании антропометрических показателей был определен индекс массы тела (ИМТ).

В 1 группе из 12 человек выявлено 5 человек с I степенью ожирения, 7 человек со II. С III степенью ожирения респондентов не выявлено.

С ожирением I степени во 2 группе находилось 7 человек, со II степенью – 4 человека и с III степенью – 1 человек.

В среднем женщины 2 группы находились между I и II степенью ожирения, т. е. имелась вероятность, что без реабилитации часть женщин может перейти из I степени ожирения во II.

При сравнении результатов артериального давления (АД) 1 и 2 групп в начале эксперимента определено, что 5 пациентов 1 группы имели I степень гипертензии, а 7 человек – II степень. У всех пациентов выявлена гипертензия симптоматическая (вторичная).

При этом прослеживалась зависимость степени гипертензии со степенью ожирения: чем выше была степень ожирения, тем выше было АД у пациентов.

У пациентов 2 группы было выявлено следующее: 7 пациентов имели I степень гипертензии, 4 пациента – II степень и 1 пациент имел III степень гипертензии (тяжелую). У всех пациентов была выявлена гипертензия симптоматическая (вторичная).

Причем также прослеживалась взаимосвязь степени ожирения с АД: чем выше степень ожирения, тем выше АД у пациента.

Далее пациенты 1 группы проходили курс медикаментозного лечения с использованием альфа-адреноблокаторов, В-блокаторов, Са-антагонистов, АПФ-ингибиторов, диуретиков. А также курс реабилитации по снижению веса по Ю. Г. Ваину, что, по нашему предположению, должно привести к нормализации АД у пациентов данной группы.

В комплексную методику реабилитации пациенток 2 группы входило следующее: медикаментозное лечение; комплекс гимнастических упражнений; направленных на улучшение обмена веществ; активизацию окислительных процессов; усиление процессов расщепления жира; уменьшение избыточной массы тела; водные процедуры; массаж; спиральная гимнастика.

Современные гипотензивные препараты были назначены

индивидуально в зависимости от физического состояния пациента и результатов биохимического анализа крови.

Комплексы упражнений, чередуемые с массажем и акватерапией, проводились в течение 3 месяцев в условиях МБУЗ «Каневская ЦРБ».

Пациенты с ожирением 2 группы занимались спиральной гимнастикой не менее 20 минут в домашних условиях и 2 раза в неделю проводили тренировки продолжительностью не менее 1,5–2 часов в условиях МБУЗ «Каневская ЦРБ».

В конце эксперимента в 1 и 2 группе получены следующие показатели. У пациентов 2 группы по сравнению с первой статистически значимо снизился вес, уменьшилась окружность груди, снизился ИМТ. С пациентов 2 группы была снята степень ожирения.

В целях определения взаимосвязи ожирения с АД, в конце эксперимента пациенты 1 и 2 группы были исследованы на показатель АД.

Выявлено, что показатели АД пациентов 2 группы в конце эксперимента достоверно превосходили показатели пациентов 1 группы. У пациентов 2 группы к концу эксперимента в связи со значительным снижением веса, снизились показатели АД.

Таким образом, в процессе исследования было выявлено, что снижение веса у больных с ожирением и гипертонией способствует снижению и нормализации артериального давления.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСИММЕТРИИ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

К. С. Цуканова, Е. С. Тришин, А. С. Тришин

В настоящее время наблюдается увеличение числа детей, рождающихся с церебральной патологией. Одним из самых распространенных тяжелых неврологических заболеваний, сочетающее в этиологии, патогенезе и клинике пре- и перинатальное органическое поражение нервной системы, а также связанные с ним дефекты моторного, сенсорного и интеллектуального развития, является детский церебральный паралич (ДЦП).

Проблема влияния локализации мозговой деструкции на развитие детей, больных ДЦП, давно привлекает внимание специалистов, но специальные исследования в связи с профилем латеральной организации мозга до настоящего времени не так многочисленны. Вместе с тем знание особенностей формирования функциональной асимметрии мозга и их отражения в развитии функций организма при раннем поражении центральной нервной системы важно при выборе адекватных методов диагностики и реабилитации у детей с различными формами ДЦП.

Анализ научной литературы показал, что у детей со спастической диплегией чаще, чем у здоровых сверстников, отмечались случаи

сильного левшества (в 2,5 раза), но реже - амбидекстры (в 1,3 раза) и дети с сильным правшеством (в 1,2 раза). Число детей с абсолютным правшеством - стабильно. Дети с разным доминированием полушарий имеют ряд речевых особенностей. Так, у левшей есть трудности моторной реализации высказывания (звукопроизношения). Вместе с тем связная речь реализуется в соответствии с возрастными аспектами, как на уровне пересказа, так и рассказа. У правшей присутствуют трудности в области процессов словообразования; построения связной речи. Необходимо отметить, что у амбидекстров в области экспрессивной речи нет существенных затруднений. У детей с левополушарным профилем доминирования присутствуют значительные сложности со стороны импрессивной речи, а у детей с правополушарным профилем и амбидекстров соответствует возрастным нормам.

Таким образом, становится очевидной актуальность проблемы ранней диагностики профилей латеральной организации мозга у детей с ДЦП, которая может позволить повысить реабилитационные возможности организма.

ВЛИЯНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЛЕЧЕНИЯ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ДЕТЕЙ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

С. В. Часовникова, Т. В. Пономарева, М. А. Липатникова

Медицинская статистика отмечает снижение интегрального индекса здоровья общества и рост числа инвалидов вследствие возрастания общей заболеваемости. Каждый год число детей с ограниченными возможностями неуклонно растет. В целом, люди с ограниченными возможностями составляют более 6 % всего населения земного шара. На 1 января 2015 г. в России насчитывалось свыше 13 млн инвалидов, в том числе более 0,5 млн детей в возрасте до 18 лет с ограниченными возможностями. В структуре детской инвалидности двигательные нарушения составляют до 20 % от общего числа. Так, детский церебральный паралич за последние годы стал одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы у детей. Частота его проявлений достигает в среднем 6 на 1000 новорожденных (от 5 до 9 в разных регионах страны). В связи с этим проблема реабилитационного лечения данной категории детей имеет большое практическое значение.

Исследование было организовано на базе реабилитационного центра для лиц с повреждением опорно-двигательного аппарата оздоровительный центр «Формула здоровья» (г. Тихорецк).

В качестве участников исследования выступили 24 ребенка с двигательными нарушениями в возрасте от 12 до 16 лет.

В контрольной группе была реализована программа реабилитационного лечения, основанная на использовании

традиционных средств: медикаментозного лечения, ЛФК, массажа и физиотерапии.

В экспериментальной группе реабилитационное лечение проводилось с использованием традиционной программы с применением современных средств: трудотерапии, глинолечения, музыкотерапии, арттерапии, библиотерапии, иппотерапии.

Для определения динамики состояния испытуемых нами была использована методика САН. По итогам которой удалось установить, что под воздействием предложенной программы у детей экспериментальной группы общий фон настроения, уровень активности и оценка самочувствия показали выраженную позитивную динамику по сравнению с данными их ровесников из контрольной группы.

Динамика качества жизни детей оценивалась по опроснику здоровья детей Child Health Questionnaire (CHQ-PF50) и выявила, что дети экспериментальной группы демонстрируют более позитивный и выраженный характер.

По итогам реализации авторской программы было установлено, что реабилитационное лечение детей с двигательными нарушениями, направленное на повышение качества жизни и функционального состояния, будет более результативным при использовании современных методов.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА ИНВАЛИДОВ Е. О. Чоп, М. А. Липатникова, Е. А. Иващенко

В адаптивной физической культуре общая физическая подготовка (ОФП) имеет свои специфические особенности, обусловленные нозологией, давностью инвалидизации, наличием необходимого специального инвентаря и оборудования и т. д. Не вызывает сомнений необходимость поиска новых средств и методов развития ОФП у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В рамках решения данной проблемы нами была разработана методика развития общей физической подготовленности для детей-инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Методика была апробирована на базе МБУ ФСКИ «Искра» г. Краснодара. Результаты внедрения разработанной методики заключались в том, что дети экспериментальной группы существенно опережали детей контрольной группы по показателям ОФП: сгибание-разгибание рук в упоре лежа – в 7,2 раза ($t=3,6$; $p<0,05$), прыжок в длину с места – на 23,7 см ($t=3,9$; $p<0,05$), подъем туловища из и. п. лежа – в 10,9 раза ($p=4,1$; $p<0,05$), гиперэкстензия – в 8,9 раза ($p=2,9$; $p<0,05$), выносливость

мышц спины – на 24,3 с ($t=4,0$; $p<0,05$), выносливость мышц брюшного пресса – на 5,5 с ($p=4,9$; $p<0,05$), выносливость мышц ног – на 9,8 с ($p=3,9$; $p<0,05$), выносливость мышц шеи – на 2,5 с ($p=3,3$; $p<0,05$), гибкость (наклон стоя) – на 4,4 с ($p=4,6$; $p<0,05$). По результатам педагогического наблюдения выявлено, что занимающиеся экспериментальной группы по сравнению с занимающимися контрольной группы лучше справлялись с выполнением плановых физических нагрузок, у них исчезла одышка, гиперемия кожных покровов была более адекватна величине нагрузки, потеря координации не встречалась. При этом объем и интенсивность нагрузок в данной группе были значительно выше за счет повышения интенсивности воздействий, что, в свою очередь, явилось результатом значительной экономии времени и повышения уровня организации занимающихся на занятии.

Таким образом, экспериментальное исследование подтвердило, что внедрение в процесс занятий по ОФП кругового метода организации группы с использованием элементов идеомоторной тренировки позволяет повысить уровень развития общей физической подготовленности инвалидов, позволяет эффективно структурировать тренировочное время и облегчает работу тренера-преподавателя.

КАФЕДРА АНАТОМИИ

ОСОБЕННОСТИ СОМАТИЧЕСКОГО ТИПА АКРОБАТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ПО ДАННЫМ ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРОВ)

К. Е. Панченко, М. А. Шелепова, И. Э. Хачатурова

В настоящее время растет интерес научного сообщества в отношении физических, морфологических и физиологических аспектов человечества. Вопросом изучения морфофункциональных особенностей человека занимаются многие отечественные и зарубежные ученые. Методика соматотипирования является самой полной в плане оценки состава тела и морфологических характеристик, связанных с конкретным видом спорта. Нашей задачей явилось представить краткий анализ зарубежной научной литературы, освещающей вопросы морфофункциональных особенностей спортсменов, специализирующихся в акробатике.

Так, по данным турецких исследователей среди гимнастов меньше спортсменов с левой ведущей ногой, чем среди представителей других видов спорта (Grouios, 2004; S. Akpinar et al., 2014). Исследования испанских ученых показали, что амплуа в акробатической гимнастике оказывает существенное влияние на антропометрический профиль спортсменов, характеризующийся преобладанием эндоморфии у «нижних» и эктоморфии у «верхних» акробатов (Y. Taboada-Iglesias et al., 2015). Ученые из Словении, сравнив морфологические данные гимнасток, тренирующихся в начале XX и XXI века, обнаружили отсутствие между ними разницы в росте и весе. Однако современные спортсменки имеют большую ширину плеч и более узкий таз, чем их сверстницы, тренировавшим в начале прошлого века (I. Suk et al., 2007). Учеными из Бельгии показано, что у гимнасток в препубертатном периоде величины антропометрических показателей (за исключением длины ног) меньше, чем в пубертатном. Гимнастки высокой квалификации по сравнению с нетренированными девушками (13-20 лет) значительно ниже и легче, имеют более узкие бедра и плечи, но плечи пропорционально более широкие по отношению к бедрам. Различия становятся более выраженными после 17 лет. При этом тесная взаимосвязь некоторых антропометрических показателей и успешность гимнасток высокой квалификации не позволяют давать индивидуальные прогнозы результативности спортсменок (AL. Claessens et al., 1992, 1999, 2006). Исследования ученых из Пуэрто-Рико выявили существенные различия между мужчинами и женщинами, занимающимися акробатикой, в объеме жировой и мышечной массы, толщине кожно-жировых складок, признаками мезоморфии и пикнического типа телосложения, что совпадает с данными элитных гимнастов, описанными в литературе (MA. Rivera, A. Rivera Brown, 1990). Выявлены различия в антропометрических данных и составе

тела олимпийцев-юниоров и нетренированных (WG. Thorland at al., 1981). Ученые из Швейцарии пришли к выводу, что тяжелые тренировки по спортивной гимнастике до начала и сохраняющиеся в течение полового созревания, могут изменить скорость роста до такой степени, что спортсменами средний рост взрослого человека достигнут не будет (G. E. Theintz, et al., 1993). На основе данных антропометрических измерений, в том числе полученных методом соматотипирования по Хит-Картеру, ученые из Канады и США заключили, что акробаты в препубертатном периоде морфологически отличаются от спортсменов других специализаций и не тренированных, а 86,0 % спортсменов имеют присущие данному виду спорта морфологические характеристики (M. Leone, G. Lariviere, 1999; NY. Liu et al., 1989).

Таким образом, по данным зарубежных исследований разных лет особенности соматического типа акробатов различной квалификации во многом зависят от специфики избранного вида спорта. Под ее влиянием формируются морфофункциональные особенности спортсмена, имеющие характерные отличия, которые зависят от квалификации, пола и возраста акробата, что в большинстве случаев позволяет рекомендовать их учитывать при построении программы тренировки и спортивном отборе.

ВОЗДЕЙСТВИЕ КАНИСТЕРАПИИ НА ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ «РАННИЙ ДЕТСКИЙ АУТИЗМ» Н. О. Петрова

В настоящее время в России остро стоит вопрос реабилитации детей с синдромом раннего детского аутизма (РДА). Аутизм представляет собой нарушение развития нервной системы, для которого свойственно устойчивое течение расстройства, как правило, без ремиссий. В настоящее время наиболее обоснована точка зрения В. В. Лебединского и О. С. Никольской о том, что основной дефект - это сочетание низкого психического тонуса и эмоциональной гиперстезии (повышенной чувствительности). В Америке, согласно официальным данным, каждый 68-й ребенок болеет аутизмом. Российская статистика о количестве детей с РДА отсутствует.

Вопросу коррекции и компенсации способностей детей с аутизмом посвящено множество работ в психиатрии и специальной педагогике. Существуют такие методологические подходы в коррекции как ТЕАССН (обеспечение ребенка строгим расписанием, отсутствие раздражающих факторов) и АВА (методика модификации поведения, отрицание инициативы ребенка, строгая подчиненность доведённым до автоматизма операциям).

Из отечественных подходов коррекции аутизма наиболее известна предложенная К. С. Лебединской и О. С. Никольской

методика комплексной медико-психолого-педагогической коррекции, основанная на представлении об аутизме прежде всего как об аффективном расстройстве. Вышеизложенные методики далеко не всегда эффективны поодиночке, компенсация нарушенных функций, а для детей с РДА это коммуникация и социализация, происходит только при воздействии нескольких техник. Медикаментозного лечения для РДА - не существует, медицинскими препаратами можно снять вторичные нарушения (агрессивность, страх). С точки зрения доступности, наилучшей методикой является канистерапия.

Канистерапия – реабилитация при помощи собак. Данная техника является ветвью нетрадиционной терапии, получившей свое признание особенно как одна из методик психотерапии. А. В. Субботин и Л. Л. Ращевская описывают методы обращения и ухода с собаками, вовлечения в этот процесс детей. Главной задачей собаки в процессе канистерапии является создание условий для безопасности ребенка: ведь дети-ауисты живут в «собственном мире», с трудом устанавливают взаимосвязи в обществе и могут испугаться чего-то безобидного, или наоборот: не заметить явной опасности. В план занятий «собакотерапии» входит: снятие психологического страха перед животным, медитативные практики через созерцание и прикосновение к собаке, имитация движений и эмоций любимца, прогулки, а также лечебным фактором является совпадение частот тонусов мышц и органов ребенка и собаки. Главным минусом терапии с помощью собак на сегодняшний день является отсутствие понимания самого механизма воздействия собаки на человека. Но ведь именно общение с собакой способно восполнить дефицит положительных эмоций и обеспечить поддержку детям, переживающим одиночество.

СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Ю. Ю. Слохов

Ухудшение состояния здоровья учащихся в последние десятилетия является серьезной проблемой. Во многом это обусловлено тем, что существующая система физического воспитания не оправдывает все возложенные на нее обязательства по сохранению и улучшению состояния здоровья детей. Условия далеки от мировых стандартов, несмотря на имеющуюся колоссальную теоретическую базу и богатый опыт предыдущих поколений.

По статистике, заболеваемость многими формами инфекционной и хронической патологии возросла в несколько раз по сравнению с аналогичными показателями, полученными несколько десятилетий назад. Вот только данные статистики о детях, имеющих диагноз сахарный диабет (СД): до 90-х годов отмечался прирост заболеваемости не более чем на 4 %. После 2000 года – 46 % новых

случаев в год. За последние десять лет произошел рост возникновения СД с 0,7 до 7,2 случая на 100 000 подростков.

Процент школьников с нарушением физического развития и наличием различных дефектов неумолимо растет. В связи с этим необходимо, чтобы в общеобразовательных школах был отлажен режим занятий в специальных медицинских группах (СМГ), куда бы входили школьники, которые имеют хронические заболевания, либо в силу других причин не способные заниматься по общим программам физической культурой. Для набора в СМГ рекомендуется провести отбор, по Э. Г. Булич, куда входят такие заболевания, как:

- 1) поражение миокарда;
- 2) хронические дыхательные заболевания;
- 3) эндокринные заболевания;
- 4) сколиозы, нарушения осанки;
- 5) врожденные/приобретенные особенности опорно-двигательной системы.

Для оценки физической подготовленности предлагается ввести тесты на такие физические качества, как:

- 1) гибкость - тест «выкрут рук»;
- 2) координация - тест «падение палки», «теппинг-тест»;
- 3) выносливость - «бег 500 метров без учета времени»;
- 4) скоростно-силовые возможности - тест «метание малого мяча правой и левой рукой».

Теоретически в сфере физической культуры разработаны рекомендации по данному направлению, но в реальности отбора в специальные медицинские группы нет, и занятия не проводятся вследствие отсутствия материально-технической базы и квалифицированных педагогов.

Данная работа призвана сформировать необходимые методические и теоретические разработки для специалистов в указанной области.

РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА СТАНДАРТНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СЕМИБОРЬЕ

Т. С. Чернова

В настоящее время установлено, что в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсменов возрастают требования к функционированию сердечно-сосудистой системы (ССС). В доступной литературе имеются лишь фрагментарные исследования, посвященные изучению функционального состояния СССР у легкоатлетов, специализирующихся в семиборье.

Целью данного исследования являлась оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных

спортсменок, занимающихся семиборьем.

Исследования были проведены во время учебно-тренировочных занятий на базе ГБУ Краснодарского края «Центр развития легкой атлетики» г. Краснодара и Верхней Олимпийской базе ФГУП «Юг спорт» г. Кисловодска. Всего в нем приняли участие 55 девушек, специализирующихся в семиборье. С учетом квалификации спортсменки были распределены на две группы. В первую группу вошли ($n = 20$) высококвалифицированные спортсменки (мастера спорта и мастера спорта международного класса – действующие члены сборных команд Российской Федерации и Краснодарского края); во вторую ($n = 25$) – спортсменки средней квалификации (I разряд и кандидаты в мастера спорта). Возраст обследованных спортсменок варьировал от 16 лет до 29 года.

При определении реакции ССС на стандартную физическую нагрузку использовали пробу Руфье ($IP = [6x (P_1 + P_2 + P_3) - 200] : 10$).

В ходе анализа полученных данных у спортсменок первой группы было отмечено 33 % с отличной реакцией и 67 % с хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку. В то же время у спортсменок второй группы регистрировалось следующее: легкоатлетов с хорошей и удовлетворительной реакцией ССС было примерно одинаковое количество (50 % и 40 %), а с отличной реакцией всего 10 %. Таким образом, полученные факты свидетельствуют, что у высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в семиборье, адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы в ответ на стандартную физическую нагрузку лучше, чем у их коллег средней квалификации.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ И МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В. В. Шалимова

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности юных фехтовальщиков разных возрастных групп. Спортивная тренировка – это управляемый процесс, направленный на спортивное совершенствование через планомерное и целеустремленное воздействие на физические, морфофункциональные и психические возможности спортсмена с целью достижения высших результатов. В узком смысле слова она представляет тесно взаимосвязанные компоненты: физическую, морально-волевую, психическую, техническую и тактическую подготовку. Поэтому спортивную тренировку как педагогический процесс необходимо рассматривать в аспекте теории управления.

Основными действиями фехтовальщиков являются ситуационные действия. Они имеют ряд признаков, отражающих общие условия единоборства в отдельных ситуациях, например:

- многоэтапность борьбы с меняющимися ее количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянное возникновение ситуаций с околопредельными напряжениями, успешность действий в которых непосредственно определяет победу или поражение в поединке;
- острые личностные противоборства участников в ходе поединка, обусловленные непосредственным воздействием на противника с целью достижения спортивного результата.

Вместе с тем для анализа технико-тактических составляющих мастерства фехтовальщиков необходим учет конкретных положений, определяющих выбор, подготовку и применение боевых действий, важнейшими среди которых являются:

- разноуровневая значимость факторов, определяющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;
- произвольный выбор нападений и защит, способов подготовки при разнообразии ситуаций и широких возможностях взаимозамен между их разновидностями;
- альтернативность тактического поиска при выборе разновидности нападения и противодействия нападению противника в условиях преднамеренного принятия тактических решений;
- неожиданность значительного числа ситуаций, успешность действий в которых основана на проявлениях специализированных свойств спортсменов;
- количественная и ситуационная неопределенность использования тактических решений, принимаемых в поединке на уровне намерений или двигательного реагирования;
- неопределенность параметров исходных дистанций и их изменений в ходе схваток;
- вариативность параметров нападений и защит при типовых исходных, фазовых и конечных положениях.

При этом необходимо выявлять на раннем этапе тренировочного процесса тип индивидуального профиля асимметрии, так как нервная система в незнакомых для нас ситуациях даст более точный сигнал именно ведущей конечности для ответных действий. Большое значение для успешной спортивной деятельности имеют резервы произвольной регуляции двигательных функций, особенно в условиях дефицита времени. Этими свойствами обладают «чистые правши» или «чистые левши». Данные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности определяют формирование типового состава приемов, сравнительную значимость разновидностей действий и тактических компонентов их подготовки в соревнованиях.

При тренировке юных фехтовальщиков, на начальном этапе тренировочного процесса, морфологические показатели не имеют

больших отличий. Тогда как у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в фехтовании, наблюдаются большие обхватные размеры плеча и предплечья ведущей конечности и меньшая длина плеча по сравнению с нетренированными юношами, как у ведущей, так и у неведущей конечности.

Все эти показатели обусловлены спецификой вида спорта. Чтобы уменьшить разницу показателей, возможно выполнение технических действий как в удобной стойке (правая рука и правая нога) так и в неудобной. Это будет способствовать наиболее гармоничному развитию антропометрических показателей.

ОСОБЕННОСТИ СОМАТИЧЕСКОГО ТИПА И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕЖПОЛУШАРНОЙ АСИММЕТРИИ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ПО ДАННЫМ ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРОВ)

М. А. Шелепова, К. Е. Панченко, И. Э. Хачатурова

Значительный интерес мирового научного сообщества направлен на изучение морфофункциональных особенностей человека. При изучении этой проблемы как отечественные, так и зарубежные ученые особое внимание уделяют формированию морфофункциональных особенностей под влиянием специфики различных видов спорта. Нашей задачей явилось представить краткий анализ зарубежной научной литературы, освещающей вопросы морфофункциональных особенностей пловцов различной квалификации.

В работах индийских ученых показана взаимосвязь между стилем плавания и соматотипом пловцов (B. Sonia, N. Shishir, 2010). Исследование испанских ученых позволило выявить различия между полами в телосложении, например, преобладание эндоморфного соматотипа у девочек по сравнению с мальчиками, а также различия соматотипа в зависимости от квалификации (S. Martinez et al., 2011; J. M. Martinez-Sanz et al., 2012). Исследования ученых из Греции и Франции (E. Avlonitou, 1994; P. Pelayo et al., 1997) подтвердили совпадение с данными, описанными в исследованиях ученых Индии и Испании. Американские ученые показали, что измерение состава тела и телосложения может быть критерием, определяющим результативность у женщин-пловцов, но не у мужчин (WA. Siders et al., 1993), а соревновательный период может повлиять на изменения жировой массы и обезжиренных компонентов массы тела, но характер изменений при этом будет зависеть от вида спорта и его специфики (KM. Bagnal, DW. Kellet, 1977; WA. Siders et al., 1991). Показано, что спортсмены-пловцы в препубертатном периоде имеют морфологические различия с не занимающихся спортом и со спортсменами других специализаций (акробатика) (KM. Bagnal, DW. Kellet, 1977; HS. Helmus, 1980; NY. Liu et al., 1989; P. Pelayo et al., 1997). Выявлены изменения антропометрических характеристик соматотипа в различные этапы тренировочного периода,

при этом основные изменения наблюдались в его начале (BW. Meleski, RM. Malina, 1985). Исследования асимметрии в плавании во многих случаях направлены на выявление взаимосвязи моторной асимметрии, асимметрии силы верхних и нижних конечностей с кинематической структурой движения в плавании и их влиянием на достижение наивысшего результата. Так, показано, что моторная асимметрия спортсмена связана с асимметрией двигательных действий, пловцы компенсируют асимметрию за счет изменения кинематической структуры движений, а асимметрия силы ударных действий в большей степени проявляется в первом цикле заплыва (J. Evershed et al., 2014; Jo Evershed et al., 2014; P. G. Morouço et al., 2015).

Таким образом, большое количество работ зарубежных авторов посвящено выявлению взаимосвязи различных стилей плавания с моторной асимметрией и соматотипом пловцов, а также зависимости морфофункционального профиля от пола и квалификации спортсмена. По заключениям исследователей раннее определение соматотипа пловцов может способствовать увеличению их результативности и развитию антропометрических данных в соответствии со спецификой вида спорта, тренировочным или соревновательным периодами.

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

ЗАНЯТИЯ САМОЗАЩИТОЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ У ДЕВУШЕК

В. В. Жарикова, А. Г. Ахромова

Рост уголовной преступности, увеличивающийся цинизм актов насилия, а также распространение преступности на все сферы жизни общества делают актуальной необходимость защиты его граждан. Личная безопасность человека определяется многими факторами, одними из важнейших среди которых является владение приемами самозащиты и успешное их выполнение, а для этого, в свою очередь необходим высокий уровень физической и психологической подготовки.

Цель исследования – разработать курс занятий самозащитой для девушек, который позволит им сформировать навыки безопасного образа жизни и доказать его эффективность.

Нами был проведен социологический опрос с целью выявления отношения девушек к физическому воспитанию в школе и занятиям физической культурой и спортом. На основании полученных данных девушки были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную. Для последней в качестве средства для формирования навыков безопасного образа жизни нами была выбрана самозащита на основе русского рукопашного боя. Основанием для этого стали интерес, проявленный девушками к занятиям данным видом боевого искусства, а также тот факт, что в течение 7 лет автор занимается самозащитой и имеет определенный уровень специальной подготовки. Занятия проводились в течение 9 месяцев, программа состояла из 9 разделов.

Все девушки, участвующие в эксперименте, прошли психологическое тестирование по методике изучения мотивов участия школьников в деятельности, по методике изучения социализированности личности учащихся, тест для оценки воспитанности школьников, а также тест «Насколько ты уверен в себе?».

В экспериментальной группе произошло статистически достоверное увеличение всех показателей социального статуса девушек – уровня социальной адаптированности, автономности, уровня социальной активности и нравственной воспитанности, причем два последних показателя даже переместились со средней степени развития до высокой. Также положительно изменились результаты других психологических тестов. Это свидетельствует о том, что предложенная нами методика занятий самозащитой на основе русского рукопашного боя может быть рекомендована в качестве средства формирования культуры безопасности у девушек.

**КОРРЕКЦИИ ИННОВАЦИОННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ
СТУДЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ УЧИТЕЛЯ ОБЖ
А. В. Задоя, К. В. Онегова, О. М. Матвеева**

Основной фактор развития образования в современном мире - его гуманизация, а основное направление этого фактора - инновационное движение в образовании.

К сожалению, практика подготовки учителя к работе в школе реализуется сегодня без учета целостной системы формирования качеств, необходимых педагогу для успешной работы в условиях рождения альтернативных педагогических проектов и систем, разнообразных типов школ.

Под готовностью к педагогической деятельности можно понимать совокупность осознанных и мотивированных действий учителя, направленных на удовлетворение своих педагогических потребностей и интересов.

Под готовностью к инновационной деятельности мы понимаем особое личностное состояние, включающее в себя взаимосвязанные компоненты: мотивационный, когнитивный, процессуальный, креативный. Нами была сделана попытка определить степень готовности к инновационной деятельности студентов направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности» в качестве учителя предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательной школе.

В структуре готовности к инновационной деятельности можно выделить мотивационный, когнитивный, креативный, процессуальный компоненты. Реализация цели технологии должна достигаться через формирование потребностно-мотивационной сферы будущего учителя, а именно через развитие устойчивой положительной мотивации на совершенствование своей профессиональной деятельности; через формирование коммуникативных навыков; совершенствование культуры общения; через развитие творческой активности; через развитие навыков адекватной самооценки и коррекции собственной инновационной деятельности; через расширение знаний в области педагогической инноватики.

Проведенное нами исследование студентов 3 курса (30 человек) в начале 5 семестра до педагогической практики в общеобразовательной школе показало, что подавляющее большинство участников эксперимента характеризуются направленностью на решение повседневных проблем, улучшение материального положения (88,7 %) против рабочей направленности будущего специалиста в области безопасности жизнедеятельности (11,1 %). Проведенное анкетирование студентов 3 курса показало, что большинство будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности планируют использовать в работе инновационные методы и формы. В своей

работе будущие специалисты планируют внедрять: инновации в технологии обучения (34 %), в средствах обучения (37 %), в содержании обучения (13 %), в организации деятельности (16 %).

Педагогическая практика проводилась в 6 семестре в качестве учителя ОБЖ в общеобразовательной школе. Данная форма работы показала изменение направленности личности будущего специалиста в области безопасности жизнедеятельности следующим образом: 78,7 % студентов, проходящих практику в обычных общеобразовательных школах, – отдали предпочтение общежитейской направленности личности, а 21,6 % – рабочей. В бригадах, где учителя дисциплины ОБЖ участвовали в конкурсе на лучшего учителя, учителя-новаторы, авторы инновационных проектов, были получены следующие результаты: после практики отдали предпочтение материальным ценностям 47,9 % студентов, а рабочей направленности – до 52,1 %.

У большинства будущих специалистов в области БЖД существовали антиинновационные барьеры, препятствующие освоению ими новшеств. Барьеры, как правило, обусловлены как индивидуальными особенностями педагога, так и социально-психологическими чертами той общности, в которую он входит.

Самые высокие показатели значимости у студентов имеют профессиональные барьеры (61,0 %), затем идут психологические барьеры (28,0 %) и только потом социальные (15,0 %).

В ходе эксперимента у студентов существенно снизились антиинновационные барьеры.

Процесс обучения, учебные практики по профессиональным дисциплинам необходимо ориентировать на формирование готовности студентов профиля «Безопасность жизнедеятельности» к инновационной педагогической деятельности. Это реализуется через комплекс педагогических средств, специально разработанных психолого-педагогических технологий, применяемых в определенной логике, способствующих эффективному протеканию данного процесса.

Процесс формирования готовности к инновационной деятельности у будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности не возможен без личностной активности студента, рефлексии его собственной деятельности, педагогического управления данным процессом со стороны преподавателя университета.

ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ К СЛУЖБЕ В РЯДАХ РОССИЙСКОЙ АРМИИ

А. В. Задоя, В. В. Будлянский, О. М. Матвеева

Курс ОБЖ в школе, как и все другие учебные дисциплины, участвует в осуществлении следующих функций: образовательной (вооружение учащихся системой знаний, навыков и умений),

воспитательной (формирование научного мировоззрения, активной социальной позиции), развивающей (формирование творческого мышления, укрепление «социального иммунитета»), а также психологической подготовки к успешной деятельности в современном мире. Для воспитания гармонически развитой личности, готовой к службе в рядах Российской Армии, необходимо не только умственное, моральное, эстетическое, но и физическое развитие. Военное многоборье - одно из радикальных средств физической подготовки учащихся и подготовки к защите Отечества в мирное и военное время.

Основные задачи подготовки спортсменов военно-прикладных видов спорта этой возрастной группы – укрепление здоровья детей, воспитание физических способностей, специализация в выбранном виде многоборья.

Первоначально в группу занятий военно-прикладным многоборьем пришло 20 человек, которые ответили на вопрос о мотивации занятий этим видом спорта. Через несколько месяцев было проведено повторное анкетирование, которое показало, что мотивация изменилась в сторону понимания значимости занятий военно-прикладным многоборьем для обеспечения собственной безопасности, безопасности государства, подготовки к службе в рядах Российской Армии, а также для своего физического совершенства.

Для определения развития физических качеств подростков допризывного возраста, обучающихся в школе, нами было проведено изучение развития скоростной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств учеников-юношей по общепринятым методикам. Сопоставление полученных данных с оценочной таблицей нормативов позволило сделать вывод, что физическая подготовленность у них соответствует показателям ниже среднего уровня.

После эксперимента средний показатель бега на 30 м в экспериментальной группе составил $5,0 \pm 0,04$ с, в контрольной группе - $5,04 \pm 0,03$ с, ($t=11,1$, $p<0,001$); средний показатель прыжка в длину с места в экспериментальной группе составил $233,7 \pm 2,08$ см, а в контрольной $221,8 \pm 3,34$ см, ($t=3,05$; $p<0,01$). Шестиминутный бег в экспериментальной группе составил $1468 \pm 19,48$ мин, а в контрольной группе - $1401 \pm 18,47$ мин, ($t=2,50$; $p<0,05$). Средний показатель подтягивания в висе в экспериментальной группе составил $10,4 \pm 0,50$, а в контрольной группе $8,4 \pm 0,43$ ($t=3,03$; $p<0,01$). Показатели челночного бега 3×10 м в среднем составили в экспериментальной группе $7,5 \pm 0,05$ ед. изм., а в контрольной группе $7,7 \pm 0,04$ ($t = 3,13$; $p<0,01$).

Анализируя данные, полученные при итоговом тестировании, можно констатировать наличие достоверных различий по всем показателям, что говорит о значительном улучшении показателей физической подготовленности, а также улучшении уровня физической подготовленности учащихся экспериментальной группы до высокого на данном этапе исследования.

Улучшение физической подготовленности участников экспериментальной группы показало правильность выбранной методики развития физических качеств, необходимых защитнику Родины в различных видах деятельности: тренировочные прогулки и экскурсии, однодневные походы, преодоление переправ и преград, установке палатки, разведение костров, ориентирование на местности, устройство временного ночлега.

В процессе занятий военно-прикладными видами спорта подростки приобрели навыки подготовки к туристическому походу, выбора маршрута, подготовки снаряжения, изучили правила и технику движения по маршруту, способы разжигания костров различного вида, оборудование укрытий, изготовление кухонной утвари, пополнение запасов воды; в экстремальных условиях: обеспечение продуктами питания из подручных средств, добывание огня, самопомощь при травмах и заболеваниях, применение природных лекарственных средств. Занятия по огневой, строевой, медико-санитарной подготовке, работе с противогазом, прохождение полосы препятствий, оборудование кратковременного бивака для группы позволили подготовить юношей к службе в рядах Российской Армии.

Разработанную методику занятий военным троеборьем можно использовать для общего и дополнительного образования в области безопасности жизнедеятельности, которая способствует получению учащимися знаний о здоровье, безопасном поведении в сложных и чрезвычайных ситуациях с последующим повышением физической подготовленности, необходимой для службы в рядах Российской Армии.

АЛГОРИТМ ЛИКВИДАЦИИ ВОЗМОЖНЫХ РАЗЛИВОВ НЕФТИ И НЕФТЕПРОДУКТОВ ЗАВОДА ПО ПЕРЕРАБОТКЕ НЕФТИ

А. В. Задоя, Е. Е. Журов, О. М. Матвеева

Основными источниками загрязнения нефтью и нефтепродуктами почв и поверхностных вод суши являются нефтепромыслы на суше и континентальном шельфе, нефтераспределительные пункты и базы, автомобильный транспорт, предприятия нефтеперерабатывающей промышленности. Причиной загрязнения бывают, как правило, грубые нарушения технологии добычи и переработки нефти и нефтепродуктов, а также различные аварийные ситуации, при которых происходят залповые разливы нефти, нефтепродуктов, вод, содержащих нефть.

Нефть и нефтепродукты содержат вещества, которые могут вызвать как острое, так и хроническое воздействие на организм человека; при этом могут проявляться симптомы раздражения слизистых оболочек глаз, носа, горла, органов дыхания; появляться кожные сыпи или покраснения; головные боли, головокружения и другие неблагоприятные эффекты.

Расчет достаточности сил и средств ликвидации аварийных разливов нефти (ЛАРН) произведен для разливов нефти (нефтепродуктов) локального (объектового) уровня.

Анализ документов ООО «N-ский НПЗ» констатировало, что данное предприятие располагает необходимым штатом руководителей, специалистов и обслуживающего персонала. На предприятии созданы штатные и внештатные формирования, готовые для ликвидации чрезвычайных происшествий. Все работы, связанные с эксплуатацией и обслуживанием оборудования предприятия, осуществляются под руководством обладающего необходимыми профессиональными навыками персонала, имеющего опыт работы на объектах повышенной опасности и прошедшего необходимое техническое обучение в соответствии с конкретными производственными задачами, стоящими перед персоналом ООО «N-ского НПЗ», а также с конкретными, обязательными для соблюдения, правилами безопасности.

Готовность предприятия к действиям по локализации и ликвидации последствий чрезвычайных или непредвиденных ситуаций обеспечивается:

- соблюдением требований правил промышленной безопасности и норм технологического режима процессов;
- безопасной эксплуатацией технических устройств, отвечающих требованиям нормативно-технической документации при эксплуатации, обслуживании и ремонте, поддержанием достаточного уровня технической надежности оборудования;
- системой подготовки квалифицированных кадров, подготовкой и обучением персонала безопасной эксплуатации производственных объектов и соответствующим навыкам действий при возникновении чрезвычайных и непредвиденных ситуаций.

Весь персонал предприятия прошел специальную подготовку по действиям при возникновении ЧС техногенного и природного характера.

Изучив документацию ООО «N-ский НПЗ», мы можем констатировать наличие специализированного оборудования для ликвидации аварийных разливов нефти. Часть технологического оборудования, резервуары и элементы обвязки трубопроводов, насосы, автотранспорт могут использоваться в случаях аварийных разливов для сбора и перекачки пролитых нефтепродуктов.

При аварии с максимально возможным разливом нефтепродуктов 7680 т, границы разлива нефтепродуктов не выйдут за пределы территории предприятия. В этом случае для ликвидации ЧС техногенного характера необходимо проводить работы по локализации зоны распространения нефтепродуктов. Работы по локализации аварии и ликвидации ее последствий будут проводиться силами ООО «N-ский НПЗ», пожарными частями по месту расположения завода с привлечением (при необходимости) сил и средств постоянной готовности РСЧС близлежащих станиц и г. Краснодара.

Выполненный расчет служит для первой предварительной оценки количества необходимого оборудования (количества сорбентов, техники, нефтесборных систем); не является окончательной рекомендацией по количеству оборудования для проведения операции ЛЧС (Н). Выбор сил и средств ЛЧС (Н) определяется исходя из конкретной обстановки и предыдущего опыта проведения ЛЧС (Н).

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ОК-9 У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

А. В. Задоя, В. С. Матвеев, О. М. Матвеева

Общекультурная компетенция ОК-9 (способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций) реализуется в процессе изучения студентами направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» реализуется в рамках базовой части Блока 1. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В процессе обучения обучающие должны знать: сущность и содержание опасных и чрезвычайных ситуаций, их классификацию и поражающие факторы ЧС; методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; приемы оказания первой помощи при несчастных случаях и в ЧС. Уметь: организовывать защитные мероприятия при возникновении ЧС; разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных и чрезвычайных ситуациях различного характера; оказывать само - и взаимопомощь при несчастных случаях и в условиях чрезвычайных ситуаций; применять методы защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций. Владеть навыками применения: правовых, нормативно-технических и организационных основ безопасности жизнедеятельности; приемами оказания само - и взаимопомощи при несчастных случаях и в условиях чрезвычайных ситуаций; методами защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Методы, используемые в процессе обучения для достижения результата, - экспресс-опрос, устный опрос, подготовка сообщения, защита реферата и проекта, оценивание тестирования, решение ситуационных задач, оценивание выполнения заданий способом имитационных технологий, метод кейсов, решение практических задач, оценка участия в деловых, сюжетных, ситуационных играх.

Помимо занятий в университете, студенты проходят практические занятия в Центре управления в кризисных ситуациях Главного

управления МЧС России по Краснодарскому краю для изучения методов защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, а также организовывать защитные мероприятия при возникновении несчастных случаев, опасных и чрезвычайных ситуаций различного характера. Ведущие специалисты данного учреждения обращают особое внимание на терроризм как на реальную угрозу безопасности в современном обществе.

Для закрепления умений и навыков, полученных в процессе изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» по оказанию само - и взаимопомощи при несчастных случаях и в условиях ЧС, студенты работают с роботами-тренажерами в Государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Региональный центр медицины катастроф» Краснодарского края. На манекенах можно имитировать оказание первой помощи: при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути, в состоянии комы, клинической смерти, артериального кровотечения, ожогах и т. д.

В единой диспетчерской службе 112 студенты знакомятся с системой наблюдения за городом, режимом работы и способами оповещения служб 01, 02, 03 о необходимости выезда при несчастных случаях или авариях в черте муниципального образования г. Краснодар.

Студенты отрабатывают навыки использования пожарного оборудования - одевание боевой одежды пожарного, практическое использование внутреннего пожарного крана, огнетушителей (углекислотного, порошкового, воздушно-пенного), на практических занятиях, которые проводятся на тренажерах в Краснодарском краевом отделении общероссийской общественной организации «Всероссийское добровольное пожарное общество».

Умения и навыки поведения в условиях возможных ситуаций техногенного характера мирного времени студенты получают в государственном казенном учреждении Краснодарского края «Учебно-методический центр ГО ЧС», где они обучаются правилам пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты, эвакуации, рассредоточения, обезвреживания, обеззараживания и другим мероприятиям, которые необходимо проводить в мирное время при возможных ЧС техногенного характера.

Вместе с преподавателями университета со студентами занимаются ведущие специалисты перечисленных учреждений и организаций.

Знания, полученные в процессе изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», студентам необходимы при изучении дисциплин - повышение профессионального мастерства, теория и методика избранного вида спорта, всех видов практики. При работе с детьми, подростками и взрослым населением в сфере физической культуры и спорта будущие учителя-тренеры-инструкторы смогут использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях несчастных случаев, опасных и чрезвычайных ситуаций в предстоящей деятельности.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТАМИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ОБЖ
В ПЕРИОД ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ
А. В. Задоя, С. О. Тарасов, О. М. Матвеева**

Курс ОБЖ в школе, как и все другие учебные дисциплины, участвует в осуществлении следующих функций: образовательной (вооружение учащихся системой знаний, навыков и умений), воспитательной (формирование научного мировоззрения, активной социальной позиции), развивающей (формирование творческого мышления, укрепление «социального иммунитета»), а также психологической подготовки к успешной деятельности в современном мире. Педагогическая деятельность в сфере уроков ОБЖ имеет свои особенности, которые связаны со спецификой этого предмета и, прежде всего, с тем, что результаты педагогического воздействия сказываются на здоровье учащихся, на их способности справиться со сложными и опасными ситуациями и найти выход из них.

В разное время в отечественной науке рассматривались различные аспекты стилевой проблематики преподавателя: содержательные характеристики стиля педагога; методологические и теоретические основы формирования стиля; практическая возможность диагностики стиля и условия развития индивидуального стиля педагога.

Низкий уровень знаний в области ОБЖ у учащихся младшего школьного возраста обусловлен, по нашему мнению, тем, что в общеобразовательных школах отводится мало времени процессу интеллектуализации этого предмета. Различные технологии всестороннего воспитания личности применяются на занятиях таких образовательных циклов, как естествознание, изобразительная деятельность и др. При этом практически не учитываются возможности предмета ОБЖ, что, очевидно, является косвенной причиной ограниченного применения этих знаний в практической деятельности младших школьников.

Задача обеспечения безопасности жизнедеятельности становится приоритетной в учреждениях образования, в так называемых «повседневных» экстремальных ситуациях – бытовых, уличных, транспортных, спортивных, которые также представляют реальную угрозу жизни и здоровью. Много детей гибнет в дорожно-транспортных происшествиях, на пожарах и водной поверхности. Надо научить детей вести себя также в чрезвычайных ситуациях социального характера – на улицах, в быту, в природе.

С целью исследования показателей стиля педагогической деятельности в конце педагогической практики студенты 3 курса специальности «Безопасность жизнедеятельности» были повторно протестированы по аналогичным показателям индивидуального стиля педагогической деятельности. Причем, как исходные, так и конечные

показатели индивидуального стиля педагогической деятельности студентов сравнивались с аналогичными показателями деятельности учителей ОБЖ.

В результате исследования установлено, что у студентов 3 курса специальности «Безопасность жизнедеятельности» произошли позитивные изменения ($p < 0,05$) показателей индивидуального стиля педагогической деятельности.

В частности, у студентов-практикантов достоверно улучшились показатели эмоционально-импровизационного стиля ($t = 2,92$ при $p < 0,05$) и эмоционально-методического стиля ($t = 2,10$ при $p < 0,05$) на фоне уменьшения показателя рассуждающе-методического стиля ($t = 2,92$ при $p < 0,05$), что необходимо признать как положительный факт в становлении индивидуального стиля педагогической деятельности студентов.

При этом у студентов специальности «Безопасность жизнедеятельности» исчезли имевшиеся в начале педагогической практики различия со специалистами ОБЖ в показателях двух видов мотивационного стиля на фоне естественного сохранения различий в типологической основе стиля педагогической деятельности.

Практика показывает, что нередко один и тот же метод педагогического воздействия, применяемый различными педагогами, дает не одинаковый эффект и не потому, что не соответствует ситуации, а потому, что чужд самой личности педагога. Этого соответствия стиля общения и личности часто недостает начинающим учителям.

Самой слабой областью обучающей деятельности учителя является педагогическое стимулирование и мотивация учебной деятельности учащихся. Заметим, что педагогическое мастерство в этих сферах зависит от сочетания искусства обучения с личностными качествам учителя, с владением стилем педагогической деятельности, а самый высокий уровень преподавателей характеризуется организационным компонентом деятельности.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

А. В. Коломиец, К. Р. Саакова

В последнее время значительно усилилась борьба с наркоманией, которая уже превратилась в социальное бедствие. Употребление наркотиков - одна из наиболее серьезных молодежных проблем в нашей стране. Количество наркоманов постоянно растет, а средний возраст их снижается. Лечение и освобождение от наркотической зависимости - это целый комплекс медицинских и социальных мероприятий. Лучшая методика борьбы с наркоманией - профилактика. Употребление психоактивных веществ, включая

наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте и более половины лиц, регулярно употребляющих психоактивные вещества, – подростки. Ведь как показывает мировая практика, излечить от наркомании удается не более 2-3 процентов заболевших.

Первичная профилактика наркозависимости стала для нас приоритетным направлением психолого-педагогической работы. Программа волонтерской деятельности ориентирована на первичную профилактику, направленную на предупреждение употребления психоактивных веществ среди детей и подростков, пропаганду здорового образа жизни, поддержку социально незащищенных слоев общества. Прежде всего на государственном уровне должна быть решена задача удовлетворения важнейших жизненных потребностей человека, возможность осуществления здорового образа жизни. Здоровый образ жизни молодежи — это и специализированная медико-генетическая помощь семьям, и нормальные жилищные условия, и полноценное питание, и психологическая безопасность подростка, и возможность полноценного труда. Все это социальные условия, без которых профилактика наркомании теряет свою эффективность. Необходимым условием является формирование современного правового государства, высшим принципом которого служит безусловное подчинение всего и всех закону; воспитательная работа с молодежью по привитию навыков ведения здорового образа жизни, осознанного бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Безусловно, от наркотиков всех спасти и уберечь невозможно, но можно вооружить наших подростков важной информацией; научить их отказываться от первой пробы; развить в каждом из них адекватную самооценку; выработать чувство уверенности в себе. Основной акцент нужно делать на профилактических мерах.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С. М. Марянян, И. В. Тихонова

При составлении многолетнего плана тренировки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля необходимо представлять:

- изменения направленности и величины тренировочных и соревновательных нагрузок;
- влияние этих изменений на рост моральной, волевой, физической, технической, тактической и теоретической

подготовленности спортсменов;

- возрастную динамику спортивных достижений, вплоть до присвоения звания мастера спорта международного класса.

Однако для полного раскрытия планирования многолетней тренировки высококвалифицированных борцов греко-римского следует, по меньшей мере, решить еще две проблемы:

- определить ее структуру (количество циклов, этапов, их возрастные границы, продолжительность);
- определить основную направленность занятий на ее отдельных этапах.

Перспективное планирование тренировки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля как наиболее сложное и наименее научно обоснованное требует в ближайшие годы глубокого исследования, направленных усилий ученых и тренеров.

Для построения олимпийских тренировочных циклов необходимо обобщить, систематизировать и конкретизировать четыре крупные проблемы:

- уточнение ведущих целей подготовки на каждый год тренировочного цикла;

- выбор рациональной структуры цикла;
- выбор системы соревнований;
- выбор системы учебно-тренировочных сборов.

Современные исследования, проводимые комплексной научной группой сборной команды России по греко-римской борьбе, позволят узнать:

- какой возрастной диапазон можно признать оптимальным для присвоения звания мастера спорта;
- каков минимальный период подготовки мастеров спорта из числа новичков.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

Е. А. Нелипа, А. Г. Ахромова

Как показывают результаты научных исследований отечественных и зарубежных ученых, для того чтобы новорожденный ребенок развивался нормально как в физическом, так и в психическом отношении, ему необходимы ежедневные и разнообразные физические нагрузки. Среди них можно отметить такие эффективные воздействия, как массаж тела, гимнастика. В последние годы одним из средств влияния на организм грудного ребенка является грудничковое плавание в бассейне.

На грудничков плавание оказывает укрепляющий эффект: укрепляются мышцы спинки, животика, шейки, ручек и ножек. Кроме того, плавание стимулирует кровообращение, развивает сердечную

мышцу, а также тонизирует кожу малыша.

Цель работы – исследовать влияние грудничкового плавания на показатели физического развития, становление физиологических рефлексов и уровень двигательной активности у младенцев.

Занятия с грудными детьми в бассейне проводились два раза в неделю по 30 минут. Каждое занятие включало разминку на суше и в воде, основную и заключительную часть в воде. Занятия строили таким образом, чтобы вызвать у детей положительную эмоциональную реакцию, что важно для достижения мышечной релаксации в воде и способствует формированию положительных мотиваций к занятиям физкультурой в дальнейшем.

Проводимые нами занятия были направлены на формирование следующих физиологических рефлексов: задержки дыхания, хватательного, опоры, автоматической ходьбы, перекрестной координации, вестибулярных, симметричных и асимметричных шейно-тонических рефлексов.

Все дети занимались с удовольствием, за время занятий у них сформировались двигательные стереотипы с опережением возрастной нормы. Дети были координированы, при ползании легко преодолевали препятствие, произвольно и по просьбе родителей меняли темп и направление движения, устойчиво сидели, могли совершать повороты, наклоны, двуручное манипулирование в положении сидя, большинство детей после окончания эксперимента могли стоять у опоры.

Занятия в водной среде адекватно развивают ребенка, формируют оптимальные двигательные стереотипы, способствуют дозреванию всех уровней ЦНС, формированию ассоциативных и межполушарных связей.

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ ЮНЫМИ ДЗЮДОИСТКАМИ

П. Г. Омарова, И. В. Тихонова, Е. А. Розевика

В вопросе преодоления феномена врожденной двигательной асимметрии в спорте (как и в любой практической деятельности) нам импонирует подход сохранения не технической, а тактической симметрии, использованный в работах, касающихся борьбы самбо и греко-римской борьбы.

В связи с тем, что броски имеют различную пространственно-смысловую структуру, они могут соответствовать тому или иному кинематическому взаимоположению борющейся пары, что позволяет составить алгоритм их использования в ту или иную тактическую сторону.

Практика тренировочной деятельности и результаты социологического опроса свидетельствуют о том, что использование захватов на дальней и средней дистанции при проведении бросков с

собственным падением является весьма негативным фактором, поскольку при этих захватах значительно увеличивается амплитуда падения противника и возможность получения травм в связи с отсутствием плотной связи между борцами.

На наш взгляд, при изучении бросковой техники девочек целесообразно было бы изучать вначале технику броска с использованием захвата за пояс на спине, что значительно снижает амплитуду падения противника, а затем, после усвоения основной координационной структуры, переходить на выполнение броска с использованием традиционного захвата.

В целях определения оптимальных захватов для безболезненного и безопасного проведения бросков с собственным падением нами был проведен модельный эксперимент. В состав исследуемых бросков входили броски в четырех технико-тактических направлениях для условий одноименной и разноименной взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость. Каждый из бросков проводился с использованием захватов:

- за разноименный отворот и разноименный рукав;
- за пояс на спине и разноименный рукав;
- за ворот на шее и разноименный рукав;
- из-под плеча сверху и за разноименный рукав;
- поверх плеча и за разноименный рукав.

Таким образом, броски без собственного падения могут использоваться только на 1-м году обучения. Основная же работа должна быть ориентирована на формирование способности к реализации броскового компонента в условиях спортивных состязаний, т. е. с падением. Однако при этом возникает следующая проблема: биологически негативный кумулятивный эффект для девочек – многократные падения и высокая опасность травматизма.

ЗАНЯТИЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ К СЛУЖБЕ В РЯДАХ РОССИЙСКОЙ АРМИИ

Е. Ю. Переверзев, А. Г. Ахромова

Подготовка молодежи к службе в рядах Российской армии является в настоящее время очень актуальной. Первостепенное значение в решении задач подготовки подрастающего поколения к службе в рядах Российской армии, связанных с достижением оптимального уровня физической подготовленности призывников, приобретает поиск путей и средств рационального и эффективного совершенствования процесса физического воспитания как в рамках учебного процесса в образовательных школах, так и во внеучебное время через занятия тем или иным видом спорта.

Цель исследования – экспериментально обосновать и научно подтвердить целесообразность использования единоборств, в

частности армейского рукопашного боя, как эффективного средства подготовки школьников 16-17 лет к службе в рядах Российской армии.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: определить уровень идейно-нравственной сформированности гражданской позиции школьников 16-17 лет; изучить уровень развития физических качеств и психологическое состояние данного контингента; разработать методику занятий с юношами с использованием средств и методов армейского рукопашного боя в условиях организации внешкольных занятий по предмету ОБЖ.

В исследовании принимали участие 30 школьников 11 классов. В начале и в конце учебного года проводился социологический опрос и анкетирование юношей, у них определялись 9 показателей, характеризующих уровень физической подготовленности, а также проводилось обследование по «Опроснику военно-профессиональной пригодности».

В результате социологического опроса установлено, что хотят служить в армии 12 % школьников старших классов, не хотят - 88 %. После эксперимента показатели уровня идейно-нравственной сформированности гражданской позиции юношей улучшились, а также произошли достоверно значимые изменения в показателях, отражающих уровень развития физических качеств школьников во всех тестовых заданиях. Занятия армейским рукопашным боем в условиях организации обучения в системе внешкольных учреждений могут использоваться в целях оптимизации двигательной активности и повышения физической подготовленности школьников, что является немаловажным в связи с их дальнейшей службой в рядах Российской армии.

КАФЕДРА БИОХИМИИ, БИОМЕХАНИКИ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

СПОРТСМЕНЫ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

А. А. Артемьев, Л. М. Алдарова

Одной из серьезных проблем нашего времени является широко распространенное среди молодежи употребление так называемого насвая (шпак), вещества, обладающего слабым наркотическим действием. Ситуация также осложняется специфическими особенностями насвая, которые обуславливают проблематичность явного выявления признаков его употребления.

В большинстве случаев потребители не знают, что же это такое «насвай», чем грозит подобное увлечение и нужно ли предпринимать какие-либо шаги? Основными его потребителями являются подростки и спортсмены. Ради прикола они придумывают всякие легенды: спортсмены, якобы, хотят добиться расслабления после интенсивных нагрузок. Но острые ощущения, как правило, сопровождаются тошнотой и поносом.

Насвай содержит такие компоненты, как табачная пыль, гашёная известь, зола растений, растительное масло, куриный или верблюжий помет и другие ингредиенты. Гашёная известь и зола используются для того, чтобы никотин, входящий в состав насвая, быстро всасывался в ротовой полости. Насвай обычно скатывают в маленькие шарики, имеющие грязно-зеленый цвет.

Мнения многих наркологов сходятся в том, что употребление этого наркотика наиболее пагубно воздействует на подростков. Употребление насвая детьми существенно влияет на их физическое и умственное развитие, не говоря уже о появлении стойкой никотиновой зависимости. Среди последствий употребления особенно стоит выделить расстройства функций головного мозга, в том числе и ослабление внимания, памяти и восприятия окружающего мира. Такие последствия схожи с результатами употребления многих синтетических наркотиков, но ко всем недостаткам добавляется и развитие опухолей полости рта, гортани и языка.

Человек не есть нечто готовое. Он не завершен. Он свободен в выборе. Как он распорядится собой – тем он и станет.

Спорт в разнообразных проявлениях – это органическая составляющая, без которой невозможна полнота жизни. Именно спорт помогает вырабатывать качества, необходимые человеку на протяжении всей жизни. Мы **призываем спортсменов** – тех, кто уже выбрал спорт, для кого он стал содержанием жизни, – принять активное участие в движении **«Спортсмены против наркотиков»**.

РАВНОВЕСИЕ В СПОРТЕ

М. А. Баранова, Л. М. Алдарова

Восхищаясь искусством гимнастов, акробатов, канатоходцев, мастеров фигурного катания, мы не задумываемся о том, что способность сохранять определенную позу при выполнении какого-либо движения свойственна не только спортсменам и артистам цирка. Каждый практически здоровый человек в определенной мере обладает ею. Основными регуляторами равновесия являются мышечный и вестибулярный аппараты.

Равновесие - процесс динамический, в любой позе тело человека не остается абсолютно неподвижным. Это привычный и незаметный для человека процесс. Кому не приходилось наблюдать, как идущий рядом человек, поскользнувшись, неуклюже падает, не сделав даже попытки устоять. А как поступит спортсмен, обладающий достаточно развитым чувством равновесия? Он моментально определит направление и скорость отклонения своего тела, чтобы тут же восстановить его, совершив несколько ловких движений, и тем самым избавит себя от падения. Чем выше тренированность, тем легче человек приспособливает свои движения и положение тела к изменяющимся условиям. Недостаточно тренированный вестибулярный аппарат под действием изменяющейся скорости, рывков, покачивания приходит в состояние раздражения: учащается пульс, появляется тошнота, головокружение - ухудшается самочувствие. Слабая вестибулярная устойчивость может быть и врожденной. Как доказано практикой, вестибулярный аппарат поддается тренировке. Разумеется, прежде чем приступать к тренировке, надо обязательно проконсультироваться с врачом, нет ли противопоказаний к занятиям.

Для тренировки вестибулярного аппарата рекомендуется выполнять различные гимнастические элементы (кувырки, повороты, перевороты) и специальные, так называемые вращательные упражнения, круговые движения головой, повороты на месте кругом. Начинать следует с 6-8 вращательных упражнений, а затем постепенно увеличивать количество повторений на 1-2 движения каждую неделю. Заниматься целесообразно 3-4 месяца. Именно за этот срок при систематических тренировках можно достаточно хорошо развить вестибулярный аппарат. Неплохо развивает вестибулярный аппарат качание на качелях. Поэтому не упускайте случая покачаться, даже если это вам неприятно. В первое время раскачивайтесь с небольшой амплитудой, затем постепенно раскачивайтесь всё сильнее. Как правило, систематические тренировки укрепят ваш вестибулярный аппарат и улучшат самочувствие.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗАКОНОВ ФИЗИКИ В РУКОПАШНОМ БОЮ

Т. О. Бондаревская, О. Ю. Манилова

Целью нашей работы является выявление основных проявлений законов физики и их применение в армейском рукопашном бою и русском рукопашном бое. Основная гипотеза: рукопашный бой опирается на многие законы физики. Умение их грамотно применять может способствовать успеху в данном виде спорта.

Физика является не только школьным предметом, но и интересной и увлекательной наукой, которая окружает нас повсюду: и в школе, и дома, и на улице. Физические явления, законы и свойства учитываются и в строительстве, и в приготовлении пищи, и в спорте, в частности — в различных боевых искусствах.

Элементом двигательного действия является временная структурная единица — фаза. Удар как физическое явление — это кратковременное взаимодействие двух (или более) тел, при котором возникают большие по величине силы. В биомеханике различают следующие фазы удара:

1. Замах — движение, предшествующее ударному движению и приводящее к увеличению расстояния между ударным звеном тела и предметом, по которому наносится удар. Эта фаза наиболее вариативна.

2. Предударное движение — от конца замаха до начала удара.

3. Ударное взаимодействие (или собственно удар).

4. Послеударное движение — движение ударного звена тела после прекращения контакта с предметом — целью, по которой наносится удар.

Главной фазой является ударное взаимодействие, которое характеризуется импульсом силы. Импульс силы равен произведению силы на время действия силы (в поступательном движении); это мера воздействия силы на тело за данный промежуток времени.

Согласно второму закону Ньютона (одного из законов динамики поступательного движения): $F = m \cdot a$, где m — масса тела, a — ускорение, создаваемое суммой сил, действующих на тело (ускорение характеризуется быстротой изменения скорости: $a = (v - v_0) / t$).

Таким образом, для достижения максимума кинетической энергии и силы удара необходимо максимально увеличить ударную массу и скорость.

Очень важно в момент удара увеличить ударную массу. Вне всякого сомнения, достижению максимума ударной массы способствует поворот таза. При этом большие плечевые мышцы сообщают телу дополнительное количество движения. Таз вращается в том же направлении, что и сегмент тела, с помощью которого ставится блок или наносится удар.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

И. Н. Герасименко, Н. К. Артемьева

Рациональное питание спортсмена составляет основу энергетического баланса и является определяющим фактором достижения высоких результатов. Питание футболистов в разных странах имеет свои отличительные черты и особенности. В Германии, например, предпочтение отдается напиткам без газа, а в день игры спортсмены исключают из своего рациона любой газированный напиток и все соки, так как на фоне их приёма организм испытывает большую потребность в воде. Так же перед игрой из рациона во время обеда исключается мясо (так как считается, что мясо долго переваривается, и игрок выходит на поле с тяжестью в желудке), вместо этого подается бульон, какой-либо легкий салат и рис или спагетти, так как эти продукты обладают большим энергетическим потенциалом. Кроме этого, есть и существенные различия в режиме питания футболистов разных стран, например, в большинстве западных клубов футболисты питаются 5 раз, а в отдельных клубах 6-7 раз в день, в России режим питания включает 3 обязательных приёма, иногда с полдником. Также отличаются и правила организации питания. В футбольных клубах высшего дивизиона организации питания уделяется большое внимание, обычно это шведский стол с большим разнообразием блюд. При этом спортсмены теоретически подготовлены и могут обоснованно выбрать себе необходимое количество блюд, знают их весовое соотношение, которое должно удовлетворять их физиологические потребности.

В Европе футболистам противопоказаны острые блюда (перец, острые соусы), так как они повышают чувство жажды, а во время тренировок и матча одной из причин утомления представителей этого вида спорта является дегидратация, даже при правильном здоровом питании. В странах Азии многие футболисты не могут отказаться от острых блюд, так как это неотъемлемая часть регионального рациона.

Существует еще и такая особенность питания, как прием первых блюд. Многие «легионеры» долго привыкают к необходимости потребления различных супов, борщей во время обеда, но все же они стараются не отказываться от этих блюд, чтобы сохранить национальные особенности. В некоторых клубах Азии и Запада в рацион включают мясо с кровью, в наших же клубах строго запрещается потребление такого мяса, разрешается только полная степень прожарки мясных продуктов, так как установлено, что непрожареное мясо затрудняет работу желудочно-кишечного тракта и создает большой риск отравления. Кроме этого, в Юго-Восточной Азии и Китае рацион питания многих футбольных клубов может резко отличаться друг от друга, это зависит от того, в каком районе страны или районе города находится клуб, например в Китае, в северной его части пища более жирная и острая, на юге пряная, на западе кислая, а

на востоке более соленая. Так же и в России, в каждом регионе и республике своя специфическая и национальная кухня (Карелия – больше в рационах рыбы, лесных ягод, грибов, Адыгея – больше молочных продуктов). Питание японцев и корейцев также сильно отличается, разве что рис на Востоке для всех един. В Японии на первом месте морепродукты, хотя постепенно в рационах увеличивается и количество мясных продуктов.

И последней особенностью, которая вызывает дискуссии у многих диетологов и специалистов, является приём алкоголя. В Азии никогда нет проблем с этим, как впрочем, и в Европе. Однако на Западе, в отличие от Востока, спиртное в разумных количествах даже рекомендуется. В разные годы мнение о приёме алкоголя менялось кардинально, в современных условиях всё большее количество специалистов высказывает положительное отношение к потреблению красного вина, в котором содержатся практически все элементы таблицы Менделеева. На кафедре биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин КГУФКСТ экспериментально установлено, что красное деалкоголизированное вино как в чистом виде, так и в сочетании с янтарной кислотой способствует повышению скоростно-силовых качеств и ускоряет процессы восстановления спортсменов.

Таким образом, при составлении рационов питания футболистов необходимо учитывать с научных позиций опыт питания спортсменов других стран, что позволит поддерживать адекватность энергетического баланса и сбалансированность наборов пищевых продуктов.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КОММУНИКАЦИИ В НАЛОГОВОЙ СИСТЕМЕ

А. Н. Грызункова, И. В. Леонова

Переход России к рыночной экономике привел к коренным изменениям в экономической, политической, законодательной сферах, а также в работе государственных органов. В связи с этим появилась необходимость радикальной реорганизации в государственных службах, в том числе налоговой.

На сегодняшний день роль связей с общественностью в системе налогообложения значительно выросла. Стали востребованы методы воздействия на целевую аудиторию, которые способны сформировать налоговую культуру и адаптировать к ней граждан, а также максимально оперативно и корректно предоставлять и получать информацию.

Поэтому в настоящее время современные информационные технологии коммуникации очень востребованы в налоговой системе. Они позволяют повышать налоговую культуру граждан, делать работу

службы более открытой и доступной, обеспечивать обратную связь службы с налогоплательщиками, совершенствовать систему коммуникаций со СМИ, а также формировать положительный имидж налоговой службы у граждан.

В целях изучения качества и продуктивности работы отдела по связям с общественностью в МИФНС № 2 по Краснодарскому краю в городе Ейске проведен анализ работы этого отдела и социологический опрос жителей города. В опросе участвовало 75 респондентов, отвечающих следующим критериям: работающие граждане в возрастных группах от 20 до 35 лет, от 35 до 55 лет и от 55 до 70 лет. Всего приняли участие 40 женщин и 35 мужчин – жители города Ейска.

В результате проведенного исследования выявлено, что только 19 % респондентов считают работу налоговой службы общественно полезным делом; менее половины опрошенных граждан удовлетворены доступностью предоставляемой им информации и 76 % участников опроса считают себя недостаточно информированными, что говорит о неосведомленности граждан в области налоговой системы.

Таким образом, существующая система работы связей с общественностью в налоговой службе требует устранения существующих проблем. Для этого необходимо создать социальную рекламу, наладить работу со средствами массовой информации (газеты, телевидение), а также привлекать граждан к созданию «личного кабинета» в сети Интернет.

ПРИМЕНЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА В ИССЛЕДОВАНИЯХ

Ю. А. Ковалёва, И. Г. Павельев

В последнее время складываются основы новой методологии научных исследований – математического моделирования и вычислительного эксперимента. Сущность этой методологии состоит в замене исходного объекта его математической моделью и в использовании современных вычислительных средств моделирования. Методология математического моделирования бурно развивается, охватывая все новые сферы, – от разработки больших технических систем и управления ими до анализа сложнейших экономических и социальных процессов.

Математизация научного знания, под которой понимается применение математических понятий в естественных и гуманитарных науках, технике, является приметой нашего времени. Часто и уровень развития той или иной науки характеризуется по степени использования математических методов. Известный афоризм «Во всяком знании столько науки, сколько в ней математики» отражает это мнение. Различные науки имеют разный уровень математизации. Для наук, в которых превалирующее значение имеют качественные

математические модели, характерен невысокий (более точно, относительно невысокий) уровень математизации. Степень математизации можно характеризовать по тому, какие математические модели используются и насколько широко. Например, применение математики в механике базируется на использовании систем уравнений с частными производными. Причем такие математические модели используются не от случая к случаю, а во всех разделах механики, таких как теория упругости, гидро-аэродинамика и т. д.

При краткой характеристике основных областей применения математического моделирования основное внимание уделяется классификации видов вычислительного эксперимента по применениям и по типам используемых математических моделей. Отмеченная классификация позволяет ориентировать исследователя на использование адекватного математического аппарата исследования математических моделей. Такая методологическая проблема зачастую не учитывается и сдерживает интеграционные процессы в самой прикладной математике, не говоря уже о трудностях математического моделирования.

Таким образом, методология вычислительного эксперимента сложилась при решении наиболее крупных научно-технических проблем, которые ставит перед нами жизнь. Активное внедрение идей математического моделирования, которое является интеллектуальным ядром информатизации общества, позволит поднять уровень научных исследований в естественнонаучных и гуманитарных областях.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ФОРМАТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СТУДЕНТА

Е. Г. Костенко, А. П. Костенко

Сущность современного этапа компетентного подхода в высшем профессиональном образовании коренным образом влияет на его цели и тактику подготовки студентов. Все более актуальным становится такое образование, которое обеспечивает студентам синтез врожденных и приобретенных способностей, достижение их функционального единства и практической целостности.

В рамках интеллектуального воспитания студентов модерация представляет собой некий организационно-методический комплекс, активизирующий профессиональное самосознание студентов.

Опытно-экспериментальная работа показала, что своим результатом модерация имеет различные эмоционально-психические новообразования студентов. Посредством различных тестов студенты обеспечивались специфическим языковым инструментарием, синтезирующим у них представление о себе как субъекте познания. Тест способствовал самооценке, становясь одним из средств воспитания студентов.

Модерации несли в эксперименте основную нагрузку по формированию у студентов рефлексивно-коммуникационных составляющих индивидуального познавательного стиля и становлению места этих составляющих в общем сплаве врожденных и приобретенных познавательных способностей студентов. Задачей модераций было актуализировать у студентов навыки самооценки. От рефлексирования вообще самооценка отличается более конкретизированными и узко заданными целями.

Выделив в содержании интеллектуального воспитания студентов аспект самоорганизации, мы провели с ними два тренинга по эффективному планированию учебного времени. Основное внимание, согласно логике нашей работы, было уделено умениям использовать индивидуальные способы работы с информацией, а также способы мышления и памяти.

Инновационное содержание указанная практика приобретала за счет того, что в ходе нее оказывалось целенаправленное воздействие на инструментальное мышление студентов («мышление о мышлении»).

Мыслящий субъект, мышление и знание организационно пересекались в процессе учебно-исследовательской деятельности. Актуализировалось персональное, индивидуально личностное волевое усилие студента как субъекта познания. Навыки и психические новообразования студентов стали рассматриваться как дидактическая цель, в соответствии с которой проектировалось содержание занятия и характер образовательного дискурса. От преподавателей мы добились устойчивого понимания того, что любая проблемно-поисковая учебная ситуация может «работать» на индивидуальный стиль, если ее целью педагог видит акцентацию используемых студентом приемов мышления и переработки информации.

АНАЛИЗ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ПОТРЕБЛЕНИЮ ФЕРМЕНТАТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ А. О. Кострица, Н. К. Артемьева

Целью настоящей работы является выявление особенностей пищевого поведения, частоты нарушений здорового образа жизни и анализ отношения студентов к потреблению ферментативных препаратов для улучшения пищеварения.

В работе приведены материалы маркетингового исследования, проведенного в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма. Данные получены методом интервьюирования. Опрошено 119 студентов различных спортивных специализаций в возрасте от 18 до 20 лет, имеющих разную спортивную квалификацию от 2-го взрослого разряда до МСМК. Высокую спортивную квалификацию (КМС, МС, МСМК) имеют 26,9 %

респондентов. Стаж занятий спортом обследуемых колеблется от 2 до 11 лет.

Сравнительный анализ показал, что знания о рациональном питании в группах всех спортивных специализаций находятся на низком уровне, самые высокие - в группе футболистов (40 %), спортсмены высокой квалификации менее осведомлены в этом вопросе (28 %), но в информации об энергетическом балансе они продемонстрировали значимые результаты (50 %). Что касается режима питания, то около 80 % высококвалифицированных спортсменов испытывают трудности в его соблюдении по причине регулярных тренировок, сборов и соревнований. Потребление фастфуда относится к факторам риска, однако более 40 % футболистов питаются фастфудом каждый день, что ставит под сомнение их высокий уровень знаний о функциональном питании. Около 80 % баскетболистов, волейболистов и теннисистов предпочтительно питаются фастфудом раз в неделю. Отрицательное влияние на организм оказывают вредные привычки, а именно употребление алкоголя и курение табака, все спортсмены высокой категории дали на этот вопрос отрицательный ответ, в то время как легкоатлеты, спортсмены зимних видов спорта, футболисты и группа студентов АФК показали самый большой процент употребления спиртных напитков и табака. Опрошенные курят после еды, когда выработка собственных ферментов, переваривающих пищу максимальна, продукты же горения табака и спиртное угнетают выработку и действие собственных ферментов желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, низкий уровень знаний в области нутрициологии и вредные привычки приводят к частым диетическим нарушениям, что на фоне интенсивной мышечной деятельности вызывает проблемы с пищеварением. Результаты исследования свидетельствуют, что у 80 % спортсменов высокого класса иногда возникают проблемы с пищеварением, а у легкоатлетов, футболистов и группы АФК достаточно часто, практически каждый день. Подобные проблемы обычно решают с помощью ферментативных препаратов, таких как мизим, фестал, панкреатин, при этом обнаружено, что наибольшей популярностью пользуется мизим, а спортсмены высокой квалификации отдают предпочтение панкреатину. Как видно из представленных данных, основным критерием выбора ферментативных препаратов 50 % респондентов считают высокую эффективность, а выбор мизима, несмотря на самую высокую цену, в большей степени обоснован влиянием рекламы, гораздо реже, к сожалению, респонденты обращаются за консультацией врача. Так же в ходе опроса было выявлено, что на вопрос «Как действуют данные препараты и каков их состав?» большинство студентов так и не смогли ответить.

Подобное массовое потребление ферментативных препаратов

может привести к серьёзным расстройствам желудочно-кишечного тракта, что требует проведения разъяснительной работы в вопросах их состава и механизма действия и повышения уровня знаний населения в области нутрициологии.

ВЛИЯНИЕ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Н. А. Кузьмин, О. Ю. Манилова

Научно-технический прогресс поставил перед человечеством ряд сложных задач. Среди них лидируют проблемы загрязнения окружающей среды. В XX веке люди столкнулись с неизведанными ранее проблемами. Тема сохранения окружающей среды стала не просто важной, она стала глобальной, т. е. волнующей все страны без исключения. Взглянем на ленту истории XX века, это век инноваций, развития технологий. Но так же этот век ознаменовал себя как самый загрязнённый за всю историю человечества. И на современное общество ложится обязанность сохранения природы и поддержания чистоты окружающей среды. Тема загрязнения атмосферы как никогда актуальна в наше время, ведь с каждым годом уровень загрязнения растёт, а мы обязаны снизить его.

Проблема состоит в том, что сильная загазованность городов отрицательно влияет не только на окружающую среду, но и на человека непосредственно. Цель данной работы оценить экологическую обстановку в городе Краснодар, внести предложения по созданию благоприятных условий для улучшения экологической обстановки в городе.

На основании изучения проблемы загрязнения воздуха мы выявили влияние состояния экологической обстановки на здоровье человека. Данная работа имеет практическую значимость потому, что материалы исследования могут быть использованы для улучшения экологической обстановки не только в городе Краснодаре, но и в других городах России. Для сбора данных об уровне загрязнения обстановки мы использовали биоиндикаторы. Они являются наиболее доступными и экономически выгодными, что так же не мало важно.

В воздухе столицы нашего края присутствует большое количество таких взвешенных веществ, как пыль, зола, сажа, тяжёлые металлы и другие. Общий уровень загрязнения воздуха в городе достаточно высок, это прямым образом касается здоровья людей. Как сообщают независимые источники, в воздухе присутствует достаточно большое количество оксида углерода, фенола и бензапирена. Основную роль поллютантов выполняют: автомобильный транспорт, объекты электроэнергетики, предприятия топливной, химической, нефтехимической промышленности, агропромышленные комплексы. Так же благодаря особым климатическим условиям, а именно

пониженной рассеивающей способности атмосферы (один из критериев оценки атмосферы). Так как рассеивающая способность изначально достаточно мала, то и показатель потенциала загрязнения атмосферы и параметр потребления воздуха достаточно высоки.

ФИЗИКА В МЕТАНИИ НОЖА

Н. А. Назаренко, Н. Н. Белина

Метание ножей является древним приемом ведения боя. В настоящее время популярным стало метание ножа как вид спорта. Необходимо отметить, что в данной области существует много вопросов, касающихся техники метания, классификации ножей, методик тренировки. Действие метательного оружия основано на использовании мускульной силы человека, силы тяжести, упругих свойств мишени.

Задачей исследования являлось изучение физических законов, лежащих в основе метания ножа. Цель исследования – улучшить результат попадания ножа в мишень, применяя физические законы.

Для метания используются специально изготовленные ножи, причем важным условием является их балансировка. Наиболее мощный бросок получается в том случае, когда нож метается наиболее тяжелой частью вперед. Для поражения мишени необходимо, чтобы нож входил в неё остриём под углом не более десяти градусов к нормали. В полёте нож вращается вокруг своего центра тяжести.

Дистанция поражения цели будет зависеть от типа хвата и от угловой скорости вращения ножа в полёте, которая определяется глубиной хвата. В таблице приведены средние данные, полученные при метании ножа различными техниками:

Вид ножа	Вид захвата рукояти	Количество оборотов	Дистанция, м	Поражение цели, %
нож длина 250 мм, вес 250-300 г	за лезвие	½	3,5	75-80
		1½	7-8	60-70
	за рукоять	1	3-5	50-60
		2	5-7	35-40
		0	1-3	60-80

Среди основных техник выделяют: безоборотную и оборотную, которая подразделяется на малооборотную технику, оборотную технику и многооборотную.

В основе принципов действия метательного ножа лежат законы аэродинамики и динамики вращательного движения тела.

ПАТОБИОМЕХАНИЧЕСКИЕ И ПАТОМОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОПТИМАЛЬНОГО ОТТАЛКИВАНИЯ СТОПЫ В СПОРТЕ

М. В. Некрашевич, В. В. Лысенко

Стопа играет важную роль в достижении спортивных результатов во всех циклических, игровых видах спорта и единоборствах. Имеется значительное число работ отечественных и зарубежных специалистов, посвященных изучению структурно-функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата при воздействии физических нагрузок (Р. Д. Синельников, 1972; В. А. Мицкевич, А. О. Арсеньев, 2006; А. И. Капанджи, 2010; Вальтер Дэвид С., 2011). Однако функциональная анатомия переднего отдела стопы и механизмы формирования деформаций остаются по-прежнему недостаточно раскрытыми. Поэтому мы сформулировали следующие цели настоящей работы: оценить роль межкостных мышц в проталкивании стопы при ходьбе и прыжках. На основании полученных данных сформулировать рекомендации для профилактики деформаций переднего отдела стопы и улучшения результатов.

Оценка роли межкостных мышц в проталкивании стопы исследовалась с участием 11 студентов-добровольцев 1 курса Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Экспериментальная группа состояла из 8 человек. Для контроля сформирована другая группа - количеством 8 человек. Применены следующие методы исследования:

1. Стабилометрия, оценка проводилась по следующим параметрам: скорость (V), площадь (S), энергоиндекс (E_i).

2. Тест Абалакова (максимальный прыжок вверх с места), взятый в качестве критерия оценки проведенного эксперимента, оценивался по среднеарифметической высоте прыжка.

3. Математико-статистическая обработка результатов эксперимента проводилась методом сравнения по Вилкоксоу.

Воздействие на стопу производилось в виде:

1) стимуляции мест крепления межкостных мышц - массаж межплюсневых областей стоп по тыльной и подошвенной стороне до уменьшения болевых ощущений, не более 5 минут;

2) растяжения тыльной фасции стопы;

3) тренировки межкостных мышц с нагрузкой 5 кг.

Для стимуляции и тренировки межкостных мышц нами применен ряд специальных упражнений. Активизация мышц проводилась в виде 10 подъемов на каждую стопу.

Результаты исследования по данным стабิโลграммы (скорость (V), площадь (S), энергоиндекс (E_i)) и теста Абалакова представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

**Стабилограммы и результаты теста Абалакова
в исследуемой группе до и после воздействия на стопу**

№	Студент	Воздействие	Скорость, V	Площадь, S	Энерго- индекс, Ei	Тест Абала- кова, см
1.	Александр Г-в	до	27,5	528	21,3	47
		после	25,6	682	12,3	50
2.	Артём Х-в	до	31,7	382	23,4	49
		после	23	246	11,6	51
3.	Руслан Б-в	до	52,3	766	85,6	58
		после	45	598	52,8	61
4.	Роман Б-в	до	45,3	876	50,2	55
		после	42,1	685	40,4	58
5.	Ильяс С-в	до	33,3	654	32	49
		после	27,7	464	20,1	52
6.	Данил М-в	до	28,1	171	22,2	56
		после	24,1	385	13,2	59
7.	Владислав Б-а	до	30,9	717	30	55
		после	28,7	382	21,9	58
8.	Темур Ч-а	до	30,2	367	35,8	49
		после	29,3	420	34,6	53

Таблица 2

**Стабилограммы и результаты теста Абалакова в контрольной группе
(воздействие на стопу не производилось)
контрольное исследование произведено через 15 минут после первого**

№	Студент	Воздействие	Скорость, V	Площадь, S	Энерго- индекс, Ei	Тест Абала- кова, см
1.	Александр Г-в	до	25,6	243	21,2	49
		после	23,1	510	16,4	50
2.	Артём Х-в	до	21,3	165	11,6	54
		после	16	162	6,14	55
3.	Руслан Б-в	до	24	138	18,1	61
		после	27,5	231	19,2	60
4.	Роман Б-в	до	28	271	22	53
		после	27,2	511	18,2	53
5.	Ильяс С-в	до	26	305	19,4	55
		после	24,9	295	18,9	55
6.	Даниил И-в	до	24,5	489	18,4	63
		после	24,3	333	18,5	64
7.	Андрей К-й	до	22,6	208	17,7	57
		после	13,6	254	5,64	56
8.	Артём К-в	до	23,4	211	20,6	57
		после	14,4	170	8,11	57

При сравнении результатов (табл. 1) стабилограммы и теста Абалакова методом Вилкоксона, показанных до и после эксперимента, выявлено достоверное различие приведенных показателей (уровень значимости 0,05), что свидетельствует об эффективности предлагаемой методики воздействия.

В то же время при сравнении результатов (табл. 2)

стабилограммы и теста Абалакова в контрольной группе методом Вилкоксона достоверного различия не выявлено.

Выводы.

Межкостные мышцы стопы играют важную роль в стабилизации в фазе заднего толчка. Роль межкостных мышц стопы крайне недооценена в формировании деформаций переднего отдела стопы и активизации опорных реакций стопы при отталкивании от опоры.

Предложенная методика диагностики и консервативного лечения поможет предупредить развитие распространенной патологии стоп, максимально эффективно провести реабилитацию после травм стопы, а при систематической тренировке - добиться максимальных результатов в видах спорта, связанных с опорой и проталкиванием стопой.

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

З. В. Огурцова, Н. К. Артемьева

В сохранении и улучшении здоровья населения фактор питания занимает одно из главных мест. При этом большое значение имеют региональные особенности структуры и качества питания.

По данным Института питания РАМН, в разных регионах России структура питания как взрослого, так и детского населения имеет свои особенности. Так, в Чувашской Республике по результатам анкетно-весового метода у детей отмечен недостаток витаминов: B_1 - 23 %, B_2 - 94 %, витамина С - 75 %. При этом основными источниками витаминов у населения исследованных районов Чувашии являются: витамина B_1 - хлебобулочные изделия, свинина, пшённая крупа; витамина B_2 - молочные продукты; витамина С - картофель и капуста.

Рационы питания населения Иркутской области отличаются дефицитом овощей и бахчевых, фруктов и ягод, растительного масла, мяса и мясных изделий, рыбы и рыбных изделий, молока и яиц. Анализ суточных рационов показал, что региональными особенностями питания населения области являются: недостаточное потребление молока и молочных продуктов (у женщин - 24,6 %, у мужчин - 25,1 % от нормы), что компенсируется увеличением потребления рыбы и рыбопродуктов (в 1,5 раза у мужчин и 1,2 раза выше нормы у женщин), яиц (более чем в 1,5-2 раза выше нормы у мужчин и женщин). В последние годы изменилась структура питания, что выразилось в увеличении потребления картофеля, свежих овощей и фруктов в 1,6-1,7 раза.

На Севере в основе модели питания заложено мясо оленя, которое употребляют в пищу в сыром, вареном, мороженом, копченном и сушеном виде. В пищу также употребляют костный мозг, сухожилия, почки оленя. Деликатесом считается содержимое оленьего желудка в мороженом или сушеном виде, сдобренное ягодами. Весной основу

питания составляло вареное или жареное мясо парнокопытных и медведей, а также небольшое количество дичи. В начале лета добавлялась жареная или вареная рыба. Осенью главенствующую роль играла боровая дичь, которую зимой сменяло высушенное впрок мясо или рыба. Запасали также сушеную черемуху в порошке.

В условиях азиатского Севера (Якутия, Чукотка) перестраивается обмен белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов. Формируется «полярный метаболический тип». Для него характерно снижение энергетической роли углеводов, повышение энергетической роли жиров и, в меньшей степени, белков. Возникает необходимость уточнения норм питания человека с учетом особенностей адаптационных изменений обмена веществ.

Потребность в энергии в целом по Дальнему Востоку на 5-10 % выше, чем в Центральном регионе страны, а на севере Дальневосточного региона на 15-20 % выше. Общая калорийность пищи северян должна составлять не менее 3500 ккал, а для жителей южных районов Дальнего Востока - 2800-3000 ккал.

Для населения всего Дальнего Востока в целом, тогда как для жителей Крайнего Севера потребность в белках и жирах резко возрастает, в связи с чем рекомендуют потреблять 125-150 г белков и 113-165 г жиров. Содержание витаминов в суточном рационе во всех районах Дальнего Востока должно быть увеличено: витамина А - до 3 мг, витамина В1 - 3-5 мг, В2 - 3-4 мг, РР - 30-35 мг, С - 125-150 мг, Р - 75-100 мг, витамина D - 25-37 мкг (1000-1500 МЕ).

Должно быть повышенным и содержание микроэлементов в суточном рационе, так как питьевая вода местных водоисточников содержит мало йода, меди, марганца и др. Особенно это четко проявляется весной и летом в северных районах региона в период половодья и интенсивного таяния снега. В этот период, в связи с тем что не хватает микроэлементов в продуктах питания, а не только в питьевой воде, снижается усвоение организмом ряда витаминов, но прежде всего А, Е и С.

Региональные особенности структуры питания населения Краснодарского края, по данным Н. К. Артемьевой, выражены в недостаточном потреблении в первую очередь рыбы, хлебобулочных изделий из муки грубого помола, фруктов и овощей, молока и молочных продуктов. Это приводит к дефициту клетчатки, дисбалансу незаменимых аминокислот (дефицит серосодержащих и избыток валина, треонина, лейцина, триптофана), к избытку насыщенных и дефициту мононенасыщенных жирных кислот. Выявлен существенный дефицит витаминов А, группы В и С при избытке РР. В минеральном составе наиболее значимый дефицит обнаруживают молочный кальций и железо.

Массовые обследования населения России, регулярно проводимые Институтом питания РАМН в различных регионах страны, свидетельствуют о значительных отклонениях в питании практически

всех групп населения, что отрицательно сказывается на здоровье нации: сокращается производительность трудоспособного населения и снижается устойчивость к заболеваниям.

ПОВЫШЕНИЕ ОКИСЛИТЕЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ В МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКНАХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

П. А. Помельников, С. П. Лавриченко

Циклические виды спорта – это виды с преимущественным проявлением выносливости. Высокий результат здесь в первую очередь зависит от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивости организма к гипоксическим сдвигам, волевой способности спортсмена противостоять утомлению.

Целью данного исследования явилось изучение проблемы улучшения локальной (мышечной) выносливости у легкоатлетов 24-26 лет, бегунов на средние дистанции. В работе были использованы рекомендации Е. Б. Мякинченко и В. Н. Селуянова по выбору средств, методов и организации тренировочного процесса в циклических видах спорта с целью увеличения локальной выносливости.

Для определения функционального состояния организма спортсменов использовались тесты: PWC₁₇₀ (на велоэргометре Kettler) и Гарвардский степ-тест. Полученные данные позволили составить тренировочную программу для повышения мышечной выносливости, суть которой состояла во включении в тренировочные занятия упражнений статодинамического характера и упражнений, направленных на рекрутирование мышечных волокон различного типа с целью увеличения количества митохондрий в них. Данная программа была реализована в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла легкоатлетов. Повторное тестирование уровня функционального состояния организма спортсменов показало, что произошло достоверное изменение статистических показателей, характеризующих их работоспособность. Также у испытуемых отсрочилось время наступления процессов утомления, что свидетельствует об эффективности разработанной тренировочной программы. По-видимому, данный факт связан с повышением окислительной способности мышц.

ВЛИЯНИЕ КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ИХ ПИЩЕВОЙ СТАТУС

Т. Г. Плешивцева, Н. К. Артемьева

Регби является скоростно-силовым видом спорта, и тренировочный процесс требует сверхинтенсивных мышечных усилий. Для поддержания энергетического баланса и коррекции метаболического статуса спортсменов ведущим фактором является адекватное питание, которое определяется сложившимся пищевым поведением.

Целью настоящего исследования является изучение влияния коррекции пищевого поведения спортсменов, специализирующихся в регби, на их пищевой статус.

Участниками исследования явились 11 девушек РК «ЦСП № 4» в возрасте от 19 до 26 лет, г. Краснодар, и 16 юношей РК «Липецк», в возрасте от 17 до 20 лет, г. Липецк, занимающиеся регби-7. Все обследуемые имели стаж занятий регби от 1 до 6 лет и были разделены на две группы по половому признаку, тренировались по единому плану.

По результатам предварительной оценки пищевого поведения обследуемых в течение 20 дней юноши и девушки потребляли спортивное питание, позволяющее корректировать их пищевой статус по содержанию количества белков, жиров, углеводов, а также минеральных веществ, в соответствии с физиологической нормой. После коррекции пищевого поведения спортсменов в рационах все изучаемые показатели приблизились к суточной норме. У юношей повысилось потребление белка на 8,3 г, углеводов – на 92,4 г. Несмотря на оптимизацию количества белка в рационах юношей, его содержание требовало дополнительной коррекции. В рационах девушек отмечены изменения в калорийности питания. Повышение количества белка составило 21,5 г и углеводов до 42 г, однако даже при таком увеличении был отмечен дефицит углеводов по отношению к физиологической норме. Спортсменкам рекомендовано уделить внимание потреблению углеводных смесей, потому что они являются основным источником энергетических ресурсов в данном виде спорта. Жиры также изменились в показаниях: до коррекции 101,9 г после – 119,5 г в рационах девушек, а у юношей соответственно 132,8 г и 148,0 г. Полученные результаты находятся в пределах физиологической нормы, а показатели девушек незначительно превышают рекомендуемую норму.

Таким образом, коррекция пищевого поведения спортсменов путём дополнительного приёма спортивного питания является неотъемлемой частью оптимизации их базовых рационов, особенно в условиях неорганизованного питания. Качественное спортивное питание имеет ряд преимуществ: сбалансированный состав по основным и эссенциальным ингредиентам, порошкообразная консистенция позволяет облегчить вес продукта и его применение в полевых условиях.

**МОНИТОРИНГ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РЕГБИ
Т. Г. Плешивцева, Н. К. Артемьева**

Регби является видом спорта, в котором рост результатов требует сверхинтенсивных мышечных усилий. Поэтому вопрос о рациональном питании и его коррекции путём введения специализированного питания является весьма актуальным.

Целью исследования является изучение особенностей пищевого поведения спортсменов, специализирующихся в регби.

Обследование занимающихся регби-7 проводилось в осенне-зимний период 2012-2013 г. и весенне-летний период 2013-2014 г. с участием 11 девушек РК «ЦСП № 4» г. Краснодар, в возрасте от 19 до 26 лет, и 16 юношей РК «Липецк», в возрасте от 17 до 20 лет. Пищевое поведение обследуемых изучали методом интервьюирования, разработанным на кафедре биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

На вопросы о приёме спортивного питания респонденты РК «ЦСП № 4» дали противоречивые ответы. Принимают спортивное питание 9 % девушек от 1 до 3х лет и 27 % более 3-х лет. Однако большая часть респонденток не употребляет спортивное питание, ссылаясь на высокую цену. Что же касается представителей РК «Липецк», то более половины обследуемых - 56,25 % - начали принимать спортивное питание в текущем году. Для девушек основными критериями выбора спортивного питания оказались эффективность питания и его стоимость, а для юношей - марка производителя и цена специализированного питания.

Около половины участников обеих групп считают, что дополнительный прием спортивного питания способствует росту спортивного результата. При этом около 37,5 % юношей уверены, что приём спортивного питания способствует наращиванию мышечной массы и увеличению спортивного результата.

Предпочтения по составу дополнительно принимаемого питания были очень разнообразные. Юноши отдают предпочтение свободным аминокислотам - 81,25 %, креатину - 62,6 % и протеину - 56,25 %. Девушки предпочитают витаминно-минеральные комплексы - 45 %, креатин - 36 % и белково-углеводные смеси - 27 %. Представители обеих групп не употребляют углеводы, считая, что в ежедневном рационе их достаточно.

Таким образом, все участники обследования считают правильное питание одним из основных факторов повышения спортивного результата, однако пищевое поведение респондентов имеет значительные различия. Около половины участников обеих групп дополнительно принимают спортивное питание, при этом уверены, что это способствует росту спортивного результата, треть юношей уверены, что приём спортивного питания способствует наращиванию

мышечной массы. Ошибочным является мнение респондентов о нецелесообразности коррекции углеводного обмена, поскольку именно углеводы являются основным энергетическим субстратом в данном виде спорта. В процессе коррекции пищевого поведения надо учитывать энергетическую направленность тренировочных занятий и индивидуальные особенности организма.

АППАРАТ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ОСАНКИ «ГИРООСАНКА»

В. Н. Прасолов, А. П. Остриков

С ноября 2014 года при поддержке Фонда содействия малым формам предпринимательства в инновационной среде началась разработка прототипа аппарата для коррекции и закрепления осанки «Гироосанка».

Основа работы аппарата – электронный гироскоп-акселерометр, способный выдавать цифровую информацию о своём положении в пространстве.

Для осуществления контроля осанки гироскопы крепятся на спине пациента и передают информацию о положении позвоночника на микропроцессор.

Для осуществления коррекции было необходимо разработать методику мотивации человека к принятию правильного положения. В ходе разработки были выбраны метод механической сигнализации с помощью вибродвигателя и метод нарушения процесса обмена информацией человека с компьютером. Это отрицательная мотивация, побуждающая человека предпринять действия по исправлению ситуации.

Для тестирования был разработан прототип аппарата и программа.

Процесс работы аппарата: пациент закрепляет аппарат на теле и принимает положение максимально-ровной осанки под наблюдением со стороны. При включении прибора (или при нажатии на кнопку калибровки) программа аппарата запоминает правильное положение пациента (эталон). Затем программа переходит в режим слежения, в котором сравнивает текущее положение с эталоном. Если текущее положение отклоняется от эталона, запускается режим, мотивирующий пациента принять правильное положение. Мотивация достигается за счёт отключения компьютерной мышки от компьютера и воздействия вибродвигателей на спину в том месте, где датчик отклонился от эталонного положения. Вибродвигатель, таким образом указывает пользователю, в каком месте нужна корректировка осанки.

Проведены тестовые процедуры. Перед началом процедуры пациент закреплял аппарат на теле и регистрировал положение «эталон». Далее пациенту предлагалось поиграть в компьютерную

игру «counter strike» с использованием лазерной мышки, присоединённой к аппарату. Достичь результата в игре без работающей мышки невозможно, поэтому игрок заинтересован в том, чтобы мышка работала постоянно. Для этого требуется на протяжении всего игрового процесса (с небольшими передышками) держать ровную осанку.

При первом применении аппарата, после 7–10 минут процедуры испытуемые отмечали усталость мышц спины, что говорит о появлении тренировочного эффекта.

Далее планируется проведение тестирования прототипа с другими типами крепления модулей сбора информации и методами мотивации, доработка прототипа и создание производственного образца.

СПОРТСМЕНЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Л. Э. Саньяпова, Л. М. Алдарова

Любой городской житель хотя бы раз встречал надписи «Соли», красующиеся на асфальтах, тротуарах или стенах домов с припиской в виде цифр номера телефона. Но далеко не всем известно, что за обычной надписью скрывается опасный наркотик.

Доступность и простота употребления – вот основная опасность этих наркотиков. Химическая формула синтетического вещества схожа с формулой марихуаны, в которую добавлены бензольные кольца и заменены функциональные группы. Оно относится к категории психостимуляторов, с сильным воздействием на человеческую психику. Применение солей или спайсов приводит к разрушению личности, происходит её стремительная деградация с необратимыми последствиями.

В последнее время наблюдается увеличение отравлений по причине употребления синтетических наркотиков психостимулирующего действия, а зачастую с летальным исходом. При этом не только развивается острый психоз, но и дают сбой жизненно-важные функции человека, и самое важное, что в эти минуты рядом находятся ваши друзья и знакомые, которые, засняв все происходящее на телефон, обязательно выложат в сети Интернета.

Мы хотим предложить попавшим под влияние наркотических веществ принять другой вариант жизни: **жизнь со спортом**. Спорт является самым массовым увлечением российской молодежи. При сравнении с другими видами досуговой деятельности занятия спортом намного опережают любое из традиционных молодежных увлечений. По данным различных исследований, около 70 % молодежи интересуется спортивной и физкультурной тематикой. Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется НАРКОМАНИЯ, становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии спорта в борьбе с ней.

В большинстве субъектов Российской Федерации стало уже традиционным проведение спортивных мероприятий под девизом «Сильные, смелые, ловкие, умелые!», «Веселые старты!», «Быть здоровым – это сильно», «Летний калейдоскоп», «Здоровое сердце», «Живи ярко и стильно без наркотиков», «Лига дворовых чемпионов», «Выбираю спорт», «Молодежь против наркотиков», «Здорово жить – здорово» и ряд других.

Используя преобразующую природу спорта, его высокий престиж в глазах молодежи, необходимо мир спорта противопоставить миру ложных ценностей, в который все чаще погружаются потребители наркотиков.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

С. А. Сложеникин, Н. Н. Белина

Среди множества направлений фитнеса наибольшей популярностью в России пользуются следующие: степ-аэробика, аквааэробика, фитбол, пилатес, фитбокс, культуризм, стрейтчинг.

Задачей исследования являлось изучение особенностей питания при занятиях фитнесом.

Питание в фитнесе имеет большое значение. Рациональное сбалансированное питание ведет к повышению тренированности, росту спортивных результатов и способствует сохранению и улучшению здоровья. К общим рекомендациям по питанию при занятиях фитнесом можно отнести:

- увеличение потребления белка до 2 г/кг массы тела;
- порционное питание 5-6 раз в день;
- уменьшение потребления жирной пищи;
- отказ от фастфудов, перекусов, алкоголя.

В последнее время все большую популярность в мире набирает такое направление фитнеса как кроссфит. Кроссфит – система всесторонней физической подготовки, состоящая из постоянно варьируемых функциональных движений, выполняемых с высокой интенсивностью, в которой сочетаются различные виды тренировок, включающие в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой и легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, а также других видов спорта и физической деятельности.

В связи с тем что кроссфит сочетает упражнения, направленные на развитие как силовых качеств, так и выносливости, большое значение приобретает питание спортсменов. Учитывая специфику тренировок, диета таких спортсменов имеет свои особенности. На сегодняшний день анализ имеющейся информации по теме исследований показал, что потребление основных пищевых веществ спортсменами при занятиях кроссфитом составляет: белки – 30 % от суточной калорийности

рациона, жиры – 30 % от суточной калорийности рациона, углеводы – 40 % от суточной калорийности рациона.

ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ПЕШЕХОДНЫХ И КОМПЛЕКСНЫХ ЭКСКУРСИЙ В КРАСНОДАРЕ И КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

Е. С. Сони́на, И. В. Лео́нова

Действие экономических санкций против России привело к повышению цен, снижению социального уровня жизни «среднестатистических» россиян, увеличению безработицы. В сфере туристской индустрии указанные выше социально-экономические условия проявились в том, что сократились туристские потоки из России в Европу, увеличились риски реализации совместных инвестиционных проектов в индустрии гостеприимства, ухудшился имидж России как страны, благоприятной для въездного туризма.

Несмотря на имеющие место негативные тенденции в туриндустрии, связанные с санкционной политикой Запада, это одна из динамично развивающихся отраслей российской экономики, которая активно поддерживается правительством. В настоящее время действует федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации», позволяющая на региональных уровнях принять программы поддержки туристской сферы деятельности.

Краснодарский край является привлекательным регионом для развития въездного и внутреннего туризма благодаря уникальным климатическим, природным условиям и богатому историческому наследию. Согласно данным ФСБ России по Краснодарскому краю, в 2014 году с деловыми визитами в край приехало 80063 человека. Наряду с деловым туризмом активно развивается санаторно-курортный и оздоровительный отдых. Круглогодично привлекает российских и иностранных туристов прекрасный отдых в горах.

В связи с этим в Краснодарском крае число гостей, посещающих столицу региона, растет с каждым годом. Кроме того, сама столица Краснодарского края, богатая своей историей, динамично развивается, благоустраивается, становясь привлекательной для путешественников и жителей города.

Поэтому становятся актуальными и востребованными пешеходные экскурсии по городу, а также комплексные экскурсии по Краснодару и Краснодарскому краю. Кроме того, в условиях снижения социально-экономического уровня обеспеченности россиян коммерчески привлекательными становятся малозатратные экскурсии и отдых выходного дня.

Однако в настоящее время этот сегмент услуг турфирм либо отсутствует, либо недостаточно развит. Поэтому возникла необходимость разработки новых пешеходных и комплексных экскурсий в Краснодаре и Краснодарском крае.

ВЛИЯНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК

Д. А. Чернопольская, С. П. Лавриченко

В настоящее время достижение высоких спортивных результатов невозможно без больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований.

Спортивная деятельность предъявляет особые требования к организации питания спортсменок, которое должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ для нормального осуществления большинства жизненных функций, поддержания высокого уровня здоровья и физической работоспособности, что диктует необходимость тщательного подбора состава рациона.

Питание футболисток напрямую связано с энергетическим обменом в организме и должно обеспечивать повышение запасов энергетических ресурсов в скелетных мышцах, расширение потенциальных возможностей ферментативного аппарата и совершенствование механизмов обмена веществ.

На основании вышеизложенного актуальным является анализ фактических энергозатрат и химического состава рационов базового неорганизованного питания девушек 15-17 лет, занимающихся футболом, а также тестирование уровня их физической подготовленности.

В сутки в среднем футболистки экспериментальной группы тратили 2319 ккал энергии, что на 42 % не соответствует физиологическим нормам для спортсменов, занимающихся футболом, а девушки контрольной группы 2430 ккал соответственно, что также ниже нормы на 39 %. Кроме этого, соотношение Б : Ж : У в анализируемых рационах было нарушено в сторону наблюдающегося дефицита жиров и углеводов.

Выявленные диетические нарушения послужили основанием для разработки индивидуальных практических рекомендаций по рационализации питания для спортсменок экспериментальной группы, которые были внедрены ими в учебно-тренировочный в течение 6 месяцев, после чего было проведено повторное обследование уровня физической подготовленности футболисток контрольной и экспериментальной групп.

Полученные данные свидетельствовали о значительном повышении уровня физической подготовленности футболисток экспериментальной группы. По-видимому, данный феномен обусловлен не только физиологическими процессами, связанными с ростом и развитием организма, но и с соблюдением принципов рационального и сбалансированного питания, оптимизации их рационов.

Таким образом, посредством рационализации рационов питания

футболисткам экспериментальной группы удалось значительно расширить аэробно-анаэробные возможности организма, что выразилось в достоверном улучшении результатов в тестах, характеризующих общую выносливость и скоростно-силовые качества.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БОКСА

Е. В. Хачатурян, А. А. Тарасенко, Н. К. Артемьева

Особое место в развитии двигательных способностей занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых играет определяющую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что развитие скоростно-силовых возможностей влияет на формирование способности к высокой степени концентрации усилий в разных фазах бега на короткие дистанции, в прыжках и метаниях, в спортивных и подвижных играх, в единоборствах и других видах спорта

На фоне решения задачи, требующей повышения уровня общей физической, функциональной и технической подготовки юных спортсменов занимающихся боксом, большое внимание уделяется комплексу упражнений скоростно-силового характера для развития мышц, обеспечивающих ударное движение.

В единоборствах сложная реакция скорости наиболее специфична, так как спортсмену приходится постоянно отвечать на самые неожиданные, в том числе и ложные движения, и постоянно быть готовым к любым опережающим или контратакующим приемам, чтобы превзойти соперника. Известные методики силовой подготовки боксеров основаны на использовании последовательной системы упражнений со штангой, набивным мячом, с использованием отягощений, направленных на повышение уровня развития силовых способностей мышц. Упражнения с отягощениями способствуют совершенствованию точности и быстроты нанесения отдельных ударов и их комбинаций как в атаке, так и в контратаке. Основная задача предложенных методик заключается в увеличении показателей специальных скоростно-силовых способностей.

По данным литературных источников, комплекс силовой подготовки юных боксеров, который включает специальную работу со штангой, направленную на развитие участвующих в ударном движении мышц, улучшает показатели сенсомоторной реакции и способствует повышению взрывной силы. Стоит отметить, что по субъективным ощущениям отдельных спортсменов в подобных ударных движениях появляется мощность, но уменьшается быстрота.

Таким образом, известные методы развития скоростно-силовых

возможностей юных спортсменов способствуют значительному улучшению параметров специальной подготовленности. Однако весьма актуальной остается проблема индивидуализации учебно-тренировочного процесса с учетом коррекции энергетического баланса и особенностей восстановления организма спортсмена после сверхинтенсивной мышечной деятельности.

СТАНДАРТИЗАЦИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

В. В. Чуб, Е. Г. Костенко

История стандартизации не намного короче истории человечества. В одних источниках ее описание начинается со времен Древнего Египта, в других зарождение стандартизации связывают с началом строительства Великой Китайской стены (221–206 гг. до н. э.). Процесс упорядочения всегда сопровождал жизнь человека, и историю стандартизации можно проследить на примерах эволюции принципов и методов трудовой деятельности людей.

Стандартизация как форма регулирования процессов и результатов деятельности все больше проникает во все сферы жизни общества. Не составляет исключения и социальная сфера, в частности, такой специфический вид деятельности как социальная работа. Это касается в первую очередь стандартизации и качества различных видов услуг населению, работникам конкретных предприятий, которые оказываются социальными службами.

В 1998 г. была принята Концепция национальной системы стандартизации, положения которой должны использоваться при выполнении всего комплекса работ по стандартизации.

Социальная функция стандартизации предусматривает фиксацию высокого уровня параметров и показателей продукции, который соответствует требованиям здравоохранения, санитарии и гигиены, обеспечивает охрану окружающей среды и безопасности людей при производстве, обращении, использовании и утилизации продукции.

Социальная защита завтрашнего дня - это не только и не столько обеспечение гарантированных государством социальных выплат, сколько развитые системы социальных услуг, предоставляемых с учетом особенностей положения различных категорий населения. Такая социальная защита требует новых подходов к деятельности в сфере социального обслуживания населения, соответствия этой деятельности требованиям государственных социальных стандартов, а также расширения спектра платных услуг.

Предметом стандартизации выступают: виды социального обслуживания населения, социальные услуги, процессы по оказанию услуг, социальные риски.

Система стандартизации социального обслуживания включает 4 группы национальных стандартов: основополагающие стандарты,

стандарты на социальное обслуживание, стандарты на технологии и процессы социального обслуживания, стандарты на методы контроля.

Стандартизация в социальной работе предполагает совершенствование законодательных основ, установление приоритетных направлений и объектов стандартизации, перспективное и текущее планирование, внедрение современных информационных технологий как в систему информационного обеспечения, так и непосредственно в процедуры разработки стандартов.

ПРОБЛЕМЫ ВИТАМИНИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

К. И. Чумарова, Н. К. Артемьева

Полноценное питание детей школьного возраста - одна из важнейших задач, решение которой зависит от родителей, так и от учреждений здравоохранения, предприятий пищевой промышленности, научных центров.

Анализ рационов питания 3500 подростков в ряде образовательных учреждений показывает, что, несмотря на увеличение расходов на питание учащихся, несбалансированность норм пищевого довольствия остается одной из серьезных проблем.

Для отмечаемой несбалансированности рационов питания учащихся характерны, прежде всего, дефицит витаминов и других микронутриентов, преобладание в рационе углеводов и жирового компонента, недостаток белков высокой биологической ценности - животного происхождения.

По результатам проведенных исследований, у детей школьного возраста наблюдается недостаток витамина С, обеспеченности витаминами В1, В2, В6, фолиевой кислотой, А, Е и каротином. Дефицит этих витаминов в рационах усугубляется нарушением сбалансированности рационов по белкам, жирам и углеводам.

Генерализация данных, базирующихся на клинко-биохимических обследованиях, позволяет охарактеризовать ситуацию с обеспечением детского населения витаминами следующим образом:

- выявляемый дефицит затрагивает не какой-либо один витамин, а имеет характер сочетанной недостаточности витаминов группы В, С и β-каротина;

- дефицит витаминов обнаруживается не только весной, но и в летне-осенний период, что является постоянно действующим неблагоприятным фактором;

- у значительной части детей поливитаминный дефицит сочетается, как правило, с дефицитом железа и является причиной широкого распространения скрытых и явных форм витаминно-железодефицитной анемии;

- поливитаминный дефицит сочетается с недостаточным поступлением йода, селена, кальция, фтора и ряда других макро- и

микроэлементов;

- дефицит микронутриентов выявляется во всех возрастных группах детей и подростков независимо от уровня достатка их семей и вида образовательных учреждений, которые они посещают.

Таким образом, недостаточное потребление микронутриентов для ряда регионов является массовым и постоянно действующим фактором, оказывающим отрицательное влияние на здоровье, рост и физическое развитие детей и подростков, что требует повышения грамотности населения в этом вопросе.

КАФЕДРА ГИГИЕНЫ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

РАЗВИТИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ КГУФКСТ

В. Н. Прасолов, М. В. Махинова

В настоящее время в мире открывается всё больше частных компаний, занимающихся решением задач, ранее находившихся в компетенции государственных структур. Это связано с всемирным развитием рыночной экономики. Вокруг складывается система саморегулирования, в которой ответственность за мир может взять на себя каждый сознательный человек. Каждый гражданин имеет право открыть своё дело и стать состоятельным предпринимателем. Но чтобы дело действительно стало перспективным, оно должно быть нацелено на решение проблем, актуальных для большой группы граждан.

Во многих случаях дело открывается без предварительной оценки рынка и без выяснения реальной потребности людей в услуге или продукте. Средств извне в такие организации поступает крайне мало, так как потенциальные клиенты почти не заинтересованы в предоставляемом продукте или услуге. Также одной из широко-распространённых причин неудач в предпринимательстве являются массовые заблуждения и страхи в связи с открытием собственного дела.

Для того чтобы сформировать предпринимательское сознание у современных людей, в мире и в России создаются программы поддержки предпринимательских инициатив. Одной из таких программ является конкурс Enactus, для участия в котором создана команда Enactus КГУФКСТ.

Конкурс направлен на создание студенческих команд, способных проанализировать обстановку в конкретном регионе, выявить наиболее значимые потребности людей и создать бизнеспроцесс, помогающий людям решить их проблемы. Одним из важных отличий проекта от других заключается в том, что в его устойчивой системе оценки командных проектов существует чёткая градация 2-х видов проектов: меценатский проект и бизнеспроект Enactus. В первом случае решается только выявленная социальная проблема, зачастую в ущерб организаторам проекта. Во втором случае проблема решается так, что целевая аудитория получает доступный продукт или услугу, решающую их проблему, а команда проекта получает вознаграждение за проделанную работу. Поощряется именно создание проектов 2-го типа. Причём работа команды должна быть направлена именно на создание автономного бизнеспроцесса, а не на самостоятельную работу в этом бизнес процессе. В результате появляются новые рабочие места, решаются наиболее значимые социальные проблемы, а команда проекта получает вознаграждение (в виде денег, опыта, связей и или чего-то ещё) и возможность дальнейшего развития в виде масштабирования проекта или в виде создания новых проектов.

Связаться с командой можно через страничку vk.com/enactuskgufkst.

ИППОТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ КОМПЛЕКСОВ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

А. С. Соколова, М. В. Махинова

Иппотерапия - метод реабилитации и оздоровления посредством лечебной верховой езды. Лошадь используют в качестве средства физиотерапевтического воздействия, она выступает в роли «терапевтического посредника» для всадника, передавая двигательные импульсы, аналогичные движению человека при ходьбе. Эту особенность иппотерапии невозможно воспроизвести никаким другим видом лечения.

С помощью иппотерапии решаются следующие задачи: нормализация мышечного тонуса, координация движений, укрепление мышц, достижение двигательной симметрии. Лечение применяется к пациентам со спастическими и гипотоническими атаксическими компонентами, наряду с нарушениями правильной двигательной активности туловища, головы, рук и ног. Иппотерапия предписывается пациентам с неврологическими нарушениями различной этиологии. Особенно рекомендуется детям с врожденными мозговыми нарушениями, посттравматическими, поствоспалительными и дегенеративными неврологическими симптомами, а также взрослым с рассеянным склерозом, психосоматическими отклонениями в функциональном состоянии, «эмоциональным выгоранием».

Для санаторно-курортных комплексов Краснодарского края иппотерапия может стать прибыльным бизнесом и конкурентным преимуществом предприятий за счет увеличения объема предоставляемых услуг в межсезонье. Санатории, являясь многопрофильными лечебно-диагностическими учреждениями, где на основе традиционных и современных методов обследования и лечения проводится комплексное санаторно-курортное оздоровление пациентов с различными заболеваниями, иппотерапия может быть интегрирована в комплексный план оздоровительной программы в виде интенсивных физкультурно-лечебных и физкультурно-оздоровительных курсов.

Таким образом, в целях дальнейшего экономического развития санаторно-курортного и туристского комплекса Краснодарского края, увеличения объемов предоставляемых услуг, а также числа отдыхающих, необходимо акцентировать в рамках рекламной кампании внимание на разнообразных лечебно-оздоровительных программах, которые используют естественные природные ресурсы окружающей среды и терапевтические способности животных. На наш взгляд, увеличение рекреационной части медицинских услуг за счет введения иппотерапии в санаторно-курортных комплексах позволит стимулировать спрос и интерес отдыхающих, обеспечит конкурентные преимущества этим предприятиям и дополнительные рабочие места жителям края.

КАФЕДРА ИННОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

KUBAN ATTRACTIVENESS FOR INVESTMENTS

M. A. Alexandrova, E. I. Getman

Investments are an integral part of the modern economy. Investment is a kind of the process when an investor puts his money to make this money grow. It is called income. When an individual or a company is going to make investments into some business they must have some working capital to increase and develop their money potential. Moreover they have two important characteristics – risk and profit. Investments may be realized in available assets such as real estate, copyrights, business objects and also in the financial actions (shares, fond units, bonds, etc.).

In 2015 the economic situation has been developing hardly in Krasnodar region. But in spite of this the government plans to improve financial investments to 800 billions roubles next year, in 2016. The main problem is to rise the infrastructure for investors. The share of Krasnodar region is 60 % of investments in the SFD. It ranks the 5th place in Russia after Moscow, Tyumen region, Yamalo-Nenets and Khanty-Mansiysk Autonomous Okrugs. But not all municipalities get their projects in the field of investments in Kuban. More than 92 % of investments attracted to Krasnodar region go to Krasnodar, Sochi, Novorossiysk and some other cities of region.

Krasnodar region is attractive for investments in the tourism sphere. This region is one of the most famous and popular tourist resorts. There are such main seaside Russian resorts on the Black Sea Coast as Sochi, Gelendzhik, Anapa and some others. The number of tourists grows with every year. The infrastructure is also improving. A lot of new projects appear and are being developed. All these possibilities attract Russian and foreign investors.

Nowadays the investment activity is falling in Kuban, e.g. in the 2013 documented decrease in investments was odserved in the 30 districts. Basically the finances were drawn to such spheres as construction and modernization of production. The peak of investment took place in 2013. More than 1,9 billions dollars were invested at the final stage of the preparation for the Olympics in Krasnodar region in 2014. The volume of foreign investments exceeded 888 millions dollars.

Today, in spite of the difficult economic and geopolitical situation Kuban still remains attractive for foreign investors. Only for the first quarter of the 2015 more than 300 millions dollars were invested into the economy of the region.

The whole policy of the region is aimed at the creation of new programs to increase investment deposits.

TOURISMUS FÜR KINDER IM SCHULPFLICHTIGEN ALTER IN DER REGION KRASNODAR

N. A. Akulova, O. B. Anisimova

Das einzigartige Berg-Meeresklima der Küstenregionen Krasnodarer Region schuf günstige Bedingungen für die Entwicklung des Ressorts. Solche Städte wie Sotschi, Anapa, Gelendschik sind Flaggschiffe der Spa-Industrie in Russland.

Die Region Krasnodar ist bereit, eine Menge von verschiedenen Möglichkeiten für Erholung und Gesundung der Kinder in allen Kurgebieten Kuban anzubieten: Urlaub am Meer und in den Bergen, Wandern und Meer Reisen.

In jeder Kinderwellnesseinrichtung arbeiten echte Fachleute, die genau kennen, wie man Kindererholung nicht nur gesund und nützlich, sondern mit Spaß gestalten kann. In diesen Einrichtungen sind spezielle therapeutische und pädagogische Programme erarbeitet. Auch gelten die Zirkel, die die Kreativität der Kinder entwickeln. Werden verschiedene Konzerte und Treffen mit bekannten Leuten organisiert. Die Kurorte der Region Krasnodar bemühen sich alles zu tun, damit jedes Kind, nach seinem Aufenthalt wieder hierher zurückzukehren wollte.

Für die Erholung und die Behandlung der Kinder im schulpflichtigen Alter in der Region Krasnodar gibt es alle Bedingungen. Eine Reihe von Ressorts Krasnodarer Region öffnet ihre Türen für Kinder und organisiert ihre Freizeit in verschiedene Richtungen.

In erster Linie verbringen Schülerinnen und Schüler ihre Ferien an der Schwarzmeer Küste in der Kinder-Camps, Pensionen und Sanatorien. Die Städte Anapa, Tuapse, Gelendschik, Sotschi sind dafür geeignet.

Anapa und Anapa Bezirk ist der berühmte Kinder-und Familien-Ressort in Russland. Eine große Anzahl von Sand-und Kiesstränden, das flach Meer und das warme Klima sind beigetragen, viele Kinder-Camps hier zu bauen. Zum Beispiel: das beliebteste Russlands Kinderzentrum «Smena».

Die zweitbeliebteste Kinder Ressort – die Stadt Tuapse. Hier befindet sich eines der größten Nationalen Kinder-Zentren «Orlenok», das aus acht verschiedenen Kinder-Camps besteht.

Gelendzhik und Sotschi sind auch Kinderkurorte. Obwohl es hier verschiedene Wellness-Hotels, Pensionen und Kinderlager gibt, ist diese Art von Tourismus keine Priorität. In diesen Städten gibt es eine Möglichkeit, die Behandlung mit dem kulturell-kognitiven Aufenthalt der Kinder zu kombinieren.

Freizeit und Kindererholung sind auch an Asowsche Meerküste in der Städten Jeisk und Temrjuk veranstaltet. Kinder Zeltlager im Temrjuk Gebiet ist besonders sehenswert.

In der Stadt Krasnodar ist für Kinder und Jugendliche die Behandlung in der Heilbadanstalt organisiert. Hier werden Bäder mit natürlichen Mineralwassern, Bewegungstherapie, Gymnastik, Massage, Sauerstoff-Cocktail geleistet.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF RURAL TOURISM DEVELOPMENT IN RUSSIA

M. S. Belyaeva, E. I. Getman

There are many different types of tourism. In the last decade such type of tourism as agrotourism began to develop intensively in Russia. Agrotourism means rural tourism oriented at the introduction to the specifics of the local agricultural nature use and the existing traditional rural life. In its turn, it creates the prerequisites for the economic development of the agricultural practices close to nature. This kind of tourism is related to the guests, staying on farms in rural areas where they are given accommodation, related services (event organization), kitchen and the sale of products of the local population own production. In Europe, this kind of tourism has been developed since 1970s.

As for Russia it should be noted that one of the main conditions for the transition of the Russian economy to the socially oriented type of the economy management is to create conditions for increasing the quality of the life of the population, including the development of rural tourism infrastructure industry. According to the Federal Tourism Agency for 2015 such regions as Krasnodar, Altai, Karelia, Leningrad, Pskov, Yaroslavl, Ryazan and Kaliningrad refer to the developed areas of the rural type of tourism.

Among the factors influencing the development of rural tourism types the following can be noted:

- the growth of citizens mobility by increasing the number of personal vehicles;
- better and more effective organization of free time;
- the growth of dynamics and the level of stress in the modern urban life;
- the variety and the quality of services offered to holiday makers by the owners of the accommodations in the rural area.

Rural tourism contributes to improving the lives of families that host tourists. It is known, that when the family is waiting for guests, it tries to maintain the order in its home, to provide them with maximum comfort. Rural tourism helps the locals to quickly solve socio-economic problems of their families, to improve their educational and cultural level, to give children a good education and to improve housing. Thus, it should be emphasized that the motivation of village holiday-making is the unity with nature, participation in the agricultural work, which partially compensate the payment for housing and food. Local hosts and farmers offer organic food and a chance to be in the fresh air away from the city. So, this type of holiday, the rural holiday is becoming more and more popular with every year with the people of all ages.

FRANCHISING IN THE TOURISM

E. I. Borisova, E. I. Getman

Currently, the tourism industry is a growing and rather commercial market segment. That is why the number of tourist companies increases with every passing year.

Thus, some travel companies apply to firms with well-known brands and a good reputation. In this case, the best way to cooperation between companies can be realized with the help of franchise.

Franchising is one of the most convenient and beneficial business forms.

Then, franchising is a form of business cooperation of several firms, where the company with a well-known name (franchisor) sells rights for it. Another company (franchisee) buys these rights. Moreover, franchising (from the French - franchir, "to overcome") is a complete business system which the franchisor sells to the franchisee.

The franchisor is a company that issues licenses for the use of its trademark, know-how and operating systems. The franchisor makes a successful product or service, for example, a special style of work of the tourist enterprise. The franchisor explores and develops business, spends money on the promotion of business, establishes a good reputation and the recognizable image.

The franchisee is a company that buys the opportunity to study at the franchisor and pay service fee (royalty) for the use of the trademark, know-how and systems of doing works similar to the franchisor's affairs.

Tez Tour, Coral Travel, Pegas Touristik, TUI and other large tour operators are well-known franchisors in tourism. Each tour operator offers its own terms for the conclusion of the franchise agreement and the size of the entrance fee.

The entrance fee is a one-off. It's the payment for joining to the franchising network.

For example, Tez Tour has no entrance fee, while Coral Travel has it. The size of the entrance fee is from 12 to 36 thousand roubles.

Franchise relationships can be profitable for both sides. The franchisee is interested in maximum sales at a minimum expense. The franchisor is working intently to lead the competition. So the franchisor provides the necessary support. And franchisee can pay attention to its daily operations.

Thus, the franchising is an important and effective way to work in the tourism industry, because, when there is the franchise agreement, the company increases its chances in the competition and the efficiency of activities. And then development opportunities are expanding. The franchisor gets another reliable partner. The brand franchisor expands the geographical coverage of the market. It should be noted that the franchisor gives the franchisee the opportunity to open a new business.

POTENTIAL OF KRASNODAR REGION ECOLOGICAL DEVELOPMENT

V. P. Golubeva, E. I. Getman

The whole humanity is interested in the successful solution of ecological problems which is related to the protection of the environment.

Krasnodar region is one of the unique Russian regions by its variety of natural resources of the environment. However, nowadays, Krasnodar region has a number of problems in spite of the satisfactory ecological situation.

One of the most essential problems is the pollution in the atmosphere. These are waste products from enterprises, plants or from the airport. Nevertheless 94 % of all ejections into the atmosphere come from the motor transport. Also, there is an ecological problem that is observed, e.g., in Novorossiysk. The case is that Novorossiysk is a port city and therefore it influences on the environment. Unfortunately, statistic shows that this city entered into the top of thirty Russian cities with the most unfavorable ecological situation.

Another ecological problem is the utilization of household and industrial trash. About 60 organizations carry out the collection of industrial rubbish. Unfortunately, it does not solve the problem of its utilization to the end.

The pollution of effluents is one more additional task, which requires the solution. Enormous quantities of pesticides fall into The Kuban River from the rice fields in Adygea. It increases concentration of pollutants in the river. Therefore it is necessary to build new cleaning constructions for the stabilization of the situation.

Within the framework of the protection against the ecological danger in the Krasnodar region special attention should be paid to some activities: to the protection of plant and animal world, to the protection of forests from fires, to the reduction of harmful ejections from motor transport. Also there are some measures, directed toward an increase in ecological education.

Moreover, Krasnodar region is characterized by some other ecological problems: the exhaustion of fish reserves, destruction of natural landscape monuments, national parks, the disappearance of some species of plants and animals, the pollution of natural medium by toxic industrial waste products, the radioactive pollution of the territory and so on.

In this way, Krasnodar region being an important agricultural region in the south of Russia has urgent ecological problems. In the fact there are lots of objects of manufacturing and extracting industry. Consequently, it is very important to pay special attention to the protection of the environment from the ecological danger, and also to follow the development of the ecology in the region as a whole.

BRAZILIAN JIU JITSU AND OTHER ART FORMS

I. Molodozhnikov, D. Sednev, N. Shcheglova

Brazil is a country famous for its sports and Brazilian martial arts is part of that.

The country has created its own forms and perfected other styles and made it their own.

Capoeira is a style of martial arts that was created by descendants of African slaves and combined martial arts and sports with music. It is marked by sneaky and complicated movements with acrobatics that is often played on the ground. Capoeira uses sweeping leg kicks, along with knee and elbow strikes, takedowns, punches and headbutting. It has been taught in other countries since the 1970s.

The ginga is the basic movement in the sport and is used both for attack and defense. It is a constant moving back and forth, which protects the person since they are a moving target. It also uses fake moves to fool the opponent so they cannot predict an actual attack move.

Most attacks are made with the lower body, like kicks or sweeps, to take down the opponent. Defense is made up of moves to avoid an attack rather than blocking it. Moves such as a roll on the floor or a cartwheel can allow the participant to recover from a take down or prepare for an attack.

When learning the sport, you earn different colored strings for each level you complete. There are six colors to reach the point where you can teach Capoeira, according to the Brazilian Capoeira Confederation. However, different groups use different methods of assigning rank.

There are basically three styles to Capoeira. The Angola style uses the methods and components before 1920. The Regional style began in 1920 and removed much of the extra components that were not part of the original Capoeira and would not be helpful in a fight.

Many people think that Brazilian *Jiu Jitsu* originated as one of the Brazilian martial arts. It actually originated in Japan, but modifications were made and new elements added to create a new style called Brazilian Jiu Jitsu.

It began in Brazil in the 1910s and is a combination of martial art, self-defense, and a combat sport. It usually involves most of the time spent fighting on the ground and submission holds.

In 1917, Carlos Gracie saw a demonstration and decided to learn the Brazilian Jiu Jitsu even though it was not named that at the time and it was still mostly in the Japanese style. He taught it to his younger brothers, even the youngest, Helio. Helio was frail and unable to do many of the moves so he changed things to better fit his abilities.

The Gracie family, including Helio, is credited with developing the sport into what would later be Brazilian Jiu Jitsu and would become one of the most well-known Brazilian martial arts forms.

There are people today who differentiate their style from the others by naming it Gracie Jiu Jitsu because it focused more on self-defense than in fighting.

INSTAGRAM IN HOSPITALITY INDUSTRY

I. V. Oganyan, D. A. Smishlyaeva, E. E. Mirzoyan

With an average of 55 million photographs and 1.2 billion likes posted per day, Instagram has officially become the world's leading photo-sharing social network.

This application for smartphones is experiencing enormous popularity with consumers because it makes it extremely easy to manipulate photos and post these enhanced images, as well as comment on the retouched pictures of others.

Launched in October 2010, the photo and video sharing platform has revolutionized the way businesses share visual content with their clients and has become a perfect fit for hospitality marketing. It allows brands to promote their properties visually. From the addition of web profiles to the recent launch of Video, Instagram has added a new spin to social media campaigns, making it a great online marketing tool for tourism businesses.

Every hotel, hostel, and restaurant should use Instagram to capitalize on the attention of its young, highly engaged audience. Travelers and those who want to travel turn to Instagram for inspiration and to escape their daily lives. Travel bloggers and travel websites write posts that include Instagram pictures from individual travelers showcasing the beautiful views they enjoyed around the world.

1888 Hotel's Instagram account is a perfect example of how a tourism business could take full advantage of social media. Opened in early 2013, the 1888 Hotel in Pyrmont, Sydney, has to be known as the 'world's first Instagram Hotel'. The hotel has built its online marketing strategy around the photo-sharing platform. To promote itself as an 'instagrammable' business, the hotel has a selfie-space (a space where guests could take selfies) in the lobby and a Pyro-Instawalk map (a 45-minute tour around the hotel and Darling Harbour for taking photos) in every room. The hotel also offers a free night stay to guests with over 10 000 followers on the social network. To encourage guests to share photos, the hotel also offers a free night stay to guests who share the best photo with #1888Hotel on Instagram. 1888 Hotel's Instagram account is a perfect example of how a tourism business could take full advantage of social media.

Contiki Tour encourages clients to add #contiki to their travel photos. The tour operator then traces these images and reshapes them on its Instagram wall. With over 20 00 followers, Contiki has managed to build an interactive relationship with clients on Instagram.

Citizen M Hotel is another example of how a tourism business could tell its offline story using Instagram. Citizen M Hotel's Instagram account is an extension of the business' identity. With establishments in Amsterdam, Glasgow and London, the hotel promotes itself as a home for the mobile citizens of the world looking for boutique accommodation, and its photos are a visual reflection of that.

Instagram offers a unique opportunity for hospitality marketing, allowing brands to leverage the visual appeal of their properties. Destinations, hotels and restaurants shouldn't undermine the potency of having a presence on this channel. Once they realize the reach and results possible with Instagram, hospitality marketers have every reason to jump on board.

TOURISMUS IN RUSSLAND

Pampura B.

Der gewöhnliche Tourist ist ein Mensch mit Fotoapparat. Er besucht kulturelle und historische Sehenswürdigkeiten.

Neben den Nachbarländern führen wie schon in den vergangenen Jahren Touristen aus Deutschland (332 000*), den USA (185 000), Italien (143 000) und China (127 000) die Statistik an.

Was bewegt einen Ausländer, Russland zu besuchen?

Unsere Gäste kommen nicht nach Russland, um sich zu erholen, sondern, um das Land zu sehen. Es sind nur wenige Ökotouristen. Erfolgreich entwickelt sich der grenznahe Tourismus. Die Urlaubssaison in Russland ist kurz – etwa von Mai bis Anfang Oktober. Der klassische Tourist ist über 50 Jahre alt, der in organisierten Gruppen kommt und vorwiegend Sankt Petersburg oder Sankt Petersburg und Moskau besucht. Moskau allein ist selten ein Reiseziel. Das zweitgrößte Reiseziel, gemessen an den Besucherzahlen, ist der Goldene Ring, danach folgt die Transsibirische Eisenbahn. Viele Touristen kommen mit dem Schiff in das Land.

In den Regionen ist leider das System des Transfers aus Europa schwach entwickelt. Die Mehrheit der Flüge der führenden europäischen Fluggesellschaften landet in Großstädten. Dieser Fakt und die schwache örtliche Infrastruktur bremst den Touristenstrom in die Regionen. Andererseits gibt es natürlich Regionen, die über Fünf-Sterne-Hotels, originelle Reiserouten und interessante Museen verfügen. Aber das reicht für den Tourismusmarkt oft nicht aus. Es gibt Länder, die ausgeben fünf bis zehn Millionen Dollar, um Touristen aus Russland anzulocken. Die Werbung für die russischen Regionen ist eine der aktuellsten Aufgaben der kommunalen Strukturen und der privaten Wirtschaft. Aus diesem Grund arbeitet die Vereinigung der Reiseveranstalter mit dem Staat auf allen führenden internationalen Messen, darunter die ITB 2010 in Berlin, zusammen.

Viele russische Reiserouten sind schon seit den Zeiten der Sowjetunion bekannt. Darüber hinaus sind in den vergangenen Jahren hauptsächlich durch die Unterstützung der Privatwirtschaft interessante Routen und Programme in den Kleinstädten entstanden.

Große Beliebtheit genießen die Kurorte in der Region Krasnodar, wie zum Beispiel Sotschi,

Anapa, Gelendzhik und Tuapse, die zusammen 600 Kilometer Strand und über 1 200 Erholungsstätten, Sanatorien und Hotels aufweisen. Nach wie vor sind die Tourismus-Zentren in den Gebieten Wladimir, Kostroma, Nowgorod, Jaroslawl sehr beliebt. Besonders ihre historischen Kleinstädte stoßen auf reges Interesse. Aber auch Regionen, wie Tatarstan und Baikalsee sind durchaus beliebt

**AIRCRAFT MODELLING AS ALTERNATIVE TO COMPUTER
GAMES AND PASTIME ON THE INTERNET
V. Prasolov, N. Shcheglova**

There is no doubt the Internet changed our life enormously. It gives to youth great opportunities for development of the mental abilities, distance learning and entertainments. Now many problems are easily solved in the virtual environment and save a lot of time and forces. High potential for technical progress and creation of innovative projects among youth collects.

Undoubtedly, it is a great positive influence of the Internet since viewing various educational or entertaining sites helps people to learn a lot of new things and increase their general intelligence. But the other side of the coin is that the large number of teenagers has become completely addicted to computer in particular to computer games and the Internet. Beauty, realness and excitement of modern virtual games captures children's attention, takes away time, and the worst, deprives youngsters of motivation to create something new. Process of creating something becomes virtualized, while technical and practical skill remains at the level of ability to use a keyboard, a mouse or a joystick. As a result development of youth is slowed down, invaluable time is spent, and potential isn't embodied in reality. Other question is influence of computer games on physical health of children and on personal development and first of all moral qualities.

It is worth noticing that computer technologies make sense only when find realization in a material world. For this purpose development of the technical sphere and training of technical specialists is highly necessary.

In the seventies and eighties of the twentieth century technical sport which gave a basis for education of new specialists was well developed in Russia. However with the change of a system, emergence of bigger number of virtual entertainments and reduction of the experts interested in development of youth, the majority of technical sports passed into the background.

As a result training of specialists was carried out by inertia, almost without support of the state, generally only thanks to enthusiasm of professionals from the USSR. Civil technical progress in the country almost stood still. We can be convinced of it if we analyze activity of domestic

producers during the period from 1991 to 2015.

Today to redirect attention of youngsters to technical development, it is necessary to provide worthy alternative to computer games. Alternative can become occupation which will combine beauty and excitement, stimulating thus development of technical and creative abilities.

One of the most colourful and exciting types of technical creativity is aircraft modelling sport. Now in this area there are many perspective directions of development. Being engaged in aircraft modelling, children acquire useful applied knowledge in the field of physics and aerodynamics, mathematics and geometry, drawing and programming. And that the most important, seek to realize all above-mentioned in the embodiment of real, compound technical model.

While assembling radio-controlled model aircrafts, important skills in the field of technology of a structure and use of means of production, and also innovative methods of the solution of complex technical challenges with use of modern materials, electronics and solutions of program level are gained.

For participation in competitions it is necessary to be, besides all above-mentioned skills, capable to operate model, and moreover better, than rivals. It gives motivation and passion.

Furthermore competitions are colourful shows during which athletes perform before the audience, and the audience experience esthetic pleasure and feel satisfaction of thirst of passion. Also competitions are a place of gathering of technical specialists where opportunities for the birth of the innovative projects providing new achievements in progress are created. Development of a competitive component of aircraft modelling sport can be implemented, as means of rest in resort zones of Russia, in the form of show and festivals.

Thanks to the listed qualities, an aircraft modelling is a unique and effective way of assistance to development of technical progress and realization of potential of intellectual and computer achievements.

In August, 2015 in Krasnodar was created a federation of technical sports "PILOT" for development of aircraft modelling and other types of technical creativity. Before the creation of public organization the team of the project held a number of public aircraft modelling master classes during which everyone could get acquainted with elements of aircraft modelling and make an aircraft. During master classes aircraft modelling promoting, a requirement assessment from children and parents was carried out, and also the plan of action on the future was formed. Also a number of promoting events on which possibilities of radio-controlled aircraft were shown to the audience was carried out. Among the carried-out events there is a show program within the framework of military recruiting of the Ministry of Defence of the Russian Federation which took place May, 27, 2015 in military airfield of Krasnodar highest military aviation college of pilots, the Aircraft modelling festival in honor of the Great Victory in village Starokorsunskaya, a mass master class and a show

program in the Federal children's center "Smena" in Anapa.

In fall of 2015 a private school of aircraft modelling "SAM" was opened officially where 30 children are engaged. Further development of the chain "SAM" and opening of new schools in dormitory suburbs, the organization of aircraft modelling competitions among fans and professionals, carrying out aircraft modelling shows and festivals are planned.

FUNCTIONAL ORIENTATED TRAINING. ANALYSIS AND CONTENT

A. A. Sardaryan, V. P. Osadchaya

Functional training involves a new approach to training, when every muscle is considered as a link in the chain. Training with the only specified trajectory can not be ideal for our three-dimensional world. The human body moves in three planes. Conventional simulators with fixed direction of movement do not develop muscles as they work in real life.

There are different principles in conducting classes of functional orientation:

Specific Adaptations to Imposed Demands. Everyone has their physiological features. Functional training is able to create new stereotypes for the movement of the human body without breaking but gradually rebuilding it.

Movement integration. Integration is the ability to be aware of your body as a single system. All exercises contribute to the maximum amount of muscle usage.

Control and concentration. Self-control is a fundamental core, which does not allow unnecessary and random movements. Every movement has a specific goal. The concentration is the ability to constantly keep thinking about the part of the body, you are working on. Training, which involves mind is many times more effective and more useful.

Coordination. Coordination is a physiologically agreed consistency of movements and appropriate ratio of any action. One must be aware of and what you are doing and what you intend to do by the developing of so-called "feeling of your self-body" or more correctly your kinesthetic sense.

Flexibility and body balance. Man has neuromuscular and morphological asymmetry but at the same time he has a mechanism that regulates this unevenness.

The upper and lower parts of the body as well as front and back are interrelated and need to function simultaneously as a single dynamic biomechanical system.

The right and the left side of the body should also be developed symmetrically and work equally distributing the load between them. Without the principle of "alignment" any exercise can even be dangerous.

Neutral posture and torso stabilization. Creating a strong center is the core of all functional areas. This is the initial stage of each exercise.

This has serious anatomical underpinnings, which is easy to see, if you look at the links between the muscles of the abdomen and spine.

Center or centering is a zone of the central part of the body, which is formed by the so-called zone of muscular system without which it is very difficult and sometimes impossible to maintain balance, which built most of the functional exercise.

Breathing. Breathing is the first and the last action in a person's life and it is vital to breathe properly. With full inspiration and full exhalation the body is oxygenated. Thus all the processes in the human body are activated. Proper breathing can give an opportunity to feel the enormous strength and balance and sharpen mental and physical coordination.

Conscious breathing has a direct impact on the energy level. It clarifies the mind and helps to concentrate. It improves physical and mental health. Using special breathing technique "lateral breathing" you can learn the most efficient and effective use of all the body muscles.

Quality of movement vs. Quantity. Muscles, responsible for body position require reasonable endurance. The body should not accumulate negative pain in the muscles and fatigue should not affect the quality of exercise. So the dosage is very important for quality creation of exercises.

Visualization. Creating images you can greatly help the central nervous system to choose the right combination of muscles to perform a particular movement

The principle of gradual progress. From simple to complicated and then to the complex. This principle relates to the intensity, coordination and dynamics, the intensity of exercises, units and training as a whole. All exercises should be available for the perception and performance.

So, functional training prepares the body holistically to motor activity in every day life.

HEADING FOR SOUTH

L. N. Yakovleva, E. I. Getman

Tourism industry is a dynamic, evolving, consumer – driven force. It is the world's largest industry, with approximately \$ 3.5 trillion in gross output. Hospitality industry is the employer of 183 million people. This represents 10,2 per cent of the global workforce. Tourism employs one out of every ten workers. Thus, travel and tourism is the world's largest employer. As for Krasnodar region, there are 133 tour operations and more than 400 tour agency companies. Such tour agencies as La-tour, Nataly tour, Selena and some others are well known on the territory of Krasnodar region. Besides in the South of Russia there are more than 1316 hotels. The most popular of them are Krasnaya Talka, Zemchuzina and Sochi-Breeze SPA hotel. Tourism is expected to grow much faster than other sectors about twice as fast as world GNP, especially international travel.

Within recent memory Russian tourists more and more often choose to spend their holidays at the resorts of Krasnodar region, preferring them to going on tours abroad.

Reportedly, the fact can be explained by two factors – current economic situation and progress of the regional tourism industry. According to Krasnodar Statistical Committee, the Kuban resorts welcomed more than 13 million holidaymakers during 2015, or 4,2 % more than last year. In 2015 there were between 30-50 % people who preferred previously to rest outside of the country, at present they want to spend their holiday at their Homeland.

In the opinion of the regional Tourism Department, it is quite a high figure, especially taking into account that the only last year's flow of tourists included visitors of the Winter Olympic Games in Sochi and also the personnel and volunteers that worked there. The reason for such optimism is clear – rouble's weak position makes more Russian travelers choose cheaper domestic tours and refuse from going abroad. Such mass quantity of holidaymakers will reportedly help develop the regions spa and tourism industry during the off-season.

When the share of hotels and spas offering them has grown by 15 to 20 % compared to the last year, around 30 % of tourist facilities in 2015 began currently to work in the all-inclusive format.

Today's political situation in the world influences on the hospitality industry as a whole, it influences on the recreational centers and on their work. So, it has become especially important to change the destinations for travelers when such large tourist resorts like Egypt and Turkey are closed for Russian tourists. Therefore the regional Ministry of Tourism promotes dynamically developing resorts, infrastructure inside their own country and high level service.

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Д. Н. Белобородова

Современный спорт предъявляет высокие требования к психической деятельности спортсмена. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям – это результат воздействия многих факторов, в том числе и развития мотивационной сферы личности. Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, используемых для объяснения движущих сил поведения. В исследовании предполагалось, что у студентов, занимающихся спортом, мотивация будет выше, чем у студентов, которые спортом не занимаются.

Цель: установить особенности мотивации студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Организация исследования. Для реализации цели исследования мы использовали следующие методы психодиагностики: опросник Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха, опросник Т. Элерса для изучения мотивации избегания неудач, методика «Почему я учусь / занимаюсь спортом». В исследовании приняли участие 60 человек. Выборку составили учащиеся ФГОУ ВПО КГУФКСТ, г. Краснодар, среди которых 30 студентов спортсменов, 30 студентов неспортсменов.

Анализ особенностей мотивации студентов, занимающихся и не занимающихся спортом, показал, что происходит становление внутренней мотивации к занятиям спортом и обучению как ведущей. Однако при этом сохраняется некоторая зависимость от внешних побудителей. Помимо этого, обе группы ребят одинаково стремятся к достижению успеха, независимо от их рода занятий. Отсюда следует, что занятия спортом, или их отсутствие никак не влияют на мотивацию достижения успеха, главную роль играет человеческий фактор. У студентов, не занимающихся спортом, уровень избегания неудач выше, чем у спортсменов. Это обусловлено тем, что студенты неспортсмены, более адаптированы к неудачам, чем спортсмены. Следовательно, у кого больше показатель, тот чаще старается избежать неудач.

Таким образом, в результате исследования достоверно установлено, что из трех мотивационных сфер две у студентов - неспортсменов оказались выше, чем у спортсменов. Из этого следует, что гипотеза не подтвердилась.

ПРОЯВЛЕНИЕ КРЕАТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

М. А. Гучетль

Наше поколение живет во времени, когда постоянно происходят изменения. Дети и взрослые непрерывно получают новую информацию, добавляя ее к уже имеющейся. Человек может вернуться назад, к уже полученной информации, и перестроить ту информацию, которая у нас уже есть. И именно креативность является способностью, позволяющей человеку творчески и продуктивно подходить к любым изменениям. Цель исследования: изучение особенностей развития креативности и ее составляющих у детей младшего школьного возраста и подросткового периода.

Организация исследования. Для реализации цели исследования мы использовали следующие методы психодиагностики: тест Э. Торренса для диагностики творческого мышления. В исследовании приняли участие 120 человек. Выборку составили учащиеся МБОУ «Гимназия № 25» города Краснодара, среди которых 60 человек младшего школьного возраста, 60 человек подросткового возраста.

Проанализировав эмпирические данные, мы видим, что креативность развивается у школьников, но ее углубленное развитие происходит в основном от материала, на основе которого составлено задание. Изучение литературы, представленной школьникам, показало, что задания на креативность составлены на базовой основе и практически не являются творческими: это стихотворения, сочинения, картинки и т. д. Некоторые задания по математическим предметам сфокусированы на инстинктах, т. е. направлены на задание с вариантом ответа, который надо выбрать. На развитие креативности не ориентирован ни один предмет школьной программы.

По результатам диагностики было установлено, что младшие школьники средние значения показателей имеют по компонентам креативности: оригинальность, беглость, гибкость; высокие - по шкале разработанности, что характерно для учащихся с высокой успеваемостью, способных к изобретательской и конструктивной деятельности. Ребенок больше внимания уделяет деталям и прорисовке, но забывает про оригинальность рисунка. Подростки средние значения показателей имеют по следующим компонентам креативности: оригинальность, беглость, гибкость, высокие - по шкале разработанности, что характерно для учащихся, способных к изобретательской и конструктивной деятельности. Этот показатель так же отражает способность развивать, дополнять, дорабатывать возникшие идеи, расширять их границы. Отстающие ученики, как правило, имеют низкий балл по показателю разработанности, хотя могут иметь высокие оценки по гибкости и оригинальности. Можно сделать вывод, что у учащихся разных возрастов в равной степени высоко развита склонность к детализированному анализу рисунков – шкала разработанности.

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПОНЕНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**
К. А. Дробышева

Актуальность исследования. Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. В силу ряда возрастных особенностей подростковый возраст часто называют "возрастом тревог". Подростки тревожатся по поводу своей внешности, по поводу проблем в школе и семье, по поводу разногласий с учителями, сверстниками и родителями. Многие педагоги и родители не придают значения такому важному фактору, как эмоциональное благополучие, которое влияет на становление личности подростка.

Цель исследования – изучение особенностей взаимосвязи тревожности и компонентов образовательной среды школы в подростковом возрасте.

Организация исследования. Для решения поставленных задач использовались методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина; методика психологической безопасности образовательной среды школы И.А. Баевой. В исследовании приняли участие 32 мальчика и 32 девочки 8-9-х классов школ г. Краснодара.

Результаты исследования. Корреляционный анализ взаимосвязи компонентов тревожности и психологической безопасности образовательной среды и у мальчиков, и у девочек подросткового возраста позволил нам выявить наличие обратной взаимосвязи между реактивной тревожностью и уровнем защищенности в образовательной среде школы от одноклассников. В выборке подростков-девочек, реактивная тревожность также имеет обратную взаимосвязь с уровнем защищенности в образовательной среде школы от учителей. Мы зафиксировали обратную взаимосвязь между показателями личностной тревожности и уровнем защищенности в образовательной среде школы от одноклассников у девочек-подростков. Так же показатель личностной тревожности имеет обратную связь с уровнем защищенности в образовательной среде школы от учителей.

Вывод. В целом характер взаимосвязей между компонентами тревожности и уровнем отношения к образовательной среде в выборке девочек-подростков является более насыщенным, чем у мальчиков.

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ КОМПОНЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

К. А. Дробышева

Актуальность исследования заключается в том, что большинство детей подросткового возраста в школе сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые оказывают пагубное влияние на их успеваемость и состояние психического здоровья.

Цель исследования – изучение особенностей оценки компонентов образовательной среды в подростковом возрасте.

Организация исследования. Для решения поставленных задач использовалась методика психологической безопасности образовательной среды школы И. А. Баевой. В исследовании приняли участие 32 мальчика и 32 девочки 8-9-х классов школ г. Краснодара.

Результаты исследования. Подростки-мальчики позитивно относятся к школе: 72 % обследуемых мальчиков подросткового возраста имеют высокий уровень отношения к образовательной среде школы, 22 % нейтральное и лишь 6 % негативное отношение.

В выборке девочек интегральный показатель отношения к образовательной среде школы находится на высоком уровне у 85 % обследуемых, у 9 % нейтральное и негативное отношение у 6 %.

Показатели по шкалам «уровень удовлетворённости характеристиками образовательной среды школы», «уровень защищённости в образовательной среде школы от одноклассников», и «уровень защищённости в образовательной среде школы от учителей» мальчиков и девочек-подростков находятся на среднем уровне выраженности.

В процессе исследования нам не удалось выявить достоверных различий по показателю безопасности образовательной среды школы в выборках мальчиков и девочек подросткового возраста.

Вывод. В процессе обучения у подростков преобладают положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к компонентам образовательной среды, способствующие гармоничному развитию личности, формированию адекватной самооценки и положительной мотивации к учению.

ВЛИЯНИЕ НЕУДАЧИ НА ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Н. О. Звездецкая, Ю. М. Босенко

Изучение психологии успеха и неудачи давно стало центром внимания многих исследователей (Н. А. Батурин, Я. Хаммер, О. П. Нечепоренко, А. С. Звездин, Ю. М. Босенко). При этом категория неуспеха специально не исследуется. В научной литературе неуспех часто рассматривается как недостижение результата поставленных целей, а также негативные переживания и состояние

неопределенности, сопровождающие этот процесс (Л. И. Дементий, О. П. Нечепоренко).

Чтобы выявить значимость влияния неудачи на жизнестойкость спортсменов, мы провели исследование феномена жизнестойкости на протяжении всего сезона у спортсменов, которые систематически испытывали неудачи. Данный феномен раскрывает систему представлений о себе, о мире, об отношениях с миром и включает четыре параметра: вовлеченность, контроль, принятие риска и интегральный показатель жизнестойкости.

В начале сезона практически все показатели находятся на среднем уровне развития, кроме показателя принятие риска, который имеет высокий уровень развития, данный компонент характеризует убежденность спортсмена в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. В результате диагностического исследования спортсменов в конце сезона установлено, что показатель вовлеченности имеет среднее значение, шкала контроля – среднее значение, как и общий показатель жизнестойкости, а по шкале принятия риска значение показателя высокое. На основании этих данных выявлено, что спортсмены и в конце сезона хорошо ориентированы в деятельности, стремятся к получению опыта, умений. Они способны рисковать, даже не будучи уверены в успешном результате, но предполагая, что это принесет им определенный опыт, который они смогут конструктивно использовать в своей жизни, деятельности, стрессовых ситуациях. Это позволяет спортсменам выходить даже из самых сложных ситуаций с наименьшими потерями, а стрессовые ситуации воспринимаются как менее значимые, что сохраняет их потенциал и силы на будущее.

Проведя статистическое сравнение показателей, мы обнаружили, что в конце сезона у спортсменов снизился интегральный показатель жизнестойкости и контроль. Следовательно, спортсмены после неоднократного поражения начинают склоняться к убеждению, что борьба не позволяет повлиять на результат происходящего.

Полученные данные расширяют научные представления о регулирующей роли неудачи в спортивной деятельности и являются основой для обоснования мероприятий психологического сопровождения подготовки спортсменов.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ У ЮНЫХ ПОДРОСТКОВ Я. А. Коробкин

Одним из интересных вопросов спортивной психологии, волнующих не только психологов, но и тренеров, а порой и самих спортсменов, является мотивация к спортивной деятельности.

Мотивация есть процесс побуждения человека к деятельности во имя достижения определённых целей.

Следуя выяснению особенностей мотивации занятий спортивным и оздоровительным плаванием у юных подростков, было бы правильно разъяснить существующие и принятые большинством психологов виды мотивации. Существует внутренняя мотивация в спорте – это стремление к самосовершенствованию, овладению двигательными навыками и тактическими приёмами в избранном виде спорта, основанное на удовлетворении личных интересов. Другим побуждением к занятиям спортом является внешняя мотивация. Это, как правило, социальное влияние, к которому относятся: самоутверждение, стремление заниматься полезным, социально значимым делом, приобретение уважения со стороны старших и сверстников, общение с товарищами.

Проведенное исследование с участием 60 подростков, занимающихся оздоровительным плаванием, и 30 юными спортсменами по методикам Э. Деси и Р. Райана «Почему я занимаюсь спортом»; Е. П. Ильина «Мотивация к спортивной деятельности»; Е. А. Калинина «Диагностика мотивации спортивной деятельности»; Дембо – Рубинштейна в модификации А. М. Прихожана для исследования самооценки, выявило особенности в мотивационных подходах к одной и той же деятельности. Подростки, занимающиеся спортивным плаванием, имеют ярко выраженные компоненты внутренней мотивации. Проявились качества «индивидуалистов», обусловленные видом спорта (отсутствие непосредственно партнёра, отсутствие угрожающих обстоятельств, но борьба с самим собой) и личностным удовлетворением. Занимающиеся оздоровительным плаванием удовлетворяются оценкой своей деятельности окружающего их общества, не найдя в большинстве случаев интереса для более серьёзных тренировок. Кроме того, выявляются различия по первичным побуждениям к занятиям спортом, связанные с личностью и комплексами человека. Исследование также выявило занимающихся оздоровительным плаванием, которые психологически готовы к занятиям спортивным плаванием.

Безусловно, внутренняя мотивация – залог успеха обучения на этапе начальной подготовки, но за счет усиления социальных мотивов можно удержать подростка в группе с последующим формированием иных мотивов достижения результата. Определение мотивации к спортивной деятельности у юных подростков, занимающихся плаванием, помогает тренеру, который (волей – неволей) является и психологом, вести правильный тренировочный процесс, переходящий в многолетнюю подготовку спортсменов.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИСТСКИХ УСТАНОВОК И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В. А. Куницына

Юношескому возрасту свойственна постановка высоких целей, но изменения ценностно-смысловых ориентаций современного общества заметно влияют и на подростковый возраст, что способствует не конструктивным стрессовым реакциям. В исследовании предполагалось, что развитие перфекционизма способствует усилению защитного поведения и снижению субъективного благополучия личности.

Цель: изучить особенности взаимосвязи перфекционистских установок и стрессоустойчивости у студентов и старшеклассников.

Для реализации цели исследования мы использовали следующие психодиагностические методики: методика «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта, в адаптации И. И. Грачевой; Опросник способов совладания Лазаруса, в адаптации Т. Л. Крюковой; методика «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой.

Анализ особенностей перфекционизма показал, что студенты, больше чем старшеклассники, склонны к завышенным требованиям как по отношению к себе, так и к окружающим. Среди юношей и девушек прослеживаются следующие особенности перфекционизма: девушки более требовательны к себе и к окружающим по сравнению с юношами, эта тенденция характерна для обоих возрастов. В результате сравнительного анализа средних показателей копинг-стратегий установлено, у студентов и старшеклассников в одинаковой степени проявляются способы совладания, но студенты более склонны к поиску социальной поддержки в затруднительной ситуации. При анализе особенностей субъективного благополучия мы установили, что в целом по выборке у обеих групп исследуемых показатели субъективного благополучия в норме, серьезных проблем не наблюдается, но и полный эмоциональный комфорт отсутствует. Установленный комплекс общих взаимосвязей исследуемых явлений показывает, что при высоких показателях перфекционизма проявления агрессивности снижаются.

Таким образом, перфекционистские установки способствуют снижению проявления защитного поведения в трудных ситуациях и не имеют связи с субъективным благополучием. Из этого следует, что гипотеза не подтвердилась.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Ю. А. Леонова

Современный спорт предъявляет чрезвычайно высокие требования не только к технико-тактической подготовке спортсменов, но и к психологическому компоненту готовности спортсменов. Важную роль на всех этапах развития спортивного мастерства играет мотивация спортсмена. Проблема мотивации самодетерминации является важной и актуальной в современной психологии. Она связана с необходимостью понимать, как человек сам может выбирать и направлять собственную активность. Осознание себя как субъекта собственной жизни предполагает включение в значимые ситуации и виды деятельности по собственному убеждению, под влиянием личного выбора, то есть под влиянием внутренней мотивации. Самодетерминация в контексте данного подхода означает ощущение свободы по отношению, как к силам внешнего окружения, так и к силам внутри личности.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность спортсмена, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это приводит к общему снижению чувства безопасности и защищенности современного человека. Чтобы приспособиться, адаптироваться к такому напряжению, успешно реализовывать себя спортсмену необходимо вырабатывать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализовываться. Все это обуславливает необходимость изучения феномена жизнестойкости, который понимается как паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения окружающей действительности в возможности человека.

В современной науке происходит постоянное обновление и расширение категорий мотивации самодетерминации и жизнестойкости, но следует признать, что в настоящее время еще недостаточно изучены мотивация самодетерминации и жизнестойкость спортсменов, ресурсные и потенциальные возможности их формирования.

Объект исследования – мотивация самодетерминации юношей, занимающихся спортом.

Предмет исследования – особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости юношей, занимающихся спортом.

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости студентов различных специализаций.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что существуют особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и

жизнестойкости студентов различных специализаций.

Задачи исследования: 1) определить особенности мотивации самодетерминации студентов различных специализаций; 2) установить уровень развития жизнестойкости студентов различных специализаций; 3) установить особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости студентов различных специализаций.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы психодиагностики: методика «Почему я занимаюсь спортом?» Р. Дж. Валлеранда, методика исследования жизнестойкости С. Мадди.

Результаты исследования будут представлены нами в последующих публикациях.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Д. М. Лоенко

При исследовании эмоционального интеллекта у спортсменов мы понимали под этим понятием способность человека осознавать эмоции, возможность воздействовать на них, а также опознание эмоций у других людей, предугадывая их дальнейшие действия.

Исходя из этого, сложно переоценить его роль в спорте. Каждый вид спорта уникален, специфика требований к эмоциональному интеллекту в них различна, в итоге мы получим различную структуру этого компонента психики. Подобрать стандартные методы развития необходимых компонентов эмоционального интеллекта для всех спортсменов невозможно, но облегчить поиск нужных «рычагов воздействия» можно, зная специфику видов спорта и особенности гендера.

Мы изучали особенности эмоционального интеллекта у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта, гендерные особенности. Использовали опросник эмоционального интеллекта Д. В. Люсина «ЭМИн». В исследовании приняли участие 150 человек, из них 72 спортсмена, занимающихся индивидуальными видами спорта, 78 спортсменов, занимающиеся командными видами спорта; 85 мужчин и 65 женщин.

В результате сравнительного анализа были получены следующие данные.

При определении особенностей эмоционального интеллекта у спортсменов как занимающихся индивидуальными видами спорта, так и занимающихся командными видами спорта получили результаты выше средних по всем компонентам, что может указывать на развитость эмоционального интеллекта у спортсменов. Но показатели

спортсменов, занимающихся командными видами спорта выше по всем компонентам, скорее всего, это связано с большей нагрузкой на этот компонент психики, что в итоге и привело к большему развитию.

При определении особенностей эмоционального интеллекта у мужчин и женщин получены следующие результаты. Понимание своих эмоций, контроль экспрессии, внутриличностный эмоциональный интеллект и управление эмоциями - эти компоненты эмоционального интеллекта у девушек, занимающихся спортом, ниже, чем у мужчин.

Полученные данные дали нам опыт в исследовании эмоционального интеллекта как компонента диагностики психики спортсмена. В дальнейшем планируется использовать полученные данные для применения их на практике.

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ–СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Р. С. Мамутов

Проблема преодоления личностью стрессовых и критических ситуаций исследуется учеными в различных областях знания: биологии, медицине, психофизиологии, психологии, и в настоящее время остается одной из наиболее актуальных в науке. Устойчивый интерес к данной проблеме обусловлен усилением негативного воздействия природных, экологических, социальных и других неблагоприятных условий на личность. В этой связи особую значимость приобретает изучение психологических способов совладания со стрессом как фактора успешной адаптации человека в современном мире.

В исследовании приняли участие 140 человек, занимающихся спортом, по опроснику «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. В результате исследования были получены следующие данные.

По параметру конфронтативный копинг - $9,04 \pm 1,85$ (средний уровень), дистанцирование - $9,13 \pm 2,24$ (средний), поиск социальной поддержки - $11,11 \pm 2,25$ (средний), самоконтроль - $11,37 \pm 2,8$ (низкий), принятие ответственности - $7,85 \pm 1,79$ (средний), планирование решения проблемы - $13,02 \pm 1,73$ (средний), бегство - избегание - $9,94 \pm 2,21$ (средний), положительная переоценка - $12,21 \pm 3,23$ (средний).

Установленное сочетание данных свидетельствует о том, что спортсмены будут склонны к сопротивлению трудностям, к энергичности и предприимчивости при разрешении проблемных ситуаций, умению отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях, так же высоко вероятна импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), трудности планирования действий, прогнозирования

их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Так же вероятно характерное использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания. Однако у спортсменов может наблюдаться стремление открыть окружающим свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о самораскрытии, отсутствии требовательности к себе, приводящей к гипоконтролю поведения.

Полученные результаты дали нам опыт в исследовании копинг-стратегий как компонента диагностики стрессоустойчивости спортсмена. В дальнейшем необходимо использовать полученные данные для применения их на практике.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ Ю. В. Мызина

Студенческая жизнь для одних ассоциируется с различными мероприятиями и весельем, общением, новыми знакомствами, для других - это кардинальные изменения в жизни, испытание, трудная жизненная ситуация, которая требует адаптации. Студенты молоды и сталкиваются с разными проблемами. Новые условия обучения требуют от них больше самостоятельности, ответственности и самоорганизации. К сожалению, не все они готовы к решению многочисленных проблем и задач, которые предоставляет им жизнь.

Обучение в высшем учебном заведении – это стресс для многих студентов. Ведь в процессе обучения студент сталкивается с трудностями, которые зачастую преодолевает самостоятельно, без помощи родителей и близкого окружения, как это было в юности. Студент вынужден осваивать новые роли и модифицировать старые, приспособляться к новым условиям жизнедеятельности.

Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс - спутник студенческой жизни. Исследователи отмечают причины стрессов у студентов, связанные с проблемами финансов, жилья, безопасности, общения со сверстниками и др. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении, что приводит к академической неуспеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается.

Понятие «стресс» всё более настойчиво и прочно входит в наш обиход. Исследованием проблемы стресса занимались У. Кэннон, Д. Майерс, Л. А. Китаев-Смык, Ю. В. Щербатых, Ю. И. Александров и др.

Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные

«факторы риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Проявления стресса оказывают влияние на все компоненты нашей индивидуальности: память, мышление, речь, эмоциональную сферу. Однако нельзя сказать, что стресс является бедой для человека, он также является и важнейшим инструментом тренировки и закаливания человека, так как помогает повышению сопротивляемости психики и организма в целом, тренируя его приспособительные механизмы. Ганс Селье писал: "Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни".

ОСОБЕННОСТИ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГОРОДЕ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

К. А. Перепелица

В настоящее время существуют различные виды дезадаптации, связанные с отклоняющимся поведением. Общество всегда обращает особое внимание на проблемы отклоняющегося поведения юношей, связанного с психологической и физиологической зависимостью от всевозможных психоактивных препаратов. В результате такого поведения позитивная социализация личности нарушается и развитие начинает идти по асоциальному или криминальному типу. Это приводит к серьёзным деформациям в структуре личности подростка, нарушениям в эмоциональной и поведенческой сфере, принятию правил и ценностей асоциального и аморального характера. Цель исследования: выявить взаимосвязи отклоняющегося поведения и склонности к различным зависимостям у подростков, проживающих в разной местности.

Проанализировав эмпирические данные о склонности к отклоняющемуся поведению, мы видим, что у подростков, проживающих в сельской местности, по шкале агрессивность и склонность к насилию проявились высокие показатели. Как у подростков, проживающих в городе и сельской местности, показали одинаково высокие результаты по шкале установка на социально-желательные ответы. Следовательно, в городских условиях имеется больше различных факторов, которые провоцируют подростков. По результатам диагностики склонности к различным зависимостям показало, что у подростков, проживающих в городе, больше вероятности подвергнуться негативному влиянию наркотиков, алкоголя. Также у них выявлена большая вероятность появления игровой, компьютерной и лекарственной зависимости. Табачная зависимость имеет практически равные показатели, что говорит о том, что и сельские и городские подростки могут попасть под его

зависимость. Подростки, проживающие в сельской местности, продемонстрировали высокие результаты в показателях религиозной зависимости. Также стоит отметить, что общая склонность к зависимостям у подростков, проживающих в сельской местности, выше по сравнению с городскими подростками.

По данным корреляционных взаимосвязей, можно сделать вывод, что большинство детей понимают негативное влияние табака, алкоголя и наркотиков. Однако многие из них склонны к саморазрушающему поведению. Таким образом, регулятором отклоняющегося поведения у подростков, проживающих в городе, может выступать алкогольная и наркотическая зависимость, в то время как у подростков, проживающих в сельской местности, отклоняющееся поведение будет детерминироваться компьютерной и табачной зависимостью.

ВЗАИМОСВЯЗЬ БАЗОВЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЛИЧНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

М. А. Приходько

В настоящее время проблема устойчивости человека, преодоления сложных жизненных периодов весьма актуальна. Масштабные социальные, экономические и политические изменения в нашем обществе влекут за собой изменения в психологическом здоровье человека. Базовые убеждения личности и жизнестойкости еще недостаточно изучены, несмотря на актуальность данной темы, которая рассматривается как отечественными, так и зарубежными психологами. Особенности личностного образования в современном мире затрагивают разновозрастной контингент детей. В этом возрасте подростки, переходящие в ранний юношеский возраст, очень ранимы, они трудно переживают разрыв отношений, им кажется, что человек был их всем миром. Цель исследования: изучить особенности взаимосвязи базовых убеждений личности и жизнестойкости у подростков.

Организация исследования. Для реализации цели исследования мы использовали следующие методы психодиагностики: «Методика С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева, тест жизнестойкости» «Методика Шкала базовых убеждений, Р. Янов-Бульман, адаптация О. Кравцовой, тест на чувство безопасности». В исследовании приняли участие 60 человек. Выборку составили учащиеся МБОУ «Гимназия № 25» г. Краснодара 30 человек, а также Гуманитарного колледжа г. Краснодара - 30 человек.

Проведенное нами исследование позволило выявить, что показатели жизнестойкости «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» и интегральный показатель жизнестойкости находятся в диапазоне средних значений, что говорит об умеренном уровне развития жизнестойкости у подростков. Имеются различия по

отдельным компонентам «вовлеченность» и «контроль». Это говорит о том, что мальчики более успешно контролируют себя, сильнее проявляют интерес к ситуациям и влияют на них. Показатели уровня базовых убеждений личности подростков находятся на среднем уровне. В выборке не зафиксированы низкие или высокие показатели. Также не выявлено различий между мальчиками и девочками. Нам удалось выявить различия в подростковом возрасте между девочками и мальчиками по всем показателям жизнестойкости и базовым убеждениям личности. У испытуемых мальчиков-подростков показатели несколько выше, чем у девочек. Это говорит о том, что мальчики лучше приспосабливаются к ситуациям, более жизнестойковы и удачливы, чем девочки. Анализ показал, что существуют различия в уровне жизнестойкости и базовых убеждений личности между мальчиками и девочками. Мальчики имеют все прямые взаимосвязи, более жизнестойковы, умеют приспосабливаться, в отличие от девочек. Это позволяет сделать вывод о том, что показатели жизнестойкости и базовых убеждений личности у разных полов отличаются по всем компонентам.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ И КОММУНИКАТИВНЫХ УСТАНОВОК У ПОДРОСТКОВ

Е. Н. Шеина

Важную роль в развитии ребенка играет состояние его эмоциональной сферы, которая формируется больше всего в семье, и именно по этой причине большое внимание уделяется взаимодействию родителей и ребенка. Семья создает ребенку такие условия, которые ему помогают полноценно развиваться. Вместе с тем никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может нанести семья. Мы заинтересовались тем, как типы взаимоотношений в семье взаимосвязаны с формированием коммуникативных установок у подростков. Поставлена гипотеза: существует взаимосвязь между деструктивными взаимоотношениями в семье и формированием негативных коммуникативных установок подростков.

В исследовании использовалась методика диагностики коммуникативной установки В. В. Бойко – для детей и подростков, опросник «Анализ семейных взаимоотношений» Э. Г. Эйдемиллера – для родителей.

Исследование проводилось среди учащихся 6-8 классов и их родителей (только мамы). Таким образом, выборка составила 120 человек, среди них 60 подростков и 60 родителей.

Установлено, что такой тип родительского отношения, как потворство дал прямую взаимосвязь с коммуникативной установкой – негативный опыт общения и брюзжание. Исходя из этого, можно

сделать вывод, что стремление родителей к удовлетворению любых потребностей подростка ведет к неспособности выстраивать гармоничные отношения в общении, а также к склонности делать необоснованные негативные обобщения в отношениях различной социальной деятельности, что может усугубить прохождение и без того одного из самых сложных возрастных кризисов – подросткового. Между недостаточностью запретов и завуалированной жесткостью установлена обратная взаимосвязь, что свидетельствует о том, что чем меньше требований применяют к подростку родители, тем выше завуалированная жесткость. Она проявляется в том, что в замаскированной форме суждения личности содержат недоброжелательность, отрицательные выводы о людях, нежелание откликаться на их проблемы.

Высокий показатель открытой жесткости не выявлен во взаимосвязи с каким-либо типом семейного отношения, хотя жесткость и является одной из характерных черт подросткового периода. Таким образом, мы выяснили, что гипотеза частично доказана: некоторые типы семейных взаимоотношений имеют взаимосвязь с негативными коммуникативными установками подростков.

ВЛИЯНИЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА УЧЕБНУЮ МОТИВАЦИЮ ПОДРОСТКОВ

Р. М. Халикова

Тесное переплетение социальных и познавательных мотивов, в совокупности составляющих учебную мотивацию ребенка, являются, в первую очередь, результатом влияния семьи. Цель: изучение влияния детско-родительских отношений на учебную мотивацию. Для проведения исследования мы использовали такие методы психодиагностики, как тест-опросник «Подростки о родителях» Шафера и методику «Почему я учусь?». Выборочную совокупность составили 50 подростков, обучающихся в МОБУСОШ № 1 г. Кореновска.

Проанализировав полученные данные, мы с уверенностью можем сделать вывод, что у девочек уровень внутренней учебной мотивации в подростковом возрасте, направленный на получение знаний, выражен сильнее, чем у мальчиков. Это говорит о том, что девочки в большей степени проявляют свою заинтересованность. Они включаются в деятельность ради интереса. У мальчиков же наоборот, больше проявляется уровень внешней мотивации - как идентификация, так и интроекция. Это говорит о том, что целью обучения является не результат деятельности, а какое-либо поощрение. Матери в большей мере проявляют к своим сыновьям позитивный интерес и автономию. Ребенок не отрицает ее власть на

собой и принимает все наказания. Так же мать полностью берет на себя ответственность за все, что сделал ребенок. В отношениях с отцом доминируют интерес, дружба и доверие, они стремятся достигнуть расположения детей и почитания отцовского авторитета, не прибегая к насилию. Подростки всегда слушаются отца и выполняют все его требования, а он корректирует их поведение, исключая деспотичность. Внешняя мотивация у девочек возрастает в том случае, если мать будет проявлять непоследовательность, то есть, если мать меняет стили воспитания, то девочки начинают нуждаться в поощрении, а если отец проявляет интерес, враждебность, автономию к дочери, то у них снижается уровень внутренней мотивации, направленной на знания, то есть, если отец не принимает девочку, проявляет к ней строгость, то у девочек перестает проявляться заинтересованность в учебной деятельности. Так же при повышении уровня директивности со стороны матери у мальчиков-подростков повышается уровень внутренней мотивации, направленной на компетентность, то есть, мать стремится любым способом исключить неправильное поведение сына, и благодаря этому у мальчиков повышается потребность быть компетентными.

Исходя из полученных нами данных, мы можем утверждать, что наша гипотеза частично подтвердилась, т. к. не только проявление позитивного интереса со стороны родителей повышает уровень развития внутренней мотивации к обучению у подростков.

КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОГО СЕРВИСА И ТУРИЗМА

РОЛЬ КАРНАВАЛОВ В ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е. И. Борисова, А. А. Юрченко

Феномен праздника и ограничения будней в своем сочетании традиционно устанавливали психологические и социальные ритмы существования людей. Нарушение каких-то из множества запретов и требований, свойственных будням, грозит физическими и душевными неудобствами. Зато когда приходит праздник - время, когда правила должны быть нарушены и человек, находясь под защитой какого-либо действия, а именно карнавала, может безнаказанно и, более того, благотворно предаваться расслабляющему занятию. Ритуалы праздника, «будней наоборот», в традиционных культурах обеспечивали необходимый источник жизненной энергии.

Карнавал - всенародное ритуальное действо, присутствовавшее в то или иное время во всех культурах. Но что самое главное, - это явление дошло и до наших дней. Яркими примерами могут служить Венецианский карнавал и карнавал в Рио-де-Жанейро.

Основное карнавальное мероприятие - выбор и последующий уход карнавального короля. В нем проявляются все характерные черты мира антибудней: нарушение табу, смех, пародийность, мезальянсы, резкие контрасты (соседство символов жизни и смерти, высшего и низшего и т. д.).

Карнавал является отличным инструментом для проведения досуга, так как представляет собой «мир наоборот», который даёт возможность уйти от рабочих будней и получить мощный заряд эмоций.

Карнавал дает выход человеческим желаниям, блокированным условиями обычной жизни. С точки зрения обыденной (внекарнавальной) жизни, участники карнавала ведут себя эксцентрично и неуместно.

Прежде всего отменяются правила, регулирующие иерархические отношения. На карнавальной площади происходит общение между людьми, которые в иной ситуации никогда не оказались бы рядом друг с другом. Вербальный и невербальный язык карнавала отличаются вольностью. И именно благодаря этому человек может получить просто огромный запас положительных эмоций, которые в дальнейшем будут ему обеспечивать хорошие воспоминания и во время рабочих будней.

Итак, степень значимости карнавала для человека как личности определяется как потребность в празднике, который снимет стресс и усталость, накапливающуюся во время напряженных будней. Поскольку данная потребность – одна из основных, то, с точки зрения туристического бизнеса, карнавал является весьма прибыльным

направлением. Но, кроме удовлетворения личностных и социальных потребностей, карнавал может также являться эффективным средством, которое используется в досуговой деятельности. Ведь благодаря благотворному влиянию карнавалов человек не только разнообразит своё времяпрепровождение, но и вырывается из напряженных городских будней.

ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Г. КРАСНОДАРА

Ю. А. Вайспек, Н. О. Сутормин

Культурно-исторические ресурсы города Краснодара имеют давнюю историю. Основанный более двух веков назад черноморскими казаками в излучине Кубани, город, приютивший в своих стенах более 100 национальностей, имел неповторимый южный колорит. С течением времени изменялся культурный облик города, происходила смена архитектурных стилей, использовались иные типы застройки, менялся масштаб улиц и площадей, т. е. проявилась историческая многослойность. Это свойство - накапливать в себе черты прошедших времен - высоко котируется туристами, стремящимися соприкоснуться с историей, с местными жителями, предпочитающими историческую часть города для пассивной рекреации.

«Борьба с архитектурными излишествами» (начало-середина XX в.) нанесла внутригородскому пространству невосполнимый урон, «стерла» многие привлекательные его черты, кроме этого, большинство разрушенных зданий во время Великой Отечественной войны восстановлению не подлежало. К настоящему времени полностью утрачен силуэт исторического ядра города, поэтому особенно бережно следует относиться к сохранившейся старине как к памяти ушедших поколений.

Тем не менее, Краснодар внесен в список исторических мест Российской Федерации. Подобный статус означает, что его историко-культурное наследие имеет значимость в общероссийском масштабе и требует к себе особого внимания. На сегодняшний день в городе зарегистрировано 516 памятников, из которых памятников археологии - 85, архитектуры - 260, истории - 82, монументального искусства - 33, зданий-памятников истории - 34, зданий-памятников истории и архитектуры - 22.

В настоящее время одной из актуальнейших проблем является восстановление утраченного культурно-исторического облика города, для чего необходимо:

а) уточнение юридического механизма привлечения к ответственности за очевидные нарушения, связанные с разрушениями исторического наследия;

б) широкая пропаганда истории города;

в) контроль градостроительных регламентов, которые запрещают возведение дисгармоничных, нарушающих исторически сложившуюся среду построек (однако в действительности это далеко не так);

г) увеличение финансирования реставрационных работ.

Выполнение данных условий позволит частично восстановить культурно-исторический облик города, сохранить его богатое прошлое и привлечь туристские потоки.

РАЗВИТИЕ ДЕЛОВОГО ТУРИЗМА В ЮЖНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

К. О. Грушицина, А. В. Сарычева

Деловой (корпоративный) туризм (англ. corporate travel) - область индустрии туризма, обеспечивающая организацию и управление командировками (бизнес-поездками, англ. business trips) сотрудников различных компаний. С бизнес-туризмом непосредственно связана также сфера корпоративных мероприятий и встреч - MICE (от англ. Meetings, Incentives, Conferences, Exhibitions). Организацией деловых поездок занимаются специализированные агентства - ТМС (от англ. travel management company - компания по управлению деловыми поездками).

Значительная часть доходов в туризме приходится как раз на MICE-туризм. В Сочи, например, до 35 % доходов туристические фирмы получают за счет делового туризма. В целом по краю этот сегмент, по данным регионального Министерства курортов и туризма, составляет 11 % общего турпотока. В свою очередь в Ростовской области ежегодно проводится более 500 деловых мероприятий международного и федерального уровня и свыше 100 специализированных выставок.

«Деловые поездки в течение последних трех лет показывают ежегодный прирост от 20 до 50 %, - констатирует заместитель директора туристской компании "Ривьера-Сочи" Надежда Сердюкова. - Этот рынок активно развивается, и особых сдерживающих факторов здесь нет: курорты обладают лучшей базой размещения, чем традиционные города, поэтому и для деловых путешествий возможности более широкие». Однако следует отметить, что ориентированная на деловых гостей инфраструктура в разных регионах ЮФО принципиально отличается.

В Краснодарском крае безусловный выставочный лидер среди площадок – «Кубань Экспоцентр» в Краснодаре, который располагает четырьмя павильонами и развитой инфраструктурой (общая площадь - свыше 38 тыс. кв. м). Регион располагает большим числом крупных отелей и санаторных комплексов, способных принимать деловых туристов. Круглогодично и на современном уровне способны работать с MICE-туристами до 200 из них. Как правило, это большие объекты

размещения в Краснодаре, Сочи, Геленджике и Анапе, располагающие не только качественным номерным фондом, но и набором дополнительных сервисов (конференц-залы, переговорные комнаты, рестораны, бизнес-центры, оборудование для синхронного перевода и т. д.). По оценке компании «ЮГАГРО», экономический эффект на рынке делового туризма Кубани только от выставочной деятельности составляет около 250 млн рублей в год, а мультипликативный эффект может увеличивать эту сумму во много раз.

В целом перспективы развития MICE в ЮФО в ближайшие пять лет имеют положительные тенденции в связи с проведением ЧМ-2018, а также увеличением потоков внутреннего и въездного туризма.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОДАЖ В СФЕРЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

М. А. Драчева, О. В. Шпырня

Туристская деятельность приобретает все большую значимость в жизни людей и современного общества, превратившись в форму использования свободного времени и средство межличностных связей. Это объясняется тем, что с каждым годом туризм становится более доступным и разнообразным: появляются новые виды отдыха, открываются туристские предприятия.

Туристское предприятие - это самостоятельно хозяйствующий субъект, обладающий правами юридического лица, который на основе использования имущества трудовым коллективом производит и реализует продукцию, выполняет работы, оказывает услуги. Успех любого предприятия на туристическом рынке зависит, в первую очередь, от привлекательности производимого продукта и эффективности его продвижения на рынок. Повышение эффективности продаж туристского продукта является важным фактором жизнедеятельности туристского предприятия. Реализация тура должна продумываться таким образом, чтобы можно было извлечь максимальную прибыль от имеющейся продукции.

Ужесточение конкуренции на туристском рынке заставляет ведущие туристские предприятия вести постоянный поиск возможностей для увеличения сбыта услуг и наращивания своего потенциала. Это ставит перед ними задачу по разработке эффективной системы продаж турпродуктов, направленной на достижение конкурентных преимуществ, увеличение своего присутствия на рынке и обеспечение прибыльности бизнеса в долгосрочной перспективе. Успешность этих продаж определяется точностью выбора каналов продаж, качеством проработки организационного обеспечения и экономической выгоды для фирмы. Особенно сильная конкуренция наблюдается на рынке внутреннего туризма из-за ограниченности выбора туристского продукта.

В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» внутренний туризм подается как путешествия в пределах территории Российской Федерации лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации, а продвижение туристского продукта - комплекс мер, направленных на реализацию туристского продукта (реклама, участие в специализированных выставках, ярмарках, организация туристских информационных центров, издание каталогов, буклетов и другое).

Краснодарский край – центр внутреннего туризма среди всех курортных регионов Российской Федерации. Развитие курортно-туристского комплекса является одним из главных направлений развития края. Внутренний туризм также стимулирует развитие транспорта, производства, торговли, связи, имеет огромное значение для социальной сферы, так как влияет на занятость и образованность местного населения.

**ПРОБЛЕМА НЕДОВОЛЬСТВА ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ПОВЫШЕНИЕМ ЦЕН НА ТОВАРЫ И УСЛУГИ В
КРИЗИСНОЙ ФИНАНСОВОЙ СИТУАЦИИ**
Т. В. Жданова, Д. А. Кружков

Подходя к итогам 2015 года, Россия достаточно крепко обосновалась на мировом рынке сбыта товара и услуг, несмотря на сложный период несколькими годами ранее. Вместе с тем аналитики и маркетологи все чаще встречаются с такой проблемой, как недовольство потребителей, которое связано с ростом цен на определённые товары и услуги. Оно возникает на фоне ежедневного совершения покупок, продаж, сделок индивидом, который наблюдает неприятный для него факт – повсеместный рост цен. По нашему мнению, активность, предрасположенность к товару и услуге, в общих чертах, зависят от социальной роли и статуса человека, его потребностей, внешних побудительных факторов и ценовой политики. Рост цен для клиента или покупателя означает, что в этот период времени его затраты на услуги и товары возрастут, а его доход скорее всего останется прежним или же упадёт, что не является позитивной тенденцией для его личного бюджета и морального состояния.

К сожалению, в обществе есть несколько групп людей, которые по-разному переживают этот кризисный период. Большинство из них не пытается вникнуть в экономическое положение страны и мира и ссылаются на плохую работоспособность государственных органов власти. Например, на сайте партии КПРФ опубликованы результаты опроса от аналитического центра New Research: «Россияне, как и греки, обвиняют в плохой ситуации в экономике правительство – 82 %. Самих себя склонны винить всего 22 %».

Чем обуславливается этот экономический кризис? В своем отчёте,

по мнению Центра Восточных исследований (Варшава), написано следующее: «Нынешняя ситуация является результатом одновременного появления трех неблагоприятных тенденций: структурные проблемы сырьевой экономической модели, резкое снижение цен на нефть и влияние западных экономических санкций». Такое мнение имеет место быть в данной ситуации. Однако, несмотря на это, недовольство и возмущения по поводу необходимости повышения цен не утихают, как и споры о том, кто виноват.

Кто виноват и из-за чего это происходит? Есть основные факторы, влияющие на мнение граждан. Во-первых, одним из них является неосведомлённость граждан и отсутствие интереса у них к проблемам страны и мира. Во-вторых, это отсутствие доверия к СМИ из-за постоянной информационной войны между странами. В-третьих, падение патриотического духа страны некоторых групп людей, считающих, что если возникает кризисная ситуация в экономике РФ, то ликвидация нанесённого ущерба и устранение неполадок в системе зависят от итога проведённых работ бизнесменами, политиками и экономистами. Сами граждане не имеют никакого отношения к данному делу, по их мнению.

Таким образом, есть выявленные конкретные проблемы, которые необходимо устранить. Такими проблемами обязаны заниматься специальные социальные службы, партии и организации. Способы их решения могут быть самые разные, начиная от встреч первых лиц с самими гражданами, заканчивая патриотическими рейдами, флэшмобами и мирными митингами. Проблема недовольства граждан Российской Федерации повышением цен на товары и услуги в кризисной финансовой ситуации страны и мира довольно проста, как и её пути решения. Улучшение коммуникаций между политиками и гражданами даст возможность больше понять потребности обеих сторон и приведёт как к поднятию экономики страны, так и к пониманию и поддержке решений органов государственной власти самими гражданами страны.

РОЛЬ АГИТАЦИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

А. С. Медведева

Волонтерство – сравнительно новое направление, включающее в себя добровольное и совершенно безвозмездное оказание определенной помощи либо услуг. Российские волонтеры активно проявили себя на зимних Олимпийских играх в Сочи. Пожилым волонтерам было уделено особое внимание и на государственном уровне: при организации Олимпийских игр в Сочи в волонтерской команде их было 1800 человек. По словам Марины Починок, вице-президента Оргкомитета «Сочи-2014», «Эти люди – совершенно

недооцененный ресурс экономики: они могут, умеют и знают очень многое». Именно этот момент позволил говорить о волонтерстве в нашей стране как устоявшемся явлении.

Проблема заключается в том, что большинство пожилых людей практически не имеют никакого представления о волонтерском движении, его возможностях и, тем более, собственном участии в нем. Поэтому необходим поиск путей привлечения пожилых людей в волонтерское движение.

Представителям ТОС (товариществ собственников жилья) и домовых комитетов необходимо организовывать собрания пожилых граждан, проживающих в округе, с участием представителей волонтерского движения. Проводить с ними беседы о волонтерской деятельности, ее значении, результатах и потенциальных возможностях, предлагать участникам собрания попробовать свои силы в этом направлении. Первоначально организовать совместные поездки в дома ребенка, детские дома и больницы. Например, Краснодарская детская психиатрическая больница очень нуждается в помощи по уходу за детьми, так как в этом лечебном учреждении содержатся особые дети, месяцами ничего не видящие кроме, больничных стен. Побывав в больнице, несомненно, часть пожилых людей выразит свое желание стать волонтерами.

Предложить пожилым женщинам и мужчинам посетить также приюты для животных и, по возможности, выбрать себе подопечного, который порадует своей преданностью и любовью, что положительно скажется на эмоциональном состоянии пожилых людей. Таким образом, часть брошенных животных приобретет заботливых хозяев, а пенсионеры – верных друзей, которые скрасят одиночество и продлят им полноценную жизнь.

На долговременной основе пожилые волонтеры могли бы собираться в определенном месте (при ТОСе, домовом комитете, в квартире или доме у одного из них и т. д.), где можно заняться творчеством: вязанием теплых вещей для нуждающихся, изготовлением украшений для детских праздников и мероприятий и т. п. Можно организовать курсы обучения пожилых волонтеров компьютерной грамотности. Знакомство с компьютером позволит лучше ориентироваться в современном мире, открывать новые пространства для общения. Это позволит увеличить число людей, способных через электронные ресурсы оказывать психологическую и другую помощь нуждающимся.

Для придания волонтерству людей зрелого возраста особого статуса, рекомендуется выдать пожилым волонтерам документы, удостоверяющие членство в российском волонтерском движении. Это придаст значимость и важность участия.

В целях объединения волонтеров пожилого возраста в единый коллектив волонтерским краевым центрам рекомендуется периодически организовывать для них культурно-массовые

мероприятия, которые позволяют:

- проявить умеренную физическую активность (что благотворно скажется на профилактике гиподинамии);
- способствовать позитивному настроению (что является фактором профилактики депрессий и заболеваний центральной нервной системы);
- пребывать дополнительное время на свежем воздухе (общение с природой, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний);
- активному общению (повышение общего эмоционального настроения, профилактика проявления различных психологических кризисов).

Организация поездок в различные города и станции с волонтерскими целями позволит волонтерам обозначенной возрастной группы также знакомиться с достопримечательностями, культурными ценностями, людьми. Это повысит интерес, у них появится желание посещать новые места и уголки нашей Родины, богатых историей. Активизируется желание дольше жить, больше увидеть и многое успеть еще сделать.

Перечислена только малая доля того, чем пожилые волонтеры могут заниматься. Главное, что примеров данному явлению предостаточно, например интересен опыт Башкортостана, где Координационно-ресурсный центр для пенсионеров «Мои года – мое богатство» организовал проект «Бабушки – детям», участницы которого, пожилые женщины, занимаются с детьми-инвалидами. В Белгороде с 2010 года работает и растёт добровольческое движение «Агентство 55+», участники которого - пенсионеры-активисты города - ведут работу с участниками Великой Отечественной войны, с лежачими и одинокими людьми, инвалидами (в том числе молодыми), а также с теми, кто просто нуждается в помощи. Волонтеры-пенсионеры помогают, чем могут: вместе убирают дворы, помогают с уборкой квартир, мытьём окон, покупкой продуктов и походами в библиотеку за книгами и другое. В Гомельском областном общественном объединении «Социальные проекты» большую активность проявляют активисты в возрасте. Они помогают тем, кто обделён вниманием.

Роль агитации людей пожилого возраста для занятий волонтерской деятельностью неопределима как для общества в целом, так и для самих волонтеров. В этом возрасте им необходимо чувствовать себя нужными для других людей, нуждающихся в помощи. Эта помощь может сделать счастливыми как одних, так и других.

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ КАК ФАКТОР ПРОДОЛЖЕНИЯ ЖИЗНИ

А. С. Медведева, Д. А. Кружков

Актуальность исследования продолжения жизни пожилых людей в мире вызывает интерес у российских и зарубежных исследователей. Несколько лет назад в Москве состоялся семинар, посвященный добровольческим возможностям пожилых на тему: «Роль в гражданском обществе и добровольческие возможности пожилых людей». Организатором семинара стал «Центр исследований гражданского общества и некоммерческого сектора Высшей школы экономики».

На семинаре поднимались следующие вопросы: пожилой человек как активный член общества: глобальные тенденции, перспективы; потенциал и вклад пожилых волонтеров, межстрановые различия, мотивации пожилых людей к добровольчеству; роль пожилых волонтеров в преобразовании г. Нью-Йорка в рамках проекта Всемирной Организации Здравоохранения «Город, где старость в радость - город для всех возрастов». Мировая практика показывает, что пожилые люди не только способны быть волонтерами, но и реально вносят значительный вклад в работу благотворительных организаций. Обсуждался мировой опыт, а также волонтерская ситуация в России (Е. Беляева-Чернышова, 2011). Именно на семинаре впервые был озвучен ценный опыт волонтерства и поднят вопрос участия российских пожилых людей в волонтерском движении.

В России набирает популярность волонтерское движение «Серебряные волонтеры», в состав которого входят люди в количестве 400 человек от 50 лет и старше, проживающие на территории Краснодар, Сочи, Санкт-Петербурга, Самары, Нижнего Новгорода, Всевожска, Казани. Серебряные волонтеры принимают участие в социальных, спортивных, экологических и интеллектуальных акциях и мероприятиях своего города и страны. В августе 2012 года 4 Серебряных волонтера принимали активное участие в организации летней Олимпиаде в Лондоне-2012, а в 2014 году они помогали в проведении Олимпийских и Паралимпийских игр Сочи-2014 г. И это – отличное начинание.

О движении «Серебряные волонтеры» необходимо давать как можно больше информации в СМИ для общественности и широкого круга потенциальных волонтеров.

В настоящее время волонтеры принимают участие во многих спортивных и культурных мероприятиях, в поиске пропавших людей, в благотворительных акциях. Волонтеры устраивают марши в поддержку окружающей среды и защиты животных, профилактики вредных привычек, таких как курение, наркомания, алкоголизм. Но особенную роль играет волонтерство в сфере оказания услуг некоторым социально незащищенным категориям людей: лицам без

определенного места жительства, одиноким старикам, ветеранам Великой Отечественной войны, беженцам, лицам с ограниченными возможностями, многодетным семьям, матерям-одиночкам, детям-сиротам и другим.

В основном волонтерской деятельностью занимаются молодые люди в возрасте от 16 до 35 лет. Отмечено, что процент волонтеров более старшей возрастной группы заметно ниже, он составляет всего 5 %.

К сожалению, волонтерское движение не может охватить всех нуждающихся. Ряды волонтеров постоянно требуют пополнения. Поэтому одной из проблем является привлечение в волонтеры лиц старшего возраста, которые могли бы принимать активное участие в волонтерских акциях, мероприятиях и услугах. Например, волонтеры пенсионного возраста могли бы оказать неоценимую услугу в работе домов ребенка, детских домах, семейных реабилитационных центрах. К сожалению, дома ребенка Краснодара и других городов не бывают пустыми, и в них всегда есть те, кому требуются внимание и помощь. Даже хорошо обустроенному детскому дому, в котором есть необходимый персонал и созданы прекрасные условия пребывания, всегда требуется волонтерское участие. Оно может выражаться в организации мероприятий, поздравлении детей с праздниками, помощи на субботниках, организации кружков, просто в утешении и т. п. Именно бабушки и дедушки так нужны маленьким подопечным! Их участие неоценимо в психологической и моральной поддержке малышей, так как большой жизненный опыт людей зрелого возраста сам по себе неоценим.

Необходимо отметить, что волонтерская деятельность в пожилом возрасте может служить фактором продолжения жизни. В данном жизненном периоде многие пожилые люди одиноки или проживают вдали от взрослых детей. Одиночество является одним из факторов возникновения депрессий, изменчивого настроения и, как следствие, плохого самочувствия, что приводит, в свою очередь, к сокращению срока жизни.

Таких примеров можно привести множество. Главное – не упустить момент вовлечения широкого круга пожилых лиц в волонтерское движение. Это окажет неоценимую помощь обществу и обеспечит продолжительность и качество жизни самих участников волонтерского движения.

МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ ЧЕРЕЗ ПОПУЛЯЦИЮ ЭКОТУРИЗМА

В. О. Немцова, А. А. Юрченко

На сегодняшний день глобальный характер экологических проблем, рост экологических опасностей и поиск альтернативных направлений использования природных ресурсов позволяют актуализировать вопрос о целостности, глубине и системности отражения «экологического» в сознании людей. Одним из таких новых направлений является экологический туризм, который активно развивается во всём мире.

Известно, что данный вид туризма подразумевает сохранение естественной среды, использование преимущественно природных ресурсов и нацелен на заботу о социокультурной сфере, на формирование равноправного партнёрства с природой. Всё это неоспоримо можно назвать рычагом формирования массового и индивидуального экологического сознания. Большое значение имеет экологическое просвещение, в частности, посредством экотуризма. Познавая природу, туристы проникаются необходимостью бережного к ней отношения. Следует отметить, что основные цели экотуризма выражаются в следующем:

- повышение культуры взаимоотношений человека с природой;
- выработка этических норм поведения в природной среде;
- воспитание чувства личной ответственности за судьбу природы и её отдельных элементов;
- восстановление духовных и физических сил человека.

Именно это позволяет говорить о наиболее полном развитии экологического сознания посредством экотуризма.

Отличительными особенностями экотуризма является то, что он создает и удовлетворяет желание человека общаться с природой, предотвращает негативное воздействие на экологию, культуру и эстетику и заставляет туристический потенциал служить на благо природы и социально-экономического развития.

Примерами объектов, служащих базой для экотуризма, можно назвать следующие: национальный парк «Лосиный остров» в границах Московской агломерации, где действуют три экологические тропы, музей, детский эколого-просветительский центр; национальный парк «Водлозерский», расположенный на стыке Карелии и Архангельской области, где успешно развиваются системы эколого-туристских маршрутов и экологического просвещения; побережье озера Байкал, где создаётся эколого-туристский кемпинг; национальный парк «Хвалынский» в Саратовской области; различные категории особо охраняемых природных территорий.

Таким образом, необходимо приобщать людей к проблемам сохранения и улучшения окружающей среды и вызывать интерес, подталкивающий их к устранению экологических проблем разной

направленности. Большой вклад в осуществление этого может внести именно экологический туризм, включая всё разнообразие его видов и направлений.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ КАК НОВАЯ ФОРМА РАБОТЫ В КУЛЬТУРНОМ ТУРИЗМЕ

В. О. Немцова, А. А. Юрченко

На сегодняшний день активно развиваются и пользуются большой популярностью ролевые игры в туристской деятельности. Они дают возможность погрузить человека в атмосферу прошлого, в тот или иной отрезок исторического развития, позволяющий словно «пропустить» через себя нравы того времени и дать шанс каждому из игроков возможность вживания в реалии отыгрываемой эпохи. Всё это является частью работы в культурном туризме. Он включает в себя не только посещение культурных или географических памятников, участие в различных исторических, религиозных и других играх, но и одновременно знакомит с достопримечательностями, природными и этническими особенностями, памятниками истории, архитектуры и современной жизнью того или иного народа.

Следует отметить, что в последнее время получили развитие так называемые ролевые игры, которые проводятся как по произведениям в стиле «фэнтези», так и по конкретным историческим событиям. Это направление туризма на самом деле совершенно инновационное, рассчитанное на определенный круг людей. Участие в ролевых играх привлекает как детей, так и взрослых возможностью побывать в другой ситуации, попробовать себя в какой-нибудь роли. Примером может послужить ролевая игра «Гардемаринка», где участники могут пожить пару дней жизнью персонажа, к примеру гардемаринов, окунуться в жизнь XVIII в. с ее балами, фейерверками, интригами, дуэлями.

В подобных играх огромную роль играют костюмы. Не все могут позволить сделать себе абсолютно точный «прикид» того времени. Главное, чтобы по виду человека можно было совершенно однозначно определить статус его персонажа. Если вы, к примеру, играете князя, то должны быть одеты в приличный камзол, а не эльфийский плащ или рыцарский костюм.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ролевые игры вызывают большой интерес к различным периодам как российской, так и мировой истории, у туристов появляется замечательная возможность расширить круг общения со своими единомышленниками, выработать определённые личностные качества, научиться чему-либо новому. Кроме того, непосредственное активное участие в происходящем действии повышает и интеллектуальные познания людей, и их общее эмоциональное состояние, дает положительный выход энергии, а

заодно и положительный заряд новых сил.

В связи с большим количеством положительных моментов просто необходимо развивать туристские маршруты, поддерживая тесную связь с организаторами крупных «живых» ролевых игр. Ведь это как ничто другое помогает наилучшим образом приобщить человека к культуре, быту и традициям своего народа на основании такого вида туризма, как культурный.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАРКЕТИНГОВЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ ТУРИСТОВ

Б. А. Пампура, О. В. Шпырня

На современном этапе развития общества повышается социально-экономическая значимость туризма как одной из важных и динамично развивающихся сфер мирового хозяйства. Развитие туризма имеет огромное значение как для государства в целом, так и для субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и общества. В настоящее время доля России в мировых туристических прибытиях – не более 3 %, что не отвечает колоссальному туристскому потенциалу страны.

В настоящее время туризм является одной из важных отраслей мирового хозяйства. Индустрия туризма включает в себя множество других отраслей, таких как транспорт, индустрия питания, развлечений, а также индустрия гостеприимства. Во многих государствах туризм является одним из важнейших аспектов развития в экономике. С усилением глобализации туризм приобретает международный характер, что способствует усилению связей и укреплению отношений между государствами. Важность и актуальность исследования роли международного туризма в сфере услуг России определяется и тем, что уровень развития туризма является немаловажным показателем благополучия государства. На развитие въездного туризма в стране также значительно влияет уровень внутреннего туризма.

Россия имеет огромный туристско-рекреационный потенциал, что делает её одной из самых перспективных стран с точки зрения туристского освоения. Краснодарский край является туристским регионом, в котором в силу высокого рекреационного потенциала развитие туризма для привлечения иностранных граждан является актуальным. Перспективы развития въездного международного туризма в регионе должны рассматриваться в контексте динамики туристского рынка России в целом, а также перспектив развития туризма в курортных регионах края.

Привлечение иностранных туристов для развития международного въездного туризма в Краснодарском крае тесно связано с маркетинговой деятельностью. Маркетинг в туристском

бизнесе представляет собой взаимосвязанную систему средств, используемых туристской фирмой для целенаправленного управления спросом на туристские услуги.

Применение маркетинга для привлечения иностранных туристов посредством проводимых исследований оказывает целенаправленное воздействие на формирование потребностей туристов. Кроме того, маркетинг значительно влияет на спрос. Благодаря информированию через СМИ складывается определенное отношение к курортам Краснодарского края. Описывая особенности региона, сервис в средствах размещения, можно заинтересовать туристов с различными потребностями и запросами. Для этого туристские предприятия должны расширять ассортимент услуг и предлагать различные варианты обслуживания.

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА ТУРИСТСКОГО ПРЕДПРИЯТИЯ НА КАЧЕСТВО ТУРИСТСКИХ УСЛУГ

Е. А. Робакидзе, Е. В. Василенко

В постиндустриальном обществе важное место занимает непроеизводственная сфера - сфера услуг и обслуживания.

Человеческие ресурсы организации выходят на первый план при повышении эффективности деятельности организации и становятся основным способом достижения лидирующего положения на потребительском рынке.

Сфера туризма - это работа с людьми и для людей, что определяет дополнительные требования к качеству работы персонала.

Теоретическим обоснованием мотивации занимались многие знаменитые ученые XX века. В научной среде мотивационные теории подразделяются на два вида: теории содержательные и процессные. Содержательные теории особое внимание уделяют анализу факторов, лежащих в основе мотивации: теория иерархии потребностей А. Маслоу, теория приобретенных потребностей МакКлелланда, двухфакторная теория Герцберга. Процессные теории мотивации фокусируются на том, что заставляет человека прилагать усилия для достижения целей. К процессным теориям относятся теория ожиданий В. Врума, теория справедливости Портера-Лоулера, теория «Х» и «Y» Д. МакГрегора.

Благодаря грамотному мотивированию персонала туристского предприятия возможно повышение качества предоставляемых услуг и, как следствие, конкурентоспособности туристского предприятия, рост прибыли при сокращении издержек.

Чтобы организовать рабочий процесс, научиться управлять продуктивностью и результатами деятельности команды, важно правильно выбирать стимулы для различных категорий сотрудников.

Правильно организованная система мотивации сотрудников

предприятия поможет наладить работу коллектива, сделает персонал организованным и ответственным, что повлияет на улучшение качественных показателей товаров и услуг. В условиях дифференцированного туристского рынка выигрывают те предприятия, которые обеспечивают высокое качество своих услуг и обслуживания.

Качество услуг зависит от степени удовлетворения потребностей персонала туристского предприятия. Поэтому одна из важнейших задач руководителей предприятий туристской сферы – это постоянное мотивирование сотрудников, как материальное, так и нематериальное. Клиенты ожидают определенных стандартов предоставляемых услуг, сотрудники туристского предприятия готовы предоставлять качественные услуги, если менеджмент туристского предприятия будет создавать эффективную систему мотивации.

РАЗВИТИЕ ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСКУРСИОННЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ДЕТЕЙ А. В.Тюрганова, Е. В. Василенко

Одну из важных позиций в структуре туристской деятельности занимает экскурсионная деятельность, так как создает и оказывает услуги, удовлетворяющие потребности человека, приобщая его к духовным и нравственным ценностям.

Краткий толковый словарь основных профессиональных терминов, понятий и определений, используемых в туризме, дает следующее определение: «Экскурсионная деятельность – деятельность юридических и физических лиц, обладающих в установленном порядке правами на организацию посещений гражданами туристических ресурсов в стране (месте) временного пребывания и их реализацию, а также иная деятельность, которая не включает ночевки экскурсанта в месте пребывания и охватывает период пребывания не более 24 часов». Экскурссионная деятельность подразумевает организацию определенной экскурсионной программы.

Экскурсионная программа обслуживания – это план экскурсионных мероприятий, предназначенных для удовлетворения конкретных или специализированных познавательных запросов и интересов местного населения, туристов или экскурсантов в зависимости от целей их пребывания. Экскурсионные программы могут иметь свои особенности, в зависимости от состава участников, их возраста и интересов. Одним из видов экскурсионных программ являются программы, организуемые для детей.

Детские экскурсионные программы подразумевают путешествия детей, в том числе школьников, в возрасте от 7 до 15 лет с различными целями. Программы разрабатываются для того, чтобы развивать в детях способность к наблюдению, учить их пользоваться своими чувствами, своим моторным аппаратом, представлять

окружающую действительность и использовать ее в интересах своего развития.

При разработке и проведении экскурсионной программы для данной целевой аудитории необходимо учитывать ряд особенностей. В экскурсиях для детей больше должно быть воспитательных моментов: рассказ экскурсовода носит обзорный характер, содержит много выдержек из произведений художественной литературы, сравнений, стихов. Особое внимание обращается на логические переходы. Большие требования предъявляются к наглядным пособиям из «портфеля экскурсовода», к их внешнему виду и содержанию. Во внешкольных экскурсиях для детей должны предусматриваться выходы для наблюдения каждого из объектов, рассказы о памятниках истории и культуры. В ходе экскурсии желательно использовать элемент разрядки - игры, викторины.

Таким образом, учитывая все особенности детской аудитории на стадии разработки, организаторы могут быть уверены в успешной реализации той или иной экскурсионной программы.

КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ И ДОШКОЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ

РОЛЬ ИГРОВЫХ ПРИЁМОВ ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА К РИСОВАНИЮ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА **М. Э. Арушанян, Н. П. Носенко**

Игра в дошкольном возрасте - один из любимых видов деятельности детей. Игровые приемы, которые используют воспитатели в работе с детьми младшего дошкольного возраста в процессе обучения, важны, потому что игра является основным видом деятельности у детей дошкольного возраста.

Тот факт, что дети обучаются «играючи», заметили и доказали выдающиеся педагоги, такие как Н. П. Саккулина, В. С. Мухина, Е. А. Флерина и другие.

Изобразительная деятельность, как вид художественной деятельности должна носить эмоциональный, творческий характер. Развитие творческих способностей детей в процессе обучения - одна из важнейших задач сегодняшнего дня. В фундаментальных теоретических работах Л. С. Выготского, Г. Г. Григорьевой, Н. П. Саккулиной, Т. С. Комаровой, Т. Г. Казаковой уделяется достаточное внимание этой проблеме. Однако на практике не в полной мере используются все стороны развития творческих способностей детей.

Объект исследования: процесс рисования у детей младшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: игровые приемы как одно из средств формирования устойчивого интереса к рисованию у детей младшего дошкольного возраста.

Цель исследования: разработать перспективный план работы, направленный на формирование устойчивого интереса к рисованию у детей младшего дошкольного возраста с использованием игровых приёмов.

Перспективный план разработан на 6 месяцев с использованием игровых приёмов: 1) внесение игрушки; 2) игровая ситуация; 3) приём оживления; 4) обыгрывание.

Реализация разработанного плана позволила сформировать интерес к рисованию у детей младшего дошкольного возраста, о чём свидетельствуют результаты контрольного эксперимента: повысилась мотивация к занятиям рисованием. Из 20 детей – 10 детей соответствуют высокому уровню (на начальном этапе исследования – 5 детей) интереса к занятиям по рисованию, 8 детей – выше среднего (на начальном этапе – 4 ребёнка), средний уровень – 2 ребёнка (на начальном этапе 11 детей).

Полученные результаты подтверждают данные многочисленных исследований отечественных ученых о ведущей роли игровых приемов

в формировании интереса к рисованию, что позволило разработать рекомендации для воспитателей дошкольных образовательных организаций.

БЕСПРИЗОРНОСТЬ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

А. И. Болтенко, М. Б. Бойкова, Ю. Ю. Вяткина

Современная Российская Федерация очень сильная и развитая страна. Но, как и в любой другой стране, у нее существуют свои проблемы, на наш взгляд, одной из острых проблем является проблема детской беспризорности и безнадзорности.

Дети – наше будущее, ведь им строить наше будущее, нашу политику, а как быть, если строить будет некому? Ведь сегодняшние подростки обеспокоены совсем другими вещами, в отличие от наших родителей и представителей старших поколений. Их интересы направлены на собственные увлечения, которые зачастую носят отрицательный характер. Эта проблема, к сожалению, имеет стабильный рост и приобретает характер национального бедствия.

Причин беспризорности и безнадзорности существует много, но, на наш взгляд, главными являются: отсутствие нравственного воспитания, конфликтная обстановка в семье, бедность, отсутствие должного внимания к подросткам, жестокое обращение с детьми, низкий уровень образования. И как следствие, появляются такие опасные явления, как проституция, наркомания, алкоголизм, которые, зачастую, становятся причиной совершения различных преступлений.

На наш взгляд, главной причиной беспризорности является неблагоприятная обстановка в семье, ведь большинство беспризорных детей живут в неблагополучных семьях, невыполнения родителями обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних, приводит к лишению прав родителей и с каждым годом количество таких родителей только растет.

Уход подростка из дома и семьи чаще всего связан с физическим и психологическим насилием. Чаще всего такие проявления как лишение еды, избиение, насилие, оскорбления и принуждения.

Условия жизни в семье влияют на характер детей, а впоследствии на их отношения с другими людьми, на образ жизни. Большинство подростков перенимают от родителей их ошибочные ценностные ориентации, негативные привычки.

Но с этой проблемой можно и нужно бороться, не забывая, что существуют различные органы, которым под силу исправить сложившееся положение. В первую очередь – это общеобразовательные учреждения, в которых социальные педагоги и психологи должны больше внимания уделять подросткам из неблагополучных семей, занимать их досуг, проводить работу по

профилактике беспризорности. Действия органов социальной защиты направлены на поддержку и улучшение уровня жизни малообеспеченных семей и подростков в частности. Такую же работу должны осуществлять различные молодежные центры, при взаимодействии с министерствами культуры и спорта, где большое внимание уделяется увлечениям подростков, занятием их досуга.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, мы можем сделать вывод, что детская беспризорность является социальной проблемой давно и за это время претерпела довольно серьезные изменения, которые на современном этапе еще недостаточно развиты и над которыми нужно работать.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОСТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. А. Бондаренко, Д. Л. Петикова, Н. П. Носенко

Информационно-коммуникационные технологии в России стали внедряться в общеобразовательные учреждения более 20 лет назад. И только дошкольные образовательные учреждения долгое время оставались в стороне от этих инновационных преобразований. Первые шаги активного внедрения ИКТ в ДОО появились с принятием «Стратегии развития информационного общества».

МБДОУ Мо г. Краснодар «Центр-детский сад № 115» ведёт активную работу в области использования ИКТ в системе деятельности ДОО. В работе ДОО, определились основные направления применения ИКТ:

1. Организация сетевого взаимодействия с вышестоящими организациями, внутри организации, включающая в себя: отчетность, контроль, документооборот, организацию воспитательного процесса, интернет-административные ресурсы, сайты образовательных, коррекционных и медицинских центров, сайты общественных организаций, электронную периодику и электронные издания, блоги педагогов ДОО и пр.

2. Организация воспитательно-образовательного процесса с детьми. Суть реализации, которой заключается в гармоничном соединении ИКТ с традиционными средствами развития ребенка, формами и методами организации педагогического процесса, направленного на реализацию программно-методических задач дошкольного образования.

3. Установление взаимодействия с родителями, что помогает выстраивать эффективные взаимоотношения с родителями воспитанников для решения образовательных задач.

В настоящее время МБДОУ «Центр-детский сад № 115» присвоен статус муниципальной инновационной площадки по теме:

«Формирование единого информационно-коммуникативного пространства ДОО, обеспечивающего повышение эффективности, доступности и качества образования».

ГЕНДЕРНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.

А. С. Заброцкая, Н. П. Носенко

Гендерное воспитание - комплексный процесс, в который входят социальные, психологические и культурные отличия между мальчиками и девочками. В настоящее время этот вопрос стал особенно актуален, что подтверждается исследованиями современных ученых и психологов (Б. Г. Ананьев, М. М. Рубинштейн, Н. Е. Румянцев, Н. А. Рыбников и т. д.).

В МБДОУ "Детский сад № 59" ст. Марьянской был разработан проект по гендерному воспитанию детей старшего дошкольного возраста.

Цель проекта: сформировать знания о половой принадлежности как основы социального развития детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- формировать знания о половой принадлежности у мальчиков и девочек, познакомить детей с тем, что все дети рождаются, для рождения ребенка необходимы мужчина и женщина;
- воспитывать чувство любви, уважения к своим родителям;
- создать предметную среду в группе детского сада.

Содержание проекта реализуется посредством трех блоков занятий по гендерному воспитанию для старших дошкольников.

Первый блок: "Я расту", формировать у детей представление о внешнем строении человека, о его индивидуальности, отличительных особенностях мальчиков и девочек.

Второй блок: "Волшебные слова", сформировать у детей представления о нравственных нормах в общении с окружающими, о поведении мальчиков и поведении девочек.

Третий блок: "Кем я хочу быть?", дать понятия детям о мужских и женских профессиях.

Участники проекта: педагоги, воспитанники, родители.

Формы работы:

- информационно-просветительская (родительское собрание, консультации, памятки);
- НОД (обогащение знаний детей о своем теле).

Предполагаемые результаты:

- активное участие родителей в педагогическом процессе;
- повышение знаний о половой принадлежности у детей старшего дошкольного возраста.

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. Е. Кащенко, Н. П. Носенко

Перед государством, школой, дошкольным учреждением и родителями стоит задача чрезвычайной важности: добиться того, чтобы каждый ребёнок вырос сознательным членом общества, здоровым и крепким человеком и обязательно человеком настоящего и будущего времени свободным, открытым переменам, инициативным, креативным, осознанно ответственным, думающим, способным на творческий подход к любому делу. В БДОУ МО «Детский сад № 59» ст. Новотитаровской был разработан и внедрен проект. формирования способов сотрудничества между детьми, педагогами и их родителями.

Содержание проекта

1 этап. Подготовительный (Организационный) Был проведен мониторинг состояния воспитательно-образовательного процесса. На основе анализа полученных данных был составлен план действий по устранению возникших противоречий.

2 этап. Теоретико-организационный. На втором этапе определялось содержание проекта, разрабатывалось перспективное планирование по работе с детьми, составлялся план взаимодействия с родителями, с педагогами и узкими специалистами.

3 этап. Практическое исследование проблемы. Третий этап работы - это непосредственно практическая деятельность по реализации проектов.

4 этап. Заключительный. Четвёртый этап - презентация проекта, которая проходила в форме праздника, творческих выставок фотоматериалов, рисунков, коллажей по теме проекта: конкурсов и т.д.

Формы реализации проектов: творческие задания, чтение детской художественной литературы, просмотр мультфильмов, игры-драматизации, этические беседы, игровые тренинги, коллективное творчество, организация и оформление выставки.

Реализация проекта позволила решить следующие задачи:

- Воспитания положительного отношения ребёнка к себе, другим людям, окружающему миру.
- Развития у детей социальных навыков таких как: освоение различных способов разрешения конфликтных ситуаций, умение договариваться, соблюдать очередность, устанавливать новые контакты.
- Формирования социально-коммуникативных навыков ребёнка с целью умения распознавать эмоциональные переживания и состояния окружающих, и выражения собственных переживаний.
- Осуществления коррекционно-развивающей работы с детьми с проблемами в общении в условиях игры.
- Организации детско-родительского сотрудничества в разных видах деятельности.

АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

К. А. Костянникова, М. Б. Бойкова, Ю. Ю. Вяткина

Упадок нравственных и моральных норм в обществе, переоценка ценностей и отсутствие видимых ориентиров создают благоприятную почву для возникновения разнообразных форм поведенческих отклонений подростков, которые обращают на себя общественное внимание к решению данной проблемы.

Ни одна социальная проблема не может быть решена без привлечения служб социальной работы в практику деятельности по диагностике, профилактике и коррекции девиантного поведения в современном обществе.

Социальная работа с подростками, как одно из эффективных средств решения проблем подрастающего поколения, является для России определяющим условием успешного экономического и политического реформирования общества. Данный вид деятельности способствует созданию благоприятных условий для развития и становления личности молодых людей, включая их, тем самым, в процесс полноценного участия в жизни общества, а также полному обретению всех прав и свобод, не противоречащих нормам общественного устройства.

В деле профилактики девиантного поведения основное внимание должно уделяться развитию условий, которые должны обеспечить сохранение физического, личностного, а также социального здоровья и защиту от неблагоприятных влияний целой системы социальных факторов.

Проблема девиаций в молодежной среде является комплексной и обусловлена различными компонентами: социальными, медицинскими, психологическими. Это, в свою очередь, требует организации слаженной работы социальных институтов: учреждений образования, здравоохранения, органов внутренних дел, а также государственных служб защиты населения, центров социальной помощи семье и детям и т. д.

В деятельности социального работника с девиантными подростками необходимо выделить несколько основных направлений и характерных особенностей социальной работы с каждой из представленных ниже категорией:

- работа с подростками с патогенной - дезадаптацией (испытывающих потребность в медицинском уходе);
- работа с психосоциально дезадаптированными подростками (педагогическая запущенность);

Нельзя не согласиться с тем, что основой девиантного поведения принято считать личностную дезадаптацию, а в качестве основной технологии работы с девиантными подростками специалистом по социальной работе стоит выбрать социальную профилактику. Однако

коррекция и реабилитация остаются не менее значимыми аспектами в деле решения проблем отклоняющегося поведения. Социальному работнику следует различать в поведении подростка признаки криминального или законопослушного образа действий. Основными причинами возникновения социальной дезадаптации могут быть ошибки воспитания подростка, влияние асоциальной подростковой группы, внешкольной среды общения и т. д. После проведения социальной диагностики социальный работник определяет необходимую технологию работы, а также свою роль в оказании помощи и поддержки подростку. Такими избираемыми технологиями могут быть: социальная профилактика, социальная защита, социальная коррекция и социальная реабилитация. Выбор тех или иных технологий определяет формы и методы достижения гармонизации процессов развития личности подростка.

Таким образом, проблема девиантного поведения подростков содержит в себе различные аспекты: социальные, педагогические, психологические, юридические и т. д., но лишь решение конкретных задач, стоящих перед социальным работником, позволит эффективно решать проблемы предупреждения и коррекции девиантного поведения подростков. Социальное консультирование и роль специалиста по социальной работе как связующего звена между клиентами и различными общественными институтами становятся основными формами предоставления помощи.

РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М. В. Кугутенко, Н. П. Носенко

Освоение культурного наследия человечества в процессе литературного образования все чаще становится фактором, способствующим процессу социокультурного развития и становления качеств творческой личности. В произведениях художественной литературы находят отражение проблемы закаливания, спортивных игр, тренировок, воспитание культурно-гигиенических навыков.

Литература играет важную роль в физическом воспитании детей. Чтение произведений о закаливании, режимных процессах, физических упражнениях, раскрывающих разные виды спорта, обеспечивает формирование интереса к здоровому образу жизни.

С целью изучения роли художественной литературы в формировании здорового образа жизни была проведена экспериментальная работа в МДОУ № 22 г. Ейска. В эксперименте участвовало 20 детей 6-7 лет.

Методы исследования:

1. Анкетирование.

2. Тестирование.

Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что у детей недостаточные знания о здоровом образе жизни и способах его достижения. После констатирующего эксперимента был проведен формирующий эксперимент.

Цель эксперимента: изучить роль художественной литературы при проведении занятий по физической культуре, закаливании, соблюдении правил личной гигиены и правильного питания в формировании здорового образа жизни у детей 6-7 лет.

С этой целью была разработана программа по формированию здорового образа жизни с использованием художественной литературой по физическому воспитанию детей 6-7 лет. Программа реализовывалась в течение 4 месяцев. В программе использовались:

- народные песенки и потешки;
- беседы о прочитанных произведениях;
- игры-инсценировки;
- игры-драматизации;
- показ настольного театра;
- физпаузы;
- физминутки.

Контрольный эксперимент показал, что художественная литература способствовала формированию осознанного отношения детей к физической культуре, о чем свидетельствуют результаты исследования: во всех тестовых заданиях дети отдавали предпочтение физической культуре как основному элементу здорового образа жизни.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ УЧЕТА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 9-11 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И. С. Матвеева, С. М. Ахметов

Одним из важнейших требований при организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации является соответствие объема и характера педагогических воздействий половозрастным особенностям учащихся. Это в полной мере относится и к физическому воспитанию школьников, в связи с чем и программно-нормативные документы, регламентирующие данный процесс, как правило, дифференцированы по половозрастному признаку. Вместе с тем многие исследователи указывают на явные недостатки действующих программ физического воспитания в общеобразовательных учреждениях и, прежде всего, на отсутствие детализированных рекомендаций по методико-технологическим аспектам учебно-воспитательного процесса.

По нашему мнению, очевидно, что сложившаяся ситуация во многом обусловлена недостаточным количеством обоснованных

технологий и методик, что подтверждается результатами анализа научно-методической литературы, свидетельствующими о снижении объема публикаций по различным аспектам проблемы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Рассматривая изучаемую проблему в целом, по-видимому, решается она на основе поиска резервов в содержании и методике физической подготовки школьников, что и привело к пониманию возможности повышения эффективности данного процесса путем учета особенностей морфофункционального развития школьников. Считаем необходимым также отметить причины выбора возраста учащихся для проведения многочисленных исследований. Во-первых, результаты анализа научно-методической литературы свидетельствуют, как уже отмечалось, о незначительном количестве исследований, посвященных за последние годы проблеме совершенствования процесса физкультурного воспитания учащихся младших классов общеобразовательных учреждений в целом и аспектах их физической подготовки в частности. Во-вторых, учащиеся 9-10 лет заканчивают младшую школу и готовятся к переходу в средние классы, организация и содержание обучения в которых существенно отличаются от привычных, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования и в том числе, к физической подготовленности. В-третьих, несмотря на поставленные перед педагогическими коллективами общеобразовательных учреждений серьезные задачи по повышению эффективности процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений, его результаты, в том числе по уровню физической подготовленности младших школьников, оставляют желать лучшего. В-четвертых, по мнению ряда авторов, действующие программы физического воспитания учащихся младших классов не обеспечены в должной мере необходимым методико-технологическим сопровождением. При этом совершенно не обоснованно в ходе физического воспитания школьников 9-10 лет недостаточно учитываются особенности их морфофункционального развития, которые играют важную роль в ходе физической и двигательной подготовки.

**ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ДИНАМИКИ ПАРАМЕТРОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ
И. С. Матвеева, С. М. Ахметов**

Достижение главной целевой установки проведенного исследования – совершенствование процесса физической подготовки школьников 9-10 лет – возможно только на основе выявления особенностей динамики параметров их физической подготовленности и морфофункционального развития. Проведенные многолетние

предварительные исследования позволили сформулировать несколько частных обобщений, которые в совокупности с теоретическими и методико-технологическими положениями легли в основу аналитической и опытно-экспериментальной работы, в ходе которой формировалась и определялась эффективность методики физической подготовки учащихся общеобразовательных учреждений 9-10 лет с комплексным учетом особенностей их морфофункционального развития. К ним относятся:

- Целесообразность использования в лонгитудинальных исследованиях интегральных и суммарных характеристик изучаемых показателей испытуемых по следующим основным причинам:

- а) более высокой степенью их информативности, что подтверждает результаты ранее проведенных многочисленных исследований;

- б) возможностью оперирования одним, но наиболее информативным показателем, что имеет большое методико-технологическое значение в ходе проведения длительных обследований школьников с целью выявления особенностей динамики изучаемых характеристик детей, а также в процессе организации сравнительных формирующих педагогических экспериментов с целью сопоставления достижений учащихся из экспериментальных и контрольных групп.

- Процесс физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных подходов, в том числе и к их физической подготовке, без системного учета особенностей морфофункционального развития детей характеризуется столь же традиционными итоговыми результатами как в группах мальчиков, так и девочек, в том числе:

- а) достоверным повышением уровня развития основных физических качеств и их суммарной характеристики в группе мальчиков и девочек в совокупности со снижением параметров гибкости;

- б) наличием существенных половых различий в уровне развития физической подготовленности, как правило, с преимуществом мальчиков, а также более высокими ее параметрами у старших детей.

Перечисленные факты, по нашему мнению, отражают основные закономерности онтогенетического развития младших школьников и принципиально соответствуют данным ранее проведенных различными учеными исследований.

ИНФОРМАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОЗРАСТНОГО И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

И. С. Матвеева, С. М. Ахметов, А. Б. Трембач

Большое теоретическое и прикладное значение, по нашему мнению, имеет вопрос об информативности изучаемых показателей возрастного и морфофункционального развития младших школьников, что обусловлено следующими обстоятельствами.

Во-первых, общая идея, заложенная в основу экспериментальной методики физической подготовки, заключается в формировании обобщенного (суммарного) показателя морфофункционального развития младших школьников.

Во-вторых, обобщенный (суммарный) показатель морфофункционального развития младших школьников формируется на основе интегрирования значений отдельных индексов.

В-третьих, в состав обобщенного показателя морфофункционального развития учащихся 9-10 лет должны войти только информативные индексы.

В-четвертых, при составлении обобщенного показателя морфофункционального развития младших школьников должны быть учтены поправочные коэффициенты, отражающие степень информативности входящих в него отдельных индексов. Вышеизложенные аргументы предопределили использование в качестве критериев информативности следующих показателей:

в) суммарного показателя физической подготовленности в качестве основного критерия информативности;

г) интегральных показателей уровня развития физических качеств – дополнительные критерии информативности.

Изучение результатов корреляционного анализа позволяет констатировать достаточную степень информативности всех морфофункциональных индексов, что позволяет на основании чего сформулировать два предварительных вывода:

а) подтверждены известные данные о высокой степени взаимосвязи морфофункционального статуса индивида и уровня его физической подготовленности;

б) актуален в контексте тематики диссертационного исследования состав отобранных морфофункциональных индексов, что во многом обеспечивает достоверность полученных научных фактов и сформулированных обобщений и заключений.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИНДЕКСОВ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 9-11 ЛЕТ

И. С. Матвеева, С. М. Ахметов, А. Б. Трембач

Актуальным вопросом является определение состава морфофункциональных индексов, используемых в ходе многолетних исследований. Не вдаваясь в подробный анализ каждого из них, считаем необходимым отметить следующие обстоятельства, подчеркивающие целесообразность их использования в данном исследовании.

В содержание индексов входят основные показатели, определяющие морфофункциональный статус школьников – весо-ростовые параметры, обхватные размеры, динамометрия, частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление.

Каждый из используемых индексов имеет непротиворечивую систему оценки и измеряется в конкретных единицах.

Расчет значений индексов достаточно прост, что является важным условием их применения в ходе учебного процесса по физическому воспитанию.

Совокупность использованных индексов с хорошей степенью точности отражает особенности морфофункционального статуса учащихся младших классов общеобразовательных учреждений.

Обсуждая общие методологические основания проведенного исследования также необходимо отметить использование различных возрастных показателей учащихся: хронологического, биологического и должного биологического возраста. В этой связи важными являются два аспекта:

а) биологический возраст является модельной характеристикой, определяющей соответствие индивидуального профиля человека виртуальной среднестатистической норме конкретной популяции (Л. М. Белозерова, 2002);

б) по своей сути, по мнению Б. Н. Никитюка (1979), местонахождение человека на дистанции его жизненного пути, что создает действенные предпосылки для объективного понимания специфики возрастных изменений и индивидуальных отличий, характерных для отдельных школьников как в ходе общего учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях, так и в процессе их физкультурно-спортивной деятельности.

Вышеперечисленные детерминанты предопределили возможность формулировки некоторых обобщений теоретического и технологического характера, которые во многом являлись основой разработки экспериментальной методики физической подготовки школьников 9-10 лет с учетом особенностей их морфофункционального развития.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. С. Минакова, Д. Л. Петикова

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни, к активному отдыху, остро стоит в современном обществе. В связи с этим активизируется поиск подходов в физическом воспитании, которые могли бы одновременно повышать физические качества и развивать познавательные, а также умственные способности. Одним из таких подходов является применение средств туризма в работе с дошкольниками.

Разнообразие форм туризма, положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания, начиная с младшего возраста. К данным средствам относятся: экскурсии, походы выходного дня, туристские прогулки и вечера, организуемые для ознакомления детей с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками. В туристских мероприятиях формируются такие качества как физическая закалка, выносливость, прикладные навыки ориентирования и передвижения в усложненной обстановке, опыт коллективной жизни и деятельности, на практике усваиваются нормы ответственного отношения к природной среде.

Туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. Выявлена положительная динамика влияния туризма на детский организм.

Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличении мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости под влиянием даже однодневных походов. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов - в лыжных. Многолетние (4-5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние многих физиологических систем детского организма.

Таким образом, использование средств туризма в системе физического воспитания детей дошкольного возраста позволяет решить следующие задачи: расширить адаптационные и функциональные возможности дошкольников путем развития основных органов и систем организма в ходе выполнения физических упражнений, совершенствовать естественные виды движений и обогащать двигательный опыт, развивать координационные способности и выносливость как основу физической подготовки ребенка, способствовать развитию психических процессов и расширять объем знаний в области физической культуры и туризма, формировать межличностные, дружеские отношения дошкольников, укреплять волю, развивать смелость, самостоятельность.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н. Г. Новикова, Д. Л. Петикова, Н. П. Носенко

Природа своеобразно реагирует на насильственное вторжение человека в её территорию. Только экологическое мировоззрение, экологическая культура ныне живущих людей могут вывести планету и человечество из катастрофического состояния, в котором они пребывают сейчас. Родители и педагоги должны с раннего детства учить детей любить природу, уметь восхищаться её красотой, внести свою посильную лепту в дело сохранения и приумножения богатств природы.

В МБДОУ «Центр развития детский сад № 233» МО г. Краснодар разработан проект: «Экологическое воспитание умственного и нравственного развития детей старшего дошкольного возраста».

Задачи проекта.

1. Воспитывать у дошкольников любовь и бережное отношение к природе, осознание ребёнком себя как части природы.

2. Формировать познавательную активность, расширять и углублять знания детей о животных и растениях.

Цель проекта: формирование у детей старшего дошкольного возраста системы знаний о природе и воспитание осознанного отношения к ней. Содержание работы реализуется в трёх блоках педагогического процесса:

Первый блок. Организованное обучение в форме непосредственной образовательной деятельности (беседы, экскурсии, комплексные и игровые занятия, рассказы воспитателя).

Второй блок. Совместная деятельность взрослого с детьми.

Третий блок. Самостоятельная деятельность детей. Создание развивающей предметно-пространственной среды, которая оказывает огромное влияние на познавательную активность дошкольника.

Реализация проекта позволила решить поставленные задачи умственного, нравственного воспитания детей старшего дошкольного возраста.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. Ю. Пахомова

Результаты анализа научно-методических публикаций свидетельствуют о значительном внимании, уделяемом проблеме физического воспитания детей дошкольного возраста. Общепринятым считается положение о сенситивности этого периода онтогенеза человека в аспекте его физического и двигательного развития и, прежде всего, в связи с формированием основных физических качеств

и основных движений. По мнению многих ученых, в возрастном диапазоне от трех до шести лет должны быть сформированы основные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), качество выполнения которых во многом зависит от развития физических способностей детей.

Рассматривая методологические основания развития физических качеств дошкольников, необходимо отметить, что они базируются на положениях теорий физической культуры, физического воспитания, спорта, онтокинезиологии, конверсии высоких технологий спортивной подготовки, сенситивных периодов в развитии различных личностных характеристик человека, ряда фундаментальных и прикладных исследований.

Результаты анализа научно-методических публикаций позволяют выделить ряд фундаментальных исследований по проблемам физического воспитания детей дошкольного возраста, в которых выявлен ряд закономерностей организации, содержания и технологических особенностей процесса развития основных физических качеств, к основным из которых относятся:

1. Тенденция разработки отдельных методик педагогического контроля для оценки уровня физической подготовленности дошкольников, участвующих в исследованиях, по различным аспектам физического воспитания. Актуальность такого подхода обусловлена известным положением, сформулированным В. М. Зациорским (1978), в соответствии с которым точность интерпретации результатов любых педагогических воздействий увеличивается в случае разработки и использования в ходе экспериментальной работы методик оценки состояний детей, сформированных для конкретного контингента испытуемых. При этом все большее распространение получают используемые в этих целях технологические подходы, базирующиеся на применении фундаментальных положений теории тестирования состояний человека (Ю. К. Чернышенко, 1998; И. А. Иванова, 1999; В. А. Баландин, 2001; Е. В. Демидова, 2004; Н. В. Седых, 2006).

2. Определение закономерностей развития физических качеств и основных движений детей дошкольного возраста, дифференцированных по возрастным и половым основаниям.

3. Эффективная организация процесса формирования и развития физического и двигательного потенциала детей дошкольного возраста обусловлена учетом следующих положений:

- Результаты анализа научно-методической литературы свидетельствуют об использовании в практике научных исследований двух основных подходов.

- Изучение динамики параметров уровня физической подготовленности дошкольников на основе использования отдельных контрольных упражнений. Вместе с тем, по нашему мнению, очевиден ряд недостатков этого подхода, к основным из которых относятся:

- недостаточный уровень точности оценивания уровня развития

отдельных физических качеств детей, т. к. в этих целях используется по одному контрольному упражнению. В качестве примера следует привести исследования, проведенные Е. В. Демидовой (2004), М. А. Васильевой (2005), Н. И. Дворкиной (2015), Е. В. Ольховой (2005), Т. А. Семеновой (2007).

Большое методологическое значение в контексте тематики проведенного исследования имеет вопрос о составе конкретных упражнений, используемых в ряде исследований, с целью оценки ловкости детей дошкольного возраста. В этой связи необходимо отметить следующие аспекты данной проблемы:

1. Практически во всех программно-нормативных документах, определяющих организацию и содержание процесса физического воспитания в ДОО, отсутствуют научно обоснованные рекомендации по оценке ловкости. В них, как правило, предлагается перечень упражнений и игр, которые, по мнению их авторов, необходимо использовать для развития данного физического качества. При этом контроль уровня сформированности ловкости предлагается осуществлять на основе использования таких тестов, как упражнения в равновесии, метание в цель и т. д.

2. Наиболее эффективные подходы к оценке ловкости, по нашему мнению, представлены в ряде исследований, в которых использовались фундаментальные положения теории тестирования человека, в том числе Ю. К. Чернышенко (1998), А. А. Ругиной (1999), обосновавших двухуровневую методику оценки физической подготовленности детей 3-6 лет, дифференцированную по их полу и возрасту. Аналогичные методики использовались в исследованиях В. А. Баландина (2001), А. В. Бултуковой (2006), О. В. Ивасевой (2006), О. М. Федоровской (2007), Т. А. Семеновой (2007), Е. Г. Сайкиной (2009).

Вместе с тем следует отметить, что изложенные в перечисленных публикациях рекомендации, как правило, разрознены, отражают отдельные проявления ловкости, не характеризуют ее комплексно и не позволяют интегрально оценить данное физическое качество. Таким образом, приведенные данные подтверждают необходимость углубленной разработки проблемы развития ловкости детей дошкольного возраста.

ОСНОВЫ ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А. Ю. Пахомова, Д. Л. Петикова

Структура целостного педагогического процесса физического воспитания детей дошкольного возраста характеризуется объективной взаимосвязью ее основных компонентов. Системообразующим фактором являются утвержденные педагогическим сообществом проективные (целевые) установки, к основной из которых относится формирование личности ребенка в совокупности физических, двигательных, психологических, функциональных, эмоционально-волевых и других составляющих. При этом сохранение и улучшение состояния здоровья детей остается неременной задачей учебно-воспитательного процесса в ДОО.

Достижение проективных установок осуществляется за счет используемых средств физкультурно-спортивной деятельности, организованной в различных формах, на основе современных технологий и методических приемов.

По мнению многих ученых, важнейшую роль в процессе физического воспитания различных групп занимающихся физической культурой и спортом играет объективная оценка их достижений.

За последние годы появилось значительное количество научно-методических публикаций и прикладных исследований, в которых технологии и методики педагогического контроля, используемые в ходе физического воспитания детей дошкольного возраста, разрабатывались на основе базовых положений теории тестирования состояний человека. В соответствии с этой теорией основополагающим элементом процесса измерения различных аспектов состояния индивида является контрольное упражнение (тест), под которым понимается, как правило, формализованное двигательное или психическое действие с известной мерой точности, отражающее свойства изучаемой личностной характеристики. В практике физического воспитания для оценки различных компонентов личностной физической культуры, как правило, используются так называемые моторные тесты, так как в их основе лежат двигательные действия. Процесс использования контрольных упражнений называется тестированием и организуется в целях изучения и анализа различных качеств и свойств индивида, в том числе физических, двигательных, психических, функциональных, эмоционально-волевых, мотивационных и других. Вместе с тем, вне зависимости от характеристик изучаемого свойства или качеств, используемые контрольно-тестирующие процедуры должны отвечать главным критериям теории тестирования – информативности, надежности и эквивалентности.

Внутренний смысл критерия информативности заключается в определении возможностей контрольного упражнения в аспекте

точности оценки качества, свойства или иной характеристики испытуемого, для изучения которых оно планируется. В данном случае информативность, по мнению специалистов по математической статистике, может иметь различные формы:

- эмпирическая информативность, которая может характеризовать количественно на основе применения различных математико-статистических методов. Такой подход получил наибольшее распространение в ходе научных исследований с участием различных категорий обследуемого контингента, в том числе и детей дошкольного возраста;

- логическая информативность, определяемая на основе всестороннего содержательного анализа изучаемого количества или свойства занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. Вместе с тем в течение уже длительного времени все большее распространение получила квалиметрия, являющаяся научной дисциплиной, в рамках которой разработаны методы количественной оценки качественных характеристик любого объекта исследования, в том числе и человека. Разработка этого направления математической статистики, по сути, сделала возможным отказ от использования метода оценки логической информативности.

В связи с оценкой информативности тестовых процедур решающую роль играет проблема выбора критерия информативности. Авторами научно-методических публикаций по различным аспектам физического воспитания и подготовки спортсменов различной квалификации предлагаются различные показатели, которые, по их мнению, целесообразно использовать в качестве критериев информативности при разработке технологий и методик педагогического контроля состояний занимающихся, к основному из которых относится выявление статистической взаимосвязи результатов в контрольных упражнениях и показателей, информативность которых у исследователя сомнений не вызывает. В спортивной деятельности к таковым относят:

- спортивный результат как системообразующий фактор многолетнего учебно-тренировочного процесса;
- трудность соревновательных программ;
- суммарные оценки, полученные спортсменом в серии соревнований, проводимых в определенном цикле многолетней системы спортивной подготовки.

Применительно к задачам физического воспитания эти критерии использовать нельзя. В этой связи наибольшее распространение в процессе оценки информативности контрольных упражнений получил так называемый составной критерий, основанный на поэтапном ранжировании результатов испытуемых в тестовых заданиях. Его эффективность доказана во многих исследованиях по проблемам физического воспитания различных категорий населения, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью.

Его эффективность обусловлена тремя факторами:

- отсутствием влияния на процесс формирования составного критерия личностных особенностей исследователя, а также условий внешней среды;

- доказанным во многих исследованиях приемлемым уровнем надежности процедуры ранжирования испытуемых;

- возможностью расчета значений данного критерия на основе использования компьютерных технологий, во многом упрощающих работу исследователя и сокращающих временные затраты.

Анализируя мнения ученых о надежности контрольных упражнений, следует уточнить, что этим термином определяется его качественная характеристика, заключающаяся в высокой степени взаимосвязи результатов нескольких последовательных тестирований. Как правило, информативные тесты обладают высокой степенью надежности, что подтверждается результатами многочисленных исследований. Вместе с тем установлено, что целый ряд информативных тестов для оценки точности двигательных действий не обладает высокой степенью надежности. К основным методическим подходам к оценке надежности тестовых заданий относятся:

- метод повторного тестирования с расчетом коэффициентов парной корреляции;

- определение доверительного диапазона разности средних оценок между результатами, показанными спортсменами в ходе повторного тестирования, с использованием одного и того же контрольного упражнения (В. Е. Гмурман, 2007);

- использование элементов дисперсионного анализа.

Изучение данных научно-методических публикаций позволяет уточнить перечень факторов, лимитирующих степень надежности контрольных упражнений:

- использование в ходе педагогического контроля занимающихся различными видами физической культуры и спорта тестов, низкий уровень надежности которых очевиден. В качестве примера можно привести выполнение штрафных бросков в баскетболе;

- недостаточный уровень профессиональной подготовленности специалистов, проводящих тестирование, что приводит к несоблюдению основных правил организации данного процесса;

- отсутствие у испытуемых, в том числе у детей дошкольного возраста, мотивации к выполнению тестовых заданий, требующих максимальных или длительных усилий (Ю. К. Чернышенко, 1998);

- невозможность выполнения дошкольниками сложных для них двигательных действий без предварительного обучения их технике (Ю. К. Чернышенко, 1998);

- невыполнение требования четкой формализации условий проведения тестирования.

Требование определения эквивалентности тестов обусловлено следующими обстоятельствами:

- минимизацией длительности процедур тестирования значительных по количеству группы испытуемых;
- сокращением количества контрольных упражнений, используемых для оценки личностных характеристик детей дошкольного возраста.

Вместе с тем необходимо отметить, что стремление к компактности батарей тестов для оценки различных видов подготовленности дошкольников не должно снижать уровень ее объективности, т. к. установлено, что чем больше количество испытуемых в целях педагогического контроля контрольных упражнений, тем выше их диагностическая ценность.

Важным научным фактом, доказанным в многочисленных исследованиях, является зависимость уровня информативности показателей от их размерности, т. е. количества контрольных упражнений их составляющих. В данном контексте установлена более высокая информативность интегральных и суммарных показателей по сравнению с результатами в отдельных тестах. Для расчета значений этих обобщенных показателей необходима разработка шкал относительной оценки результатов тестирования с целью их перевода в баллы, суммирование которых позволяет последовательно формировать интегральные, а затем суммарные характеристики, отражающие уровень развития различных параметров изучаемых свойств или качеств испытуемых.

По данным многих исследователей, заключительным этапом разработки научно обоснованных технологий и методик педагогического контроля является определение их нормативных компонентов. Применительно к оценке различных категорий занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью доказана целесообразность применения в этих целях метода с использованием среднегрупповых значений изучаемых показателей и статистической величины – стандартного отклонения, позволяющего перевести результаты тестирования в значения диапазонов градаций пяти уровней: высокого, выше среднего, среднего, ниже среднего, низкого и, в свою очередь, в понятную для детей старшего дошкольного возраста пятибалльную оценку.

На основе вышеизложенных данных анализа научно-методических публикаций можно определить следующую последовательность организационно-методических мероприятий, обеспечивающих разработку адекватной целям физического воспитания детей дошкольного возраста методики педагогического контроля уровня развития их координационных способностей:

- 1) формулировка проективных установок (цели и задач) разрабатываемой методики;

- 2) определение состава компонентов и проявлений координационных способностей детей, подлежащих оценке в ходе экспериментальной работы;

3) подбор перечня контрольных упражнений для проверки на соответствие критериям информативности, надежности и эквивалентности;

4) отбор контрольных упражнений, соответствующих критериям теории тестирования состояний человека;

5) разработка шкал относительной оценки результатов тестирования и расчет интегральных и суммарных показателей уровня развития координационных способностей дошкольников;

6) расчет нормативных значений уровня развития отдельных проявлений и компонентов координационных способностей, дифференцированных по полу и возрасту детей.

Основные позиции данного алгоритма использованы и доказали свою эффективность в исследованиях А. А. Ругикой (1999), В. А. Баландина (2001), Н. В. Седых (2006), О. В. Ивасевой, М. А. Зацевой (2015) и др.

В то же время технологии и методики педагогического контроля играют важную дидактическую роль в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, т. к. во многом обеспечивают следующие фундаментальные основания:

1. Интеграцию общественных и личностных задач физического воспитания на основе создания предпосылок разработки половозрастных стандартов физкультурной подготовленности различных категорий детей, а также определения индивидуальных норм развития каждого отдельного ребенка.

2. Решение социально-психологических задач, направленных на формирование у дошкольников мотивации к личностному физкультурному совершенствованию и самосовершенствованию.

3. Адекватную проективным установкам коррекцию процесса физкультурного воспитания в ДОО.

4. Системную индивидуализацию педагогических воздействий как фундаментального принципа физического воспитания детей дошкольного возраста.

5. Приобщение родителей к процессу контроля физкультурной подготовленности ребенка.

Таким образом, результаты проведенной аналитической работы позволили определить эффективные подходы к разработке методик педагогического контроля уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. Ю. Пахомова, Ю. К. Чернышенко, В. А. Баландин

Базовые детерминанты физического воспитания детей дошкольного возраста обусловлены системообразующими факторами данного процесса, основным из которых является его итоговый результат. При этом в ходе анализа научно-методической литературы установлены неоднозначные варианты генеральных проективных установок учебно-воспитательного процесса в дошкольных образовательных организациях (ДОО).

Как отмечают многие ученые, ДОО являются единственными учебно-воспитательными учреждениями в многоуровневой отечественной образовательной системе, в программно-нормативных документах которых не зафиксирована задача формирования личностной физической культуры воспитанников.

Вместе с тем за последние годы в среде представителей педагогической общественности окончательно утвердилось мнение о личностной физической культуре детей дошкольного возраста как главной проективной установке процесса физического воспитания в ДОО.

Результаты анализа научно-методических публикаций позволяют позиционировать физическую культуру человека как фундаментальную личностную характеристику, во многом определяющую его возможности в освоении базовых общечеловеческих, профессиональных, спортивных и других ценностей, структурно интегрирующую интеллектуальный, социально-психологический и собственно-биологический компоненты.

Глубокое изучение и анализ различных аспектов проблемы физического воспитания привели к формированию понятия «ценности физкультурно-спортивной деятельности». В самом общем плане в нем отражено значение материальных и духовных явлений для отдельного человека или общества в целом. В то же время они являются структурными элементами личности индивида и могут становиться составляющими его духовной культуры.

Необходимо отметить мнение ряда специалистов, считающих возможным дополнение базового состава на основе следующих ценностей физкультурно-спортивной деятельности: социализирующих, семейных, коммуникативных.

Общепринятым считается положение о физической активности как одном из системообразующих факторов процесса физического воспитания человека. По мнению В. К. Бальсевича (2000), содержание понятия «физическая активность» коренным образом отличается и не сводимо к словосочетаниям «двигательная активность» или «занятия физическими упражнениями».

Большое значение имеют результаты исследований, определяющие содержание различных оснований процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, к основным из которых относятся:

- философские основания;
- теоретические основания;
- технологические основания.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста определен состав основных форм физического воспитания в ДОО. Их отличительными особенностями являются:

- 1) физкультурные занятия;
- 2) утренняя гигиеническая гимнастика;
- 3) подвижные и спортивные игры;
- 4) физкультурные досуги.

Учеными разработаны эффективные модели и технологии, содержащие методические блоки, определяющие подходы к решению как базовых, так и частных задач физического воспитания дошкольников, в том числе:

– Ю. К. Чернышенко (1998) теоретически и экспериментально обосновавшем прикладные аспекты решения интеллектуальных, социально-психологических и собственно-биологических задач в ходе физического воспитания детей 3-6 лет. Сформулированные им рекомендации основаны на результатах многочисленных исследований динамики и конкретизированы в половозрастном аспекте;

– В. А. Баландин (2001) обосновал новые направления модернизации процесса физического воспитания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста;

– Н. В. Седых (2006) разработала многоуровневую структуру процесса формирования здорового образа жизни, комплексно решающего проблему гармоничного развития, сохранения и укрепления физического, психического и социального потенциала дошкольников;

– А. И. Кравчук (1999) определил четыре блока функциональных способностей, важных для развития в дошкольном возрасте: пространственная точность движений, ориентационные и координационные способности, функция дыхания. Им также обоснованы технологические подходы к их формированию и развитию.

Необходимо отметить, что вышеперечисленные исследования имеют фундаментальный характер, так как их авторами заложены методологические основы многолетнего процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о хорошем уровне разработанности основ процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
ОБРАЗНО-ИГРОВОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ
Т. В. Стоякина, Н. П. Носенко**

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека.

С каждым годом растет количество детей, страдающих различными заболеваниями; снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема привлечения детей к занятиям физкультурой, поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В МАДОУ МО «Детский сад № 130» г. Краснодара, решили обратиться к образно-игровой ритмической гимнастике как способу повышения интереса к физической культуре. Образно-игровая ритмическая гимнастика, главными составляющими которой служат физические упражнения, музыка и элементы игры, представляет для ее решения огромные возможности.

Ритмическая гимнастика применяется как самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность, так и в виде отдельных блоков, являющихся составной частью физкультурного занятия. Упражнения ритмической гимнастики широко используются в утренней гимнастике, во время проведения занятий по различным видам деятельности (рисование, лепка и другие) в виде физкультминуток. В последнем случае они направлены на снятие утомления, исправления осанки, улучшение физического состояния ребенка, повышение его внимания. В эти мини-комплексы включены несколько упражнений и их дозировка невелика.

Большой популярностью у детей пользуются сюжетные физкультурные занятия на основе образноигровой ритмической гимнастики. Применение комплексов ритмической гимнастики позволяет значительно увеличить нагрузку и тренирующий эффект. И достигается это не утомительной работой, а радостной деятельностью для ребенка. При этом моторная плотность физкультурных занятий повышается до 85-90 %.

Использование образно-игровой ритмической гимнастики в практической деятельности нашего детского сада привели к следующим показателям, подтверждающим эффективность опыта: - снижению заболеваемости; - повышению уровня физического развития; - повышению уровня физической подготовленности; - стабильности физической работоспособности во всех сезонных периодах; - умению использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях обучения.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И БОКСА

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ КОНСТАНТЫ ЗАВИСИМОСТИ ЗАЩИТЫ ОТ ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЙ В БОКСЕ

С. Ю. Мальцев, И. Г. Малазония, Ю. М. Схаляхо

В проведенном нами модельном эксперименте фиксировалась эффективность маневренной защиты в условиях асимметричных взаимных положений бойцов. В эксперименте участвовало 8 боксеров одной весовой категории с квалификацией 2-го спортивного разряда. Каждый из них должен был провести по 10 однотипных ударов каждой рукой из 8-ми исходных взаимных положений с произвольной сменой атакующей руки. В модельных условиях это обеспечивалось судейской оценкой числа достигших (вертикальным взмахом руки) и не достигших цели ударов (горизонтальным взмахом руки). Атакующий бил по выставленной на уровне головы лапе, защищающийся должен был избежать удара любым уклоном, держа лапу рядом с головой. Каждый боец провел по 80 ударов при встрече с одним бойцом (всего 560 ударов) и по 80 приемов защиты маневром туловища или по рингу против семерых противников (всего 560 защит). Подсчитывалось количество удавшейся защиты в меняющихся кинематических условиях.

Данные, полученные при фиксировании результативности маневренной защиты противника от ударов атакующего «ближней» и «дальней» рукой с использованием уклонов или отшагов, свидетельствуют о том, что удары дальней рукой оказываются менее результативными при любом сочетании взаимных стоек.

Из всего вышесказанного, следует, что техника удара и защиты зависит не от того, левая или правая рука наносит удар, а от удаления руки от «мишени».

В связи с выше изложенным считаем, что используемые термины – «удар левой» или «удар правой» рукой в кинематическом и педагогическом аспектах - неправомерны.

Целесообразно использовать термины – «ближняя рука», «дальняя рука», ближняя – дальняя сторона.

На основании использования биомеханических и, в частности, кинематических подходов (Д. А. Левченко и др., 2009; А. А. Близнюк, 2011) нами предложена новая, кинематически обоснованная классификация технических действий в боксе.

ТЕНДЕНЦИЯ К РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И СКОРЕЙШЕМУ ДОСТИЖЕНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В БОКСЕ

А. В. Федорцов, А. А. Близнюк, И. Г. Малазония

По данным проведенного нами опроса тренеров, подтверждена справедливость высказывания Л. П. Матвеева (1969) о неоправданном разрастании количественной стороны тренировки в ущерб ее качеству и, главное, – направленности, поскольку в соревнованиях, в конечном итоге, оцениваются не физические качества, а специфические действия (Н. И. Ленц, 1972; Г. И. Торопин, 1984).

Классификация и терминология являются методологическим базисом технической подготовки. Однако, согласно им, до сих пор остаются в силе понятия об ударах правой или левой рукой без учета соответствующей стойки в проекции на горизонтальную плоскость, что негативно сказывается на содержании состава программы этапа начальной подготовки.

Структура и содержание программ многолетней подготовки боксеров (Бокс, 1977, 1984, 2005, 2014) свидетельствуют о том, что эти документы не имеют образовательного состава и в них не предусмотрен мониторинг становления технико-тактической грамотности. Все контрольно-переводные нормативы относятся к общефизической подготовленности, а тренировочный материал представлен бессистемно и, практически, «отдан на откуп тренеру».

Данные наших педагогических наблюдений свидетельствуют о том, что в большей части спортсмены выходят на ринг с ограниченной технической базой, ориентированной на одноименную левостороннюю стойку.

В практике бокса, так же как и в других видах единоборств, имеет место ранняя специализация, эффективность которой весьма сомнительна (Г. С. Туманян, 2000). Кроме этого, несмотря на программные рекомендации о выставлении на соревнования не ранее чем через 2 года после начала занятий боксом (12 лет), повсеместно детей, даже по требованию родителей, выставляют на соревнования уже в 10-летнем возрасте и без прохождения базовой технической подготовки. Это приводит к отсеву детей, к потребности набирать новых, поскольку в единоборствах необходимо обеспечение спарринг-процесса.

Таким образом, в российском боксе при, казалось бы, наличии в нем традиций успешной подготовки спортсменов высокого класса, высокой степени научно-методического обеспечения и большого числа желающих заниматься боксом, в настоящее время имеет место тенденция к ранней специализации и скорейшему достижению спортивных результатов, при отсутствии добротного программного содержания базовой техники. Это ведет к чрезмерной эксплуатации физиологических функций организма, к формированию односторонних и вредных технических арсеналов, потере интереса к боксу как к деятельности и, в итоге, к массовому отсеву боксеров ещё на этапе начальной подготовки.

РАЗВИТИЕ КЛАССИФИКАЦИИ ТЕХНИКИ БОКСА

И. А. Хачетлов, А. А. Близнюк

Несмотря на производственную занятость, думающему тренеру следует ознакомиться с краткой эволюцией классификационных систем, поскольку именно классификационная система лежит в основе формирования содержания программ обучения и распределения в них учебного материала.

Ниже приводятся классификационные системы в порядке их эволюции (табл. 1, 2).

Таблица 1

Классификация технических действий в боксе, по К. В. Градополову (1965)

Прямой удар		Боковой удар		Удар снизу	
Левой, Правой					
В голову			В туловище		
На месте		С шагом		На месте	
Передавая вес тела:		Левой ногой Правой ногой		Передавая вес тела:	
на левую ногу на правую ногу		вперед назад		на левую ногу на правую ногу	
				вперед назад	

Таблица 2

Классификация
технических действий в боксе, по И. П. Дегтяреву (Бокс, 1979)

Техника атаки

<u>Стойки и передвижения</u>			<u>Удары и контрудары</u>	
Стойки	Шаг	Скачок	Прямой Боковой Снизу	
Левая Правая	Обычный Приставной	Одной Двумя	Сильный Быстрый	Резкий Обычный
Высокая Низкая	Вперед Назад В стороны		Длинный Короткий	

Техника защиты

<u>Стойки и передвижения</u>			<u>Защита против ударов</u>			
Стойки	Шаг	Скачок	Руками		Туловищем	С помощью ног
Левая Правая	Обычный Приставной	Одной Двумя	Подставка Блок	Отбив	Уклон Нырок	Отход
Высокая Низкая	Вперед Назад В стороны		Плечом Предплечьем Кистью	Внутрь Наружу	- влево - вправо - назад	

Таким образом, в классификационной системе К. В. Градополова техника атаки разделяется на удары левой рукой и правой рукой.

Если удары проводятся из фронтальной стойки против фронтально стоящего противника, то они будут технически одинаковы и такое их разделение практически бессмысленно.

При левосторонней стойке бойца левая рука окажется впереди, а правая – сзади. При правосторонней стойке бойца правая рука оказывается впереди.

Кинематическая ситуация асимметричной стойки предопределяет значительное различие техники выполнения удара впереди расположенной и сзади расположенной рукой. Поэтому, если классифицировать различие техники, то следует различать технику ударов ближней к противнику рукой и дальней к противнику рукой.

По поводу второй классификации следует отметить, что здесь отсутствуют разделы начальных и вспомогательных технических действий, ибо стойки и передвижения туловищем и по рингу могут и не относиться непосредственно к атаке или защите.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

**П. Ю. Жигайлов, А. В. Свириденко, Л. В. Жигайлова,
О. В. Никитина**

Многочисленными исследованиями доказано, что специальная двигательная подготовка является важным компонентом тренировочного процесса спортсменов. Большую значимость она приобретает в спортивных видах гимнастики, так как высокий уровень физической и технической подготовленности занимающихся является фундаментом их спортивного мастерства. В то же время отсутствие единого мнения специалистов по вопросу применения различных средств и методов развития специальных двигательных качеств акробатов-прыгунов высокой квалификации привело к необходимости научного обоснования методики совершенствования СФП на этапе углубленной специализации. С этой целью был проведен основной педагогический эксперимент, суть которого заключалась в выявлении эффективных средств развития специальных физических качеств спортсменов 12-13 лет.

Задачей нашего эксперимента (сентябрь 2014 г. – февраль 2015 г.) являлось изучение эффективности применения разработанных специальных двигательных упражнений на развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности и на гимнастических снарядах: опорный прыжок, низкая перекладина, брусья средние и задания на акробатической дорожке. Группа испытуемых выполняла все задания 6 раза в неделю. В начале занятий разучивались упражнения и далее выполнялись по предложенной программе специальной двигательной подготовки.

Результаты конечного тестирования свидетельствуют о том, что под влиянием целенаправленного развития специальной двигательной подготовки акробатов-прыгунов 12-13 лет произошел очевидный прирост по всем показателям: «поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до касания рейки (кол-во повторений)» – 2,7 %; «поднимание ног на гимнастической стенке за 20 с (кол-во повторений)» – 1,9 %; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во повторений)» – 3,1 %; «сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во повторений)» – 3,2 %; «сальто назад с места за 10 с (кол-во повторений)» – 4,6 %; «прыжок с места с поворотом на 540° (отклонение в градусах)» – 0,3 %.

Средний темп прироста результатов тестирования составил 2,6 %.

Это говорит о том, что в ходе педагогического эксперимента предложенная программа специальной двигательной подготовки дает

положительные результаты. У спортсменов испытываемой группы увеличились показатели по всем исследуемым тестовым заданиям.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

**П. Ю. Жигайлов, А. В. Свириденко, Л. В. Жигайлова,
О. В. Никитина**

В практике можно встретить мнение о негативном влиянии силовых нагрузок на организм детей и подростков. Нередки высказывания о том, что силовые нагрузки замедляют процесс естественного развития, сдерживают рост размеров тела, приводят к перенапряжению сердечно-сосудистой системы и психики юных спортсменов. Конечно, такие опасения не лишены оснований, но лишь в том случае, когда силовые упражнения применяются бессистемно, в чрезмерном объёме и без контроля за их влиянием на организм.

Для детей, занимающихся силовыми упражнениями методически грамотно, под руководством опытных педагогов-тренеров, характерен достаточно четкий параллелизм в ходе изменения двигательных и вегетативных систем организма. Определяется наиболее выраженная устойчивость работоспособности нервно-мышечного аппарата и функционального состояния CCC. В этом нет ни чего удивительного: тренировка - это процесс наиболее совершенной интеграции двигательных и вегетативных функций, осуществляемый на рефлекторной основе, в котором совершенствование динамического стереотипа двигательной деятельности включает как двигательные, так и вегетативные компоненты.

Считается, что «силой можно компенсировать недостатки техники, а техникой – нехватку силы».

Основными условиями успешного развития силы в спортивных видах гимнастики являются:

1) постоянное, регулярное её развитие. В конце каждого занятия необходимо выполнять упражнения на силу;

2) многократное выполнение каждого силового упражнения. Для спортсменов высокой квалификации – до полной усталости;

3) разностороннее воздействие силовых упражнений. Упражнения, входящие в комплекс, должны развивать силу всех основных мышечных групп.

При выборе средств для развития статической и динамической силы у гимнастов следует отдавать предпочтение упражнениям с собственным весом и партнёром, так как помимо развития силы они улучшают технику балансирования и ловкостные возможности: прыжки на возвышенность, сгибание и разгибание рук в стойке на руках, прыжки в упоре лёжа, поднимание согнутых и прямых ног до касания за головой в висе на гимнастической стенке; ходьба, приседания и прыжки с партнёром, сидящим или стоящим на плечах,

сгибания и разгибания рук или подбрасывания партнёра в подержках, стойках или равновесиях и др.

Контроль развития силы осуществляется количеством возможных повторений, временем фиксации статических положений, а также динамометрами различных конструкций.

СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ

А. Ю. Зинченко

В последнее время спортивная акробатика достигла значительных результатов в своем развитии: усложнилась соревновательная программа, повысился динамизм и эстетическая красота упражнений, возросла конкурентность.

Однако рост достижений в этом виде спорта обозначил одну из существенных проблем, связанную с недостаточной научно-методической разработанностью вопросов спортивного отбора, подготовкой спортсменов на разных этапах тренировочного процесса и др.

Так, при отборе наиболее важными признаками являются морфологические характеристики спортсмена.

Это в большей степени касается мужских акробатических пар, где имеет большое значение соотношение компонентов массы тела спортсмена.

Целью исследования явилось определение компонентного состава тела высококвалифицированных акробатов (мужские пары).

В наблюдении приняли участие высококвалифицированные спортсмены (мастера спорта и мастера спорта международного класса – действующие члены сборных команд Российской Федерации и Краснодарского края). Возраст обследованных спортсменов варьировал от 17 лет до 21 года. Наблюдения проводились в ходе учебно-тренировочных занятий на базе ГБУ Краснодарского края «ЦСП им. Г. К. Казаджиева» и МБОУДОД ДЮСШ № 1 МО г. Краснодара.

Определение компонентного состава тела акробатов проводили при помощи метода Матейки.

Оценивая средний показатель для обследованной группы, следует отметить, что малоактивный компонент развит несколько выше среднего, то есть выше 12 %.

Мышечная масса развита очень высоко – 53,3 %, что удовлетворяет требованиям этого вида спорта (Алексанянц, Г. Д. и соавт.).

Показатель костной массы относительно невелик – 15,7 %, ниже средних 18 %.

Таким образом, результаты исследования показали, что у исследованных спортсменов состояние мышечного компонента полностью удовлетворяет требованиям вида спорта. При этом показатель костного компонента оказался на низком уровне.

**КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ НАГРУЗКИ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В
ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ
И. А. Ильичева, Н. В. Береславская**

Подвести спортсменок к рекордным результатам можно при знании закономерностей построения многолетней подготовки и ее конкретных элементов. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсменок и ранга соревнований подготовка к ним осуществляется через серии мезоциклов, имеющие специфическую цель, задачи, подбор средств, методы тренировки, динамику нагрузки.

Предсоревновательный этап подготовки акробаток высшей квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях, был разделен на три мезоцикла: втягивающий, состоящий из трех недель по 1 занятию в день; базовый - 3 недели по 2 занятия в день; соревновательный - 3 недели по 2 занятия в день. Всего было проведено 90 тренировочных занятий и установлены усредненные количественные показатели нагрузки.

Продолжительность тренировочного занятия во втягивающем мезоцикле составила 240 мин, затем она увеличилась до 420 мин, а в соревновательном мезоцикле снизилась до 360 мин. Трудность тренировочного занятия во втягивающем мезоцикле возрасла с 6300 до 7560 у. е., в базовом - до 19680 у. е., а в соревновательном уменьшилась до 10596 у. е. Объем нагрузки во втягивающем мезоцикле увеличился с 222 до 234 элементов, в базовом - до 534 элементов, а в соревновательном - уменьшился до 208 элементов.

Установлено, что показатель интенсивности во втягивающем мезоцикле увеличился с 486,1 до 763,9 у. е., а в базовом и соревновательном постепенно снизился до 407,4 у. е.

Максимальный показатель эффективности тренировочного процесса в базовом мезоцикле - 27183,3 у. е., во втягивающем - 6461,6 у. е., в соревновательном - 22885,5 у. е.

Таким образом, по мере приближения соревнований акробатки высшей квалификации, специализирующиеся в женских групповых упражнениях, снижают объем тренировочных занятий и увеличивают их интенсивность.

ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЛАНСОВЫХ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖЕНСКИХ ПАРАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

А. А. Махонина, О. В. Новицкая

Для определения уровня техники выполнения балансовых акробатических упражнений в женских парах на тренировочном этапе были выбраны следующие элементы:

1) нижняя («Н») - лёжа на спине, согнув ноги, руки вперёд. Верхняя («В») - стойка плечевым хватом с опорой на колени;

2) «Н» - сед на пятках, «В» - стойка на бёдрах партнёрши с поддержкой;

3) «Н» - сед на пятках, «В» - равновесие «ласточка» на плече партнёрши, хват одноимённый;

4) «Н» - полуприсед, «В» - стойка на бёдрах партнёрши с поддержкой.

В двигательных заданиях производились сбавки за технику исполнения согласно своду правил по спортивной акробатике за 2013-2016 гг. разработанные Международной Федерацией гимнастики.

Для интерпретации полученных данных показатель сбавки переводился в условные единицы (у. ед.) и определялся уровень подготовки учащихся тренировочных групп 1-2 года обучения. Так, например, сбавка, равная – 0,5 балла соответствовала 5 у. ед. и среднему уровню технической подготовки.

При проведении констатирующего эксперимента у акробатов, выступающих по юношеским разрядам, выявлены следующие уровни: в тесте № 1 и 4 – средний уровень (соответственно - 6,1 и 6 у. ед.); в тесте № 2 и 3 – высокий уровень (7,9 и 7,7 у. ед.).

Сравнительный анализ показал, что возрастные группы на динамику средних значений технической подготовки балансовых элементов не влияют. Этот факт подтверждается приблизительно равными показателями у спортсменок 6-10 лет и 11-15 лет.

У занимающихся со стажем более 3 лет показатели тестов значительно выше, чем у менее опытных спортсменок, соответственно, уровень спортивного мастерства балансовых элементов формируется путём систематических занятий.

Следует отметить, что у акробатов «В» во всех двигательных заданиях отмечаются более высокие показатели, чем у «Н». На наш взгляд, это связано со спецификой вида спорта.

Данная исследовательская работа позволила провести сравнительный анализ техники акробатов с учётом возрастных границ, стажа тренировочных занятий и внутривидовой специализации и наметить дальнейшие пути коррекционной работы, направленной на повышение уровня технической подготовки балансовых элементов в женских парных упражнениях на тренировочном этапе первого и второго года обучения.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАЛАНСОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У АКРОБАТОК, ВЫСТУПАЮЩИХ ПО ЮНОШЕСКИМ РАЗРЯДАМ А. А. Махонина, О. В. Новицкая

Техническая подготовка является основным звеном при изучении классификационной программы и реализации спортивных возможностей на соревнованиях ДЮСШ, первенствах города и края.

Достижение уровня высокого исполнения акробатических элементов необходимо не только на этапе совершенствования спортивного мастерства, но и на тренировочном этапе, особенно в период комплектования акробатических составов и начальной внутривидовой специализации.

Для достижения данной цели были подобраны и проведены шесть двигательных заданий: 1) нижняя «Н» - полуприсед, верхняя «В» - стойка ногами на бёдрах партнёрши; 2) «Н» - лёжа на спине, согнув ноги, руки вперёд; «В» - стойка плечевым хватом; 3) «Н» - сед на пятках, «В» - стойка на бёдрах партнёрши с поддержкой; 4) «Н» - лёжа на спине, ноги вперёд, «В» - «лодочка» на ступнях партнёрши; 5) «Н» - сед на пятках, «В» - равновесие «ласточка» на плече партнёрши, хват одноимённый; 6) «Н» - полуприсед, «В» - стойка на бёдрах партнёрши с поддержкой с опорой на колени. В 1-ом и 4-ом элементах фиксировалось время удержания позы, а во 2, 3, 5, 6 производились сбавки за технику исполнения.

Педагогический эксперимент проводился с 2013 по 2015 гг. на базе МБОУ ДО СДЮСШ № 1 МО г. Краснодара и МБОУ ДОД ДЮСШ г. Тимашевска. В исследовании принимали участие 34 спортсменки.

Сравнительный анализ технической подготовки балансовых элементов у акробатов различных подгрупп показал более высокие средние значения: у 10-13-летних, чем у 6-9-летних (на 0,4 балла); у спортсменок, выступающих по II юношескому разряду, чем по III юношескому разряду (на 1,5 балла); у нижних, чем у верхних (на 0,1 балла); у акробатов, занимающихся более 3 лет, чем у менее опытных (на 1,4 балла).

При проведении фонового исследования у акробатов был отмечен средний уровень технической подготовки балансовых элементов, а после проведения коррекционной работы – высокий уровень.

После проведения формирующего эксперимента у исследуемых акробатов была зафиксирована положительная динамика показателей технической подготовки балансовых элементов (на 2,3 балла). При этом в контрольном испытании № 1 средние значения увеличились на 3,4 балла; № 2 – на 3,2 балла; № 3 – на 1,5 балла; № 4 – на 1,9 балла; № 5 – на 0,9 балла; № 6 – на 2,9 балла.

По нашему мнению, данный алгоритм действий будет способствовать внесению разнообразия в учебно-тренировочный процесс, совершенствованию балансовых элементов и повышению

уровня технической подготовки первого соревновательного упражнения в спортивной акробатике.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОВЫШЕНИЕ
УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАЛАНСОВЫХ
УПРАЖНЕНИЙ В ЖЕНСКИХ ПАРАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**
А. А. Махонина, О. В. Новицкая

Для повышения качества исполнения балансовых элементов мы предлагаем следующий алгоритм действий:

- Выполнить контрольные испытания для определения уровня технической подготовки балансовых элементов в женских парах. С целью интерпретации результатов тестов использовать шкалу оценивания.

- Провести сравнительный анализ уровня технической подготовки балансовых элементов у акробаток с учетом возрастных границ, спортивной квалификации, внутривидовой специализации и стажа тренировочных занятий.

- Выучить комплексы переходных балансовых элементов различной сложности для женских пар. Приведём в качестве примера фрагменты I ступени – соответствующая III юношескому разряду (7,0 балла): 1.1. «В» - стойка ногами на партнёрше, стоящей в полуприседе, хват лицевой; 1.2. Партнёрам отклониться назад. II ступень – II юношескому разряду (7,5 балла): 4.1. «В» - стойка ногами на бедрах «Н», стоящей в полуприседе, хват одноимённый; 4.2. «В» - выполняет переход в стойку на правой, левую согнуть вперёд, на бедре «Н», перешедшей в выпад. III ступень – I юношескому разряду (8,0 баллов): 7.1. «Н» - стойка ноги врозь правой. «В» - стойка ногами на плечах партнерши, хват одноименный; 7.2. «Н» - опускается в сед на пятках; 7.3. «В» - выполняет равновесие «ласточка»; 7.4. «Н» - поднимается в стойку ноги врозь правой, «В» - возвращается в стойку ногами на плечах партнерши; 7.5. «В» - выполняет опускание в стойку ногами на бедрах «Н», перешедшей в полуприсед. 7.6. «В» - выполняет переход в стойку на правой, левую согнуть вперед на бедре «Н», перешедшей в выпад.

- Провести неклассификационные соревнования по вышеописанным комплексам. Выполнить сравнительный анализ средних значений соревновательной результативности с целью выявления соответствия разрядным нормативам.

- По результатам соревнований для сильнейших спортсменок предложить переход к следующей ступени сложности, а для слабейших провести коррекционную работу, направленную на отработку балансовых элементов.

- Повторно провести контрольные испытания с целью определения динамики исследуемых показателей. При выявлении

отрицательной динамики технической подготовки балансовых элементов осуществить индивидуальный подбор средств коррекции.

По нашему мнению, данный алгоритм действий будет способствовать внесению разнообразия в учебно-тренировочный процесс, совершенствованию балансовых элементов и повышению уровня технической подготовки первого соревновательного упражнения в спортивной акробатике.

ПЕРЕХОДНЫЕ БАЛАНСОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ЖЕНСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПАР, ВЫСТУПАЮЩИХ ПО ВЗРОСЛЫМ РАЗРЯДАМ

А. А. Махонина, О. В. Новицкая

С целью повышения уровня исполнения балансового упражнения с 2013 по 2015 год был проведён педагогический эксперимент на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы № 1 города Краснодара. Контингент исследуемых составляли учащиеся групп Т – 1–5 отделения спортивной акробатики в количестве 36 человек. Из них 10 девочек, выступающих по 3 спортивному, 14 – по 2 спортивному и 12 – по 1 спортивному разряду.

Дополнительно к предпрофессиональной программе был разработан комплекс переходных балансовых элементов, включающий три удержания позы с двумя перестроениями из одного статического положения в другое.

В качестве примера приведем фрагмент первой связки: элемент 1.1. Нижняя «Н» - стойка ноги врозь правой. Верхняя «В» - стойка ноги врозь на согнутых руках партнёрши (обозначить); 1.2. «В» - соединяет ноги (держат); 1.3. «В» - выполняет переход в стойку «мексиканкой» (держат).

Для эффективного качества освоения и совершенствования переходных балансовых элементов были подобраны комплексы по специальной физической подготовке с учётом внутривидовой специализации, включающие содержание, дозировку, организационно-методические указания и графическое изображение.

Для элемента 1.1. «В» предлагались следующие упражнения: стойка на полу ноги врозь, стойка на «плавающих» стоялках, стойка с утяжелителями, стойка с увеличением длительности фиксации позы. Для «Н»: 1) из исходного положения стойка ноги врозь правой, руки вверх со штангой, выполнять сгибание и разгибание рук; 2) стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, хват за рейку, выполнять приседания с партнёршей на плечах; 3) «Н» - лежа на спине, «В» - стойка ногами на согнутых руках партнёрши. Дозировка упражнений подбиралась с учетом подготовленности спортсменов.

На изучение комплекса переходных балансовых элементов отводилось 3 месяца. При отработке акробатических связок

оформлялся протокол сбавок и ошибок за исполнение. Далее спортсменкам предлагалась коррекционная работа, направленная на совершенствование элементов.

Следующим исследовательским этапом было проведение внутривидовых соревнований, в которых приняло участие 10 женских пар, выступавших по взрослым разрядам. Итоги выступлений позволили проанализировать уровень подготовки переходных балансовых элементов и определить дальнейшие пути развития.

На наш взгляд, данный комплекс упражнений позволит улучшить технику исполнения акробатических элементов и будет способствовать дальнейшему развитию более сложных балансовых элементов.

СИНТЕЗ МУЗЫКИ И ЦВЕТА В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

К. С. Медведенко, О. В. Новицкая, Е. А. Овчинникова

При передаче образа соревновательного упражнения в спортивной акробатике важными аспектами являются цвето-восприятие музыки и отображение замысла композиции через цвета костюма.

В доступной научно-методической литературе недостаточно изучены данные вопросы. На наш взгляд, исследовательский материал в области синтеза цвета и музыки позволит повысить оценку по артистизму и в целом результативность соревновательной деятельности.

С целью изучения цвето-восприятия музыки применялся тест Люшера, дополненный и адаптированный для спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой. К основным цветам было добавлено 13 оттенков. По нашему мнению, данная палитра способствовала более точному восприятию музыки и созданию соревновательного костюма.

Спортсменам предлагалось прослушать три разноплановых музыкальных произведения: классическая музыка – «Вальс снежных хлопьев» из балета Щелкунчик П.И. Чайковского; народная – «Камаринская» - русская плясовая; современная – «Propellerheads» Роба Дугана саундтрек к кинофильму «Матрица».

Была разработана модель видения музыкальных произведений. Затем был проведен сравнительный анализ результатов исследования теста «Цветовое видение музыки» с разработанной нами моделью. При выборе испытуемыми несоответствующего цвета ставилась 1 условная единица (у. ед.). Сумма условных единиц отражала уровень видения музыки: высокий 0 – 0,9 у. ед.; средний 1,0 – 1,8 у. ед.; низкий 1,9 – и более у. ед.

На основании полученных данных можно констатировать, что акробатов тренировочных групп характеризует низкий уровень цветового видения (1,9 у. ед.), акробатов высокой квалификации –

высокий уровень (0,9 у. ед.), это свидетельствует о том, что чем выше спортивная квалификация спортсмена, тем лучше развит исследуемый показатель.

При проведении коррекционной работы со спортсменами, показавшими низкий уровень исследуемых показателей, были использованы следующие средства коррекции: 1) беседа о теплохолодности; 2) сравнение разнохарактерных музыкальных произведений; 3) беседа о танцевальных костюмах; 4) создание эскизов соревновательных костюмов; 5) конкурс «Юный хореограф».

После проведения коррекционной работы была отмечена положительная динамика исследуемых показателей: цветового видения классической музыки на 2,3 у. ед., народной музыки на 5 у. ед., современной музыки на 1,7 у. ед.

Исследование синтеза музыки и цвета позволило подобрать соответствующие образу композиции костюмы и эмоционально отобразить характер музыкального произведения. Все вышесказанное позволило повысить оценку за артистичность на 0,3 балла.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ АКРОБАТОВ РАЗЛИЧНОЙ ВНУТРИВИДОВОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

К. С. Медведенко, О. В. Новицкая, Е. А. Овчинникова

Анализ научно-методической литературы и практика спорта показывают, что недостаточно высокий уровень метроритмических способностей спортсменов снижает качество освоения и исполнения композиции, в то время как регулярные коррекционные занятия позволяют достичь запланированных соревновательных результатов.

С целью музыкально-ритмического воспитания акробатов с 2014 по 2015 г. на базе МБОУ ДО СДЮСШ № 1 МО г. Краснодара проводился педагогический эксперимент. Для решения поставленных задач использовались тесты: «Оценка чувства ритма» и «Определение уровня развития ритмичности движений» Е. В. Головой (2007), адаптированные для спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой.

При проведении модифицированных тестов оценка выставлялась следующим образом: 2 балла (б.) - за точное исполнение задания; 1 б. - за незначительные ошибки; 0 б. - за грубые ошибки.

Результаты констатирующего эксперимента позволили провести сравнительный анализ средних значений метроритмических способностей у акробатов различной внутривидовой специализации.

Более высокие показатели зафиксированы у нижних, чем у верхних на: 0,1 б. - в определении метрической пульсации; 0,3 б. - в определении сильной доли; 0,6 б. - в повторении ритмического рисунка (ритм. рис.) № 1; 0,7 б. - ритм. рис. № 2; 0,9 б. - ритм. рис. № 3.

На наш взгляд, это можно объяснить возрастом, опытом выполнения разноплановых танцевальных связок и ответственностью за отработку соревновательных композиций.

В формирующем эксперименте для акробатов верхних были подобраны средства, проводимые в игровой форме: 1) «Два, три, четыре»; 2) «Ритмический оркестр»; 3) «Музыкальное эхо». Для нижних предлагались усложненные музыкальные задания: 1) определение соотношения длительностей; 2) изучение ритмослогов; 3) прохождение «Ритмического лабиринта».

После проведения коррекционной работы была отмечена положительная динамика исследуемых показателей: метрической пульсации на 1,5 б., сильной доли - на 1,0 б., ритм. рис. № 1 - на 1,6 б., ритм. рис. № 2 - на 1,5 б., ритм. рис. № 3 - на 1,7 б.

Таким образом, методика «Создание образа соревновательной композиции», предназначенная для акробатов различной внутривидовой специализации, позволила спортсменам более точно слышать музыку и выполнять композиции в соответствии с музыкальным произведением, что способствовало повышению оценки за артистизм на 0,3 б.

ОСОБЕННОСТИ УСТОЙЧИВОСТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ У АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

К. С. Медведенко, О. В. Новицкая, Н. А. Гайдарова, А. М. Безус

С целью изучения качеств внимания (концентрации и устойчивости) был проведен педагогический эксперимент на базе МБОУ ДО СДЮСШ № 1 МО г. Краснодар. В исследовании приняли участие 210 акробатов высокой квалификации. По результатам констатирующего эксперимента были сделаны следующие выводы:

1. Установлено, что у большинства акробатов за день и месяц до соревнований «средний» уровень концентрации (КВ) и устойчивости внимания (УВ).

2. Сравнительный анализ фоновых и предсоревновательных показателей у акробатов и акробаток показал, что у женщин более высокие показатели КВ, а у мужчин более высокие показатели УВ.

3. Изучая предсоревновательные показатели произвольного внимания акробатов различных внутривидовых специализаций, было выявлено, что уровень КВ не зависит от характера выполняемых функций, а уровень УВ зависит. Так, у верхних зафиксирован «низкий», у средних – «средний», у нижних – «высокий» уровень УВ.

4. В ходе исследования было установлено, что качество внимания напрямую взаимосвязано со спортивной квалификацией. Так, в предсоревновательный день у мастеров спорта международного класса отмечается «очень высокий» уровень КВ и УВ, у мастеров спорта – «средний» уровень КВ и «высокий» уровень УВ, у кандидатов в

мастера спорта – «низкий» уровень KB и «средний» уровень UB, у перворазрядников – «низкий» уровень KB и UB.

5. Анализ изменений в показателях произвольного внимания в предсоревновательный день показал, что большинство акробатов в условиях соревнований не смогли мобилизоваться и значительно превысить фоновые данные. Исключение составляют мастера спорта международного класса, которые продемонстрировали высокий природный уровень концентрации и устойчивости внимания.

Для достижения высокого уровня произвольного внимания, положительно влияющего на соревновательную результативность, мы рекомендовали следующие задания: 1) после демонстрации графического изображения 8 статических элементов выполнить их в такой же последовательности; 2) выполнить сложную по трудности связку элементов и провести детальный анализ техники исполнения; 3) повторить за преподавателем 8 танцевальных связок, затем соединить их; 4) просмотрев соревновательную композицию нарисовать рисунок танца; 5) выполнить 3 раза подряд соревновательную композицию, а после сравнить подходы; 6) одновременно оценить исполнение и артистичность трех выступлений.

Резюмируя сказанное, отметим, что повышение уровня произвольного внимания будет способствовать контролю поведения на соревнованиях и достижению запланированных результатов.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТРЕНЕРОВ

В. О. Никонова, Н. Н. Пилук

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это истощение, или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам. Следует отметить, что эмоциональное выгорание может значительно влиять на личность специалиста, подрывая его здоровье и желание работать.

Первым симптомом эмоционального выгорания является появление бессонницы, общей усталости, физической слабости, головной боли, нарушение памяти и внимания. Как правило, у человека появляются повышенное или пониженное артериальное давление и тахикардия. Также возможно появление агрессивности, чувства одиночества, частые истерики, появляется неспособность сосредоточиться.

1. Первая стадия эмоционального выгорания - тренер обычно доволен работой, относится к ней с энтузиазмом. По мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и становится менее энергичной.

2. Вторая стадия - появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования теряется интерес.

3. Третья стадия - чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям (хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол»). Постоянное переживание нехватки времени - синдром менеджера.

4. Четвертая стадия - кризис. Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

5. Пятая стадия эмоционального выгорания - физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.

Первым делом необходимо понять факты, способствующие появлению этого синдрома. В процессе трудовой деятельности постарайтесь отказаться от рутинной работы, ненормированного графика. Не выходите на работу в выходные дни. Хорошо помогают для снятия синдрома занятия физическими упражнениями. Необходимо конкретизировать задачи тренировки и, чтобы соблюдался принцип их адекватности, видеть положительные стороны даже в самых неприятных для вас ситуациях.

ЗНАЧИМОСТЬ ПРИЧИН ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

К. Г. Ровзенко, А. Б. Федоренко

Спортивная деятельность осуществляется на пределе человеческих возможностей, лимитируемая психологическими и физиологическими факторами и, как правило, завершается в возрасте около 30 лет. Завершение спортивной карьеры с учетом всех создавшихся условий обычно занимает долгое время и проходит утомительно для каждого спортсмена. Габлер утверждает, что проблема ухода или продолжения спортивной карьеры, прежде всего, определяется субъективной реакцией на стресс, а также взглядом на то, каким стимулом является спортивное достижение. Многие причины ухода из спорта можно отнести к субъективным и при правильной организации тренировочного процесса и психологической работы со спортсменом можно предотвратить уход из спорта.

Для положительного влияния тренеров и специалистов, работающих со спортсменами, на продолжительность занятий эстетической гимнастикой необходимо знать и понимать наиболее частые причины, способные повлиять на решение уйти из спорта.

Гимнастки, занимавшиеся эстетической гимнастикой, отметили следующие значимые причины завершения спортивной карьеры. На первое место (50 % от максимального балла) выходит образование семьи (вступление в брак, рождение ребенка), что можно отнести к объективной причине, с учетом возраста завершения занятий эстетической гимнастикой, значительно более высокого, чем в других видах гимнастики. Немаловажными причинами завершения занятий спортом стали травмы, болезни и неспособность совмещения занятий в школе (университете) с активными занятиями спортом (50 % от максимального балла). Для некоторых гимнасток причиной завершения спортивной карьеры стал возраст, который не позволяет им показывать высокие результаты (45 % от максимального балла) и появление новых интересов и увлечений (42,5 %). Таким образом, можно отметить, что завершение занятий спортом в эстетической гимнастике скорее связано с достижением определенного возраста, не позволяющего на должном уровне продолжать активные занятия спортом.

Наименее важными причинами для завершения занятий спортом для спортсменок в эстетической гимнастике стали: не устраивает коллектив (команда, взаимоотношения в группе), конфликты с тренером, недостаточное количество соревнований, не устраивает необходимость соблюдать режим, вынужденная смена тренера, потеря интереса к занятиям спортом, искусственное ограничение участия в соревнованиях по возрасту, отчисление из клуба, организации (по 27 % от максимального балла) и т. д. Таким образом, спортсменки в эстетической гимнастике готовы легко справляться с трудностями взаимоотношений с командой и тренером, мириться с уменьшением числа соревнований и продолжать соблюдать режим.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УСПЕШНОСТИ УЧЕБНОЙ И РЕГУЛЯРНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

А. М. Севикян, М. Ю. Пушкарный

Для формирования гармонично развитой личности детей школьного возраста необходимо обеспечить, с одной стороны, успешное освоение ими программы средней образовательной школы, которое позволит в дальнейшем поступить в ссуз или вуз для получения профессионального образования, а с другой стороны - в этом возрасте важно формировать правильное физическое развитие и крепкое здоровье ребенка, что обеспечивается регулярными занятиями физической культурой и спортом.

Зачастую родители школьников, занимающихся в спортивных секциях, вынуждены решать вопросы, связанные с успешностью обучения, за счет прекращения занятий спортом. Такой подход не рационален.

Особенно остро этот вопрос стоит у детей, занимающихся видами спорта с ранней специализацией, таких как спортивная гимнастика, спортивная акробатика, художественная гимнастика, прыжки на батуте и т. п. В этих видах спорта занимающиеся часто выезжают на соревнования и спортивные сборы, в итоге пропускают большое количество школьных занятий. Учитывая насыщенность программы средних образовательных школ и специфичность материала некоторых предметов, освоение которых требует занятий со специалистом, становится понятным отставание в успеваемости некоторых школьников, занимающихся в спортивных секциях.

Для определения путей решения данной проблемы необходимо выделить факторы, влияющие на успешность учебной и регулярность спортивной деятельности школьников. С этой целью нами были проведены исследования, в которых приняли участия 213 спортсменов из 36 средних образовательных школ г. Краснодара.

В результате были получены следующие данные. Причина выбора вида спорта: - 49,8 % - понравилось; 9,4 % - привели; 8 % - интересно; 4,7 % - захотелось; 8 % - для оздоровления; 5 % - по стопам родителей. То есть, большинство посещающих спортивные секции занимаются по собственному желанию и осознанному выбору.

81,2 % опрошенных учатся в первую смену и 18,8 % - во вторую. Следовательно, большинство работающих родителей не имеют возможности встречать из школы и сопровождать на тренировку ребенка, что обуславливает выбор спортивной секции поблизости от школы и дома.

Выявление предметов, вызывающих затруднение в освоении, показало:

21,1 % - русский язык; 20,2 % - математика (алгебра, геометрия); 13,1 % - иностранный язык; 10,8 % - физика. Перечисленные предметы требуют дополнительных занятий со специалистом.

Полученные результаты говорят о необходимости их решения совместно всеми заинтересованными сторонами: родителями, тренерами и учителями.

ПРИЧИНЫ УХОДА ДЕТЕЙ ИЗ СПОРТА

А. М. Севилян, М. Ю. Пушкарный

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путем разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе,

улучшения собственных физических возможностей и навыков.

Мы сталкиваемся с тем, что дети прекращают заниматься спортом в период между 10 и 13 годами, затем отмечается спад, вплоть до 18-летнего возраста, и лишь небольшой процент спортсменов продолжают организованно заниматься спортом. Из спорта ежегодно в среднем уходят около 35 % молодых спортсменов. Таким образом, из каждых 10 детей, начавших очередной спортивный сезон, 3-4 прекращают занятия.

Опросив 30 спортсменов в возрасте 13-15 лет, установлены причины, по которым они прекратили заниматься спортом: не нравится тренер, недостаток интереса, необходимость заниматься другими делами и т. д. Но одной из главных причин является неуспеваемость в школе, в связи с чем родители, зачастую настаивают прекратить занятия спортом.

Проведя исследование, мы определили средний балл успеваемости учащихся, которые не занимаются спортом, и тех, кто занимается: средний балл у спортсменов 3,79, а у детей, не занимающихся спортом, 3,61 балла. Это говорит о том, что занятия спортом не влияют на ухудшение успеваемости в школе.

Изучение теоретико-экспериментальных проблем юных спортсменов в школе позволило узнать, что занятия спортом способствуют умственному развитию учащихся, поэтому родителям не рекомендуется настаивать на том, чтобы их дети прекратили заниматься спортом, полнее будет поддерживать своих детей к занятиям спортом для достижения высоких результатов, во всех сферах деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>КАФЕДРА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</u>	<u>3</u>
Борисов Ю. Ю., Липатникова М. А. Патогенетическое значение определения реологических свойств желудочной слизи при язвенной болезни	3
Гончарова Е. Н., Пастухов О. Г. Физическая реабилитация пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения на стационарном этапе	4
Иващенко Е. В., Мещерина А. Д. Влияние даларгина на слизевыделительную деятельность желудка при язвенной болезни	5
Ищенко В. И., Липатникова М. А., Иващенко Е. А. Коррекция речевых нарушений у дошкольников с задержкой психического развития средствами адаптивной физической культуры	5
Королев О. С., Пастухов О. Г. Физическая реабилитация детей с переломами костей нижних конечностей на амбулаторном этапе	6
Косенко Е. В., Липатникова М. А. Управленческая деятельность главной медицинской сестры по организации работы среднего медицинского персонала для повышения качества медицинского обслуживания	7
Кошелева М. С., Борисов Ю. Ю. Влияние финоптина на слизевыделительную деятельность желудка у больных язвенной болезнью	10
Круглая Я. А. Влияние диетотерапии на клиническое течение хронического пиелонефрита	10
Кучевасова М. С., Борисов Ю. Ю. Сравнительная оценка влияния перитола и даларгина на структуру слизистого барьера желудка при язвенной болезни	13
Максимов И. Г., Липатникова М. А., Пономарева Т. В. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника методом динамической электронейростимуляции	14
Миниханова Е. Р., Тумасян Д. Х. Электрофизиологические корреляты инвариантной и вариативной частей центральных программ, обеспечивающих реализацию произвольных движений	15
Миниханова Е. Р. Влияние транскраниальной электрической стимуляции на функциональное состояние центральной нервной	16

системы у детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью и с задержкой психического развития	
Позняк А. С. Нормативное регулирование адаптивного спорта в Российской Федерации	17
Позняк А. С. Об установлении норматива услуг по сурдопереводу в вузе	20
Пономарева Т. В., Тур Л. Г. Реологические свойства панкреатического секрета у больных хроническим панкреатитом	21
Сотникова Н. В., Бондаренко Н. А. Особенности течения артериальной гипертензии у больных с ожирением	22
Цуканова К. С., Тришин Е. С., Тришин А. С. Функциональные асимметрии у детей с детским церебральным параличом	24
Часовникова С. В., Пономарева Т. В., Липатникова М. А. Влияние реабилитационного лечения на качество жизни детей с двигательными нарушениями	25
Чоп Е. О., Липатникова М. А., Иващенко Е. А. Повышение уровня развития общей физической подготовленности занимающихся в условиях физкультурно-спортивного клуба инвалидов	26
<u>КАФЕДРА АНАТОМИИ</u>	<u>28</u>
Панченко К. Е., Шелепова М. А., Хачатурова И. Э. Особенности соматического типа акробатов различной квалификации (по данным зарубежных авторов)	28
Петрова Н. О. Воздействие канистерапии на детей с патологией «ранний детский аутизм»	29
Слохов Ю. Ю. Специфика занятий адаптивной физической культурой в специальных медицинских группах	30
Чернова Т. С. Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку у высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в семиборье	31
Шалимова В. В. Методика тренировки юных фехтовальщиков с учетом функциональной асимметрии и морфологических особенностей	32
Шелепова М. А., Панченко К. Е., Хачатурова И. Э. Особенности соматического типа и функциональной межполушарной асимметрии пловцов различной квалификации (по данным зарубежных авторов)	34

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И **36**
ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Жарикова В. В., Ахромова А. Г. Занятия самозащитой как средство формирования культуры безопасности у девушек	36
Задоя А. В., Онегова К. В., Матвеева О. М. Коррекции инновационной педагогической деятельности в процессе производственной практики студентов в качестве учителя ОБЖ	37
Задоя А. В., Будлянский В. В., Матвеева О. М. Военно-прикладное многоборье как средство подготовки подростков к службе в рядах российской армии	38
Задоя А. В., Журов Е. Е., Матвеева О. М. Алгоритм ликвидации возможных разливов нефти и нефтепродуктов завода по переработке нефти	40
Задоя А. В., Матвеев В. С., Матвеева О. М. Организационные особенности формирования общекультурной компетенции ОК-9 у студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»	42
Задоя А. В., Тарасов С. О., Матвеева О. М. Использование различных стилей педагогической деятельности студентами при проведении уроков ОБЖД в период производственной практики	44
Коломиец А. В., Саакова К. Р. Педагогический аспект профилактики наркомании среди молодежи	45
Марьян С. М., Тихонова И. В. Особенности построения многолетней тренировки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля	46
Нелипа Е. А., Ахромова А. Г. Влияние занятий оздоровительным плаванием на организм детей грудного возраста	47
Омарова П. Г., Тихонова И. В., Розевика Е. А. Кинематические условия выполнения бросков юными дзюдоистками	48
Переверзев Е. Ю., Ахромова А. Г. Занятия единоборствами как средство подготовки юношей 16-17 лет к службе в рядах российской армии	49

<u>КАФЕДРА БИОХИМИИ, БИОМЕХАНИКИ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН</u>	51
Артемьев А. А., Алдарова Л. М. Спортсмены против наркотиков	51
Баранова М. А., Алдарова Л. М. Равновесие в спорте	52
Бондаревская Т. О., Манилова О. Ю. Применение законов физики в рукопашном бою	53
Герасименко И. Н., Артемьева Н. К. Особенности питания футболистов в разных странах	54
Грызунова А. Н., Леонова И. В. Информационные технологии коммуникации в налоговой системе	55
Ковалёва Ю. А., Павельев И. Г. Применение математического моделирования и вычислительного эксперимента в исследованиях	56
Костенко Е. Г., Костенко А. П. Компетентностный формат образовательных результатов студента	57
Кострица А. О., Артемьева Н. К. Анализ пищевого поведения и отношения студентов к потреблению ферментативных препаратов для улучшения пищеварения	58
Кузьмин Н. А., Манилова О. Ю. Влияние тяжелых металлов на состояние здоровья человека	60
Назаренко Н. А., Белина Н. Н. Физика в метании ножа	61
Некрашевич М. В., Лысенко В. В. Патобиомеханические и патоморфологические особенности оптимального отталкивания стопы в спорте	62
Огурцова З. В., Артемьева Н. К. Региональные особенности питания населения России	64
Помельников П. А., Лавриченко С. П. Повышение окислительной способности в мышечных волокнах различного типа	66
Плешивцева Т. Г., Артемьева Н. К. Влияние коррекции пищевого поведения спортсменов на их пищевой статус	67
Плешивцева Т. Г., Артемьева Н. К. Мониторинг пищевого поведения спортсменов, специализирующихся в регби	68
Прасолов В. Н., Остриков А. П. Аппарат для коррекции и закрепления осанки «Гироосанка»	69
Саньяпова Л. Э., Алдарова Л. М. Спортсмены за здоровый образ жизни	70

Сложеникин С. А., Белина Н. Н. Особенности питания при занятиях фитнесом	71
Сонина Е. С., Леонова И. В. Перспектива развития пешеходных и комплексных экскурсий в Краснодаре и Краснодарском крае	72
Чернопольская Д. А., Лавриченко С. П. Влияние фактического питания на уровень физической подготовленности юных футболистов	73
Хачатурян Е. В., Тарасенко А. А., Артемьева Н. К. Методы развития специальных скоростно-силовых способностей у юных спортсменов, занимающихся в секции бокса	74
Чуб В. В., Костенко Е. Г. Стандартизация в социальной работе	75
Чумарова К. И., Артемьева Н. К. Проблемы витаминизации школьников	76

<u>КАФЕДРА ГИГИЕНЫ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ</u>	<u>78</u>
---	-----------

Прасолов В. Н., Махинова М. В. Развитие предпринимательских навыков у студентов КГУФКСТ	78
Соколова А. С., Махинова М. В. Иппотерапия в системе лечебно-оздоровительных программ и санаторно-курортных комплексов Краснодарского края	79

<u>КАФЕДРА ИННОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ</u>	<u>80</u>
---	-----------

Alexandrova M. A., Getman E. I. Kuban attractiveness for investments	80
Akulova N. A., Anisimova O. B. Tourismus für kinder im schulpflichtigen alter in der region Krasnodar	81
Belyaeva M. S., Getman E. I. Problems and prospects of rural tourism development in Russia	82
Borisova E. I., Getman E. I. Franchising in the tourism	83
Golubeva V. P., Getman E. I. Potential of Krasnodar region ecological development	84
Molodozhnikov I., Sednev D., Shcheglova N. Brazilian jiu jitsu and other art forms	85
Oganyan I. V., Smishlyayeva D. A., Mirzoyan E. E. Instagram in hospitality industry	86

Pampura B. Tourismus in Russland	87
Prasolov V., Shcheglova N. Aircraft modelling as alternative to computer games and pastime on the internet	88
Sardaryan A. A., Osadchaya V. P. Functional orientated training. analysis and content	90
Yakovleva L. N., Getman E. I. Heading for south	91
<u>КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ</u>	<u>93</u>
Белобородова Д. Н. Особенности мотивации студентов, занимающихся и не занимающихся спортом	93
Гучетль М. А. Проявление креативности у детей в младшем школьном и подростковом возрасте	94
Дробышева К. А. Особенности взаимосвязи компонентов образовательной среды с тревожностью в подростковом возрасте	95
Дробышева К. А. Особенности оценки компонентов образовательной среды в подростковом возрасте	96
Звездецкая Н. О., Босенко Ю. М. Влияние неудачи на жизнестойкость спортсменов	96
Коробкин Я. А. Особенности мотивации занятий спортивным и оздоровительным плаванием у юных подростков	97
Куницына В. А. Исследование взаимосвязи перфекционистских установок и стрессоустойчивости в подростковом и юношеском возрасте	99
Леонова Ю. А. Особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости юношей, занимающихся спортом	100
Лоенко Д. М. Особенности эмоционального интеллекта у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта и гендерные особенности	101
Мамутов Р. С. Особенности копинг-стратегий у спортсменов юношеского возраста	102
Мызина Ю. В. Психологические особенности учебного стресса у студентов	103
Перепелица К. А. Особенности отклоняющегося поведения у подростков, проживающих в городе и сельской местности	104
Приходько М. А. Взаимосвязь базовых убеждений личности и жизнестойкости в подростковом возрасте	105

Шеина Е. Н. Взаимосвязь семейных взаимоотношений и коммуникативных установок у подростков	106
Халикова Р. М. Влияние детско-родительских отношений на учебную мотивацию подростков	107
<u>КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОГО СЕРВИСА И ТУРИЗМА</u>	<u>109</u>
Борисова Е. И., Юрченко А. А. Роль карнавалов в досуговой деятельности	109
Вайспек Ю. А., Сутормин Н. О. Особенности культурно-исторического потенциала г. Краснодара	110
Грушицина К. О., Сарычева А. В. Развитие делового туризма в Южном федеральном округе	111
Драчева М. А., Шпырня О. В. Повышение эффективности продаж в сфере внутреннего туризма на примере Краснодарского края	112
Жданова Т. В., Кружков Д. А. Проблема недовольства граждан Российской Федерации повышением цен на товары и услуги в кризисной финансовой ситуации	113
Медведева А. С. Роль агитации людей пожилого возраста для занятий волонтерской деятельностью	114
Медведева А. С., Кружков Д. А. Волонтерская деятельность в пожилом возрасте как фактор продолжения жизни	117
Немцова В. О., Юрченко А. А. Механизмы формирования экологического сознания через популяцию экотуризма	119
Немцова В. О., Юрченко А. А. Ролевые игры как новая форма работы в культурном туризме	120
Пампура Б. А., Шпырня О. В. Использование маркетинговых методов для привлечения иностранных туристов	121
Робакидзе Е. А., Василенко Е. В. Влияние мотивации персонала туристского предприятия на качество туристских услуг	122
Тюрганова А. В., Василенко Е. В. Развитие экскурсионной деятельности на примере организации экскурсионных программ для детей	123

<u>КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ И ДОШКОЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ</u>	<u>125</u>
Арушанян М. Э., Носенко Н. П. Роль игровых приёмов формирования интереса к рисованию у детей младшего дошкольного возраста	125
Болтенко А. И., Бойкова М. Б., Вяткина Ю. Ю. Беспорядочность как социальная проблема современных подростков	126
Бондаренко А. А., Петикова Д. Л., Носенко Н. П. Использование информационно-коммуникативных технологий в реализации содержания образовательных областей в соответствии с ФГОСТ дошкольного образования	127
Заброцкая А. С., Носенко Н. П. Гендерное воспитание в дошкольном образовательном учреждении.	128
Кашенко В. Е., Носенко Н. П. Развитие коммуникативных способностей у детей старшего дошкольного возраста	129
Костянникова К. А., Бойкова М. Б., Вяткина Ю. Ю. Аспекты социальной работы с подростками девиантного поведения	130
Кугутенко М. В., Носенко Н. П. Роль художественной литературы в формировании здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста	131
Матвеева И. С., Ахметов С. М. Актуальность проблемы учета морфо-функциональных особенностей школьников 9-11 лет в процессе физического воспитания	132
Матвеева И. С., Ахметов С. М. Выявление особенностей динамики параметров физической подготовленности и морфофункционального развития школьников 9-10 лет	133
Матвеева И. С., Ахметов С. М., Трёмбач А. Б. Информативность показателей возрастного и морфофункционального развития младших школьников.	135
Матвеева И. С., Ахметов С. М., Трёмбач А. Б. Целесообразность использования морфофункциональных индексов в исследованиях проблем физической подготовленности школьников 9-11 лет	136
Минакова А. С., Петикова Д. Л. Использование средств туризма в системе физического воспитания детей дошкольного возраста	137
Новикова Н. Г., Петикова Д. Л., Носенко Н. П. Экологическое воспитание детей старшего дошкольного	138

возраста	
Пахомова А. Ю. Теория и практика развития физических качеств детей дошкольного возраста	138
Пахомова А. Ю., Петикова Д. Л. Основы оценивания достижений детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания	141
Пахомова А. Ю., Чернышенко Ю. К., Баландин В. А. Фундаментальные и прикладные детерминанты организации и содержания процесса физического воспитания детей дошкольного возраста	146
Стоякина Т. В., Носенко Н. П. Физическое воспитание и оздоровление детей дошкольного возраста средствами образно-игровой ритмической гимнастики	148
<u>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И БОКСА</u>	<u>149</u>
Мальцев С. Ю., Малазония И. Г., Схаляхо Ю. М. Кинематические константы зависимости защиты от взаимоположений в боксе	149
Федорцов А. В., Близнюк А. А., Малазония И. Г. Тенденция к ранней специализации и скорейшему достижению спортивных результатов в боксе	150
Хачетлов И. А., Близнюк А. А. Развитие классификации техники бокса	151
<u>КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ</u>	<u>153</u>
Жигайлов П. Ю., Свириденко А. В., Жигайлова Л. В., Никитина О. В. Программа специальной двигательной подготовки акробатов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке	153
Жигайлов П. Ю., Свириденко А. В., Жигайлова Л. В., Никитина О. В. Силовая подготовка в спортивных видах гимнастики	154
Зинченко А. Ю. Состав массы тела высококвалифицированных акробатов	155
Ильичева И. А., Береславская Н. В. Количественные показатели нагрузки предсоревновательного этапа подготовки акробатов высшей квалификации, специализирующихся в	156

женских групповых упражнениях

Махонина А. А., Новицкая О. В. Тестирование техники выполнения балансовых акробатических упражнений в женских парах на тренировочном этапе 1-2 года обучения	157
Махонина А. А., Новицкая О. В. Сравнительный анализ технической подготовки балансовых элементов у акробатов, выступающих по юношеским разрядам	158
Махонина А. А., Новицкая О. В. Педагогическая работа, направленная на повышение уровня технической подготовки балансовых упражнений в женских парах на тренировочном этапе	159
Махонина А. А., Новицкая О. В. Переходные балансовые элементы для женских акробатических пар, выступающих по взрослым разрядам	160
Медведенко К. С., Новицкая О. В., Овчинникова Е. А. Синтез музыки и цвета в спортивной акробатике	161
Медведенко К. С., Новицкая О. В., Овчинникова Е. А. Музыкально-ритмическое воспитание акробатов различной внутривидовой специализации	162
Медведенко К. С., Новицкая О. В., Гайдарова Н. А., Безус А. М. Особенности устойчивости и концентрации внимания у акробатов высокой квалификации	163
Никонова В. О., Пилюк Н. Н. Синдром эмоционального выгорания тренеров	164
Ровзенко К. Г., Федоренко А. Б. Значимость причин завершения спортивной карьеры в эстетической гимнастике	165
Севилян А. М., Пушкарный М. Ю. Взаимосвязь успешности учебной и регулярности спортивной деятельности школьников	166
Севилян А. М., Пушкарный М. Ю. Причины ухода детей из спорта	167

Научное издание

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
XXXXIII НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
(январь - март 2016 г., г. Краснодар)**

Часть 1

Материалы конференции

Ответственный редактор

Л. Ю. Тимофеева

Оригинал-макет подготовила

Л. И. Просоедова

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161