ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ И АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием

Смоленск 2024

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ И АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием

15 марта 2024 года

Смоленск
2024

УДК 796.5
ББК 75.729
П 78

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ
доктора педагогических наук, профессора
Воронова Юрия Сергеевича
кандидата педагогических наук, доцента
Бобковой Елены Николаевны

Редакционная коллегия:
доктор биологических наук **Гордеев Юрий Анатольевич;**
кандидат филологических наук, доцент **Бескостова Анастасия Александровна;**
кандидат педагогических наук, доцент **Васильева Зинаида Васильевна;**
кандидат педагогических наук, доцент **Воронова Вера Викторовна**

Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (15 марта 2024 года, город Смоленск); под общей ред. д.п.н., профессора Ю.С. Воронова, к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой. – Смоленск: СГУС, 2024. – 232 с.

ISBN 978-5-91812-242-6

В сборнике материалов конференции по проблемам развития спортивного ориентирования и туризма изложены результаты исследований теории и методики спортивной тренировки, рассмотрены вопросы внедрения технологий спортивно-оздоровительного и активного туризма в практику формирования здорового стиля жизни, а также актуальные аспекты конструирования дистанций и организации соревновательной деятельности в спортивном ориентировании и спортивном туризме.

Сборник материалов адресован научным работникам и специалистам в области спортивного ориентирования и туризма, преподавателям высших учебных заведений, тренерам, аспирантам и студентам вузов.

© ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Багина В.А., Аввакуменков А.А., Багина А.Н.
ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ…….9

Бацина О.Н., Мухамитянов Ф.Д.
СУБКУЛЬТУРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА……..13

Болотникова В.Д., Севастьянов В.В.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ…….17

Воронов Ю.С.
АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ИМИ ДЛИННЫХ ЭТАПОВ НА ДИСТАНЦИЯХ ЗАДАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ В КРОССОВЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ……..…….…….....21

Воронова В.В.
ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ШВЕЙЦАРИИ (ЛЕСНЫЕ КРОССОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ): ИТОГИ И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…….....33

Григоревич И.В.
МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ «ЗЕЛЕНЫЙ СТАДИОН» КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ……..45

Дьяков, А.С., Корчагина О.Г.
НЕКОТОРЫЙ ОПЫТ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ В ДИСЦИПЛИНЕ ТРЕЙЛ-ОРИЕНТИРОВАНИЯ С ЛЮДЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ……...48

Фёдорова Т.А.
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СЛИЧЕНИЯ КАРТЫ С МЕСТНОСТЬЮ В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ…..52

Ходанович А.Н.
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБИЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ……...58

Шуманский И.И., Гаркун М.И.
ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ……...64

Якушев Д.С., Воронова В.В.
ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНЫЕ РЕАКЦИИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……..68

РАЗДЕЛ 2. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Авхимович Ю.А., Григоревич И.В.
ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ К АКТИВНЫМ ВИДАМ ТУРИЗМА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ УМЕНИЙ В ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……...75

Барабанова В.Б., Забара Е.А.
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА НА ТЕЛЕСНО-ДУХОВНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА……...78

Барабанова В.Б., Чернова С.Э.
ВЛИЯНИЕ ГОРНОГО ПЕШЕГО ТУРИЗМА КАК АКТИВНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВИДА СПОРТА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА……..82

Бескостова А.А., Матвеева А.В., Курчакова Ю.М.
АВТОРСКИЙ ТУР И ТУРИСТСКИЙ ПРОДУКТ: УТОЧНЕНИЕ ПОНЯТИЙ……..86

Брайцева В.А., Карпенков Д.А.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ТУРИЗМА……..95

Васильева З.В., Тимошинина А.С.
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ГОСТИНИЧНЫХ УСЛУГ……..101

Васильева З.В., Аржаная А.С.
АНАЛИЗ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ФЕСТИВАЛЕЙ РОССИИ ПО ВЕРСИИ НАЦИОНАЛЬНОГО КАЛЕНДАРЯ СОБЫТИЙ РФ 2024 ГОДА……..105

Воронов Ю.С.
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКИХ ТРОП В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ……..108

Гордеев Ю.А.
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ АЛГОРИТМА КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ТУРИСТСКИХ РЕСУРСОВ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ……...122

Гордеев Ю.А., Куцкова Д.Т.
ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ВИД РАЗВИТИЯ СМОЛЕНСКОГО РЕГИОНА…….130

Гордеев Ю.А., Прядохина Ю.Ю.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В АКТИВНОМ ТУРИЗМЕ……..134

Дрюпина В.Р., Бескостова А.А., Черных М.Д.
ПОДХОДЫ К КЛАССИФИКАЦИИ И СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИТНЕС-ТУРОВ……138

Рябчиков А.Ю., Ладыгина А.Э.
ОРГАНИЗАЦИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СТАРШИМ ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ……...145

Черных М.Д., Бескостова А.А., Дрюпина В.Р.
АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ОПЕРАТОРОВ И НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕС-ТУРОВ В РОССИИ……...154

РАЗДЕЛ 3. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Атаманенко Д.П., Немцева Е.В.
РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ДОНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА……..160

Баранов Д.А., Брайцева В.А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ…….163

Брайцева В.А., Бескостова А.А.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА…….172

Брайцева В.А., Высоцкая Л.В., Бескостова А.А., Васильева З.В.
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ НА ИСКУССТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ ПЕРВОГО КЛАССА СЛОЖНОСТИ……180

Высоцкая Л.В., Кот Е.Ю., Просвещенникова Л.М.
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ……187

Ермолова О.С., Борисов А.В., Кулев С.П.
ОБЗОР, АНАЛИЗ И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ВИДОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЛИННОЙ ГРУППОВОЙ ДИСТАНЦИИ НА СРЕДСТВАХ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ВЕЛОСИПЕД) В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ……192

Звягина Е.В.
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)……...197

Лакеенкова Е.И., Брайцева В.А.
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ТУРИЗМУ В СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ……203

Наумова У.В.
АНАЛИЗ ОСОБЕНЕНОСТЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ИМИ ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ «ПО ВЫБОРУ»……...206

Нохрина Н.Н.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА «ТАГАНАЙ»…….212

Рябченков Д.Н., Брайцева В.А.
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ ДЛЯ ОТДЫХАЮЩИХ В РАМКАХ СОЦИАЛЬНОГО ТУРИЗМА…….218

Сивцов И.В.
РЕВОЛЮЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ: ЭФФЕКТИВНОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ И ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ…….221

Терещенко А.А.
ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ПОХОДОВ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ТРУДНОДОСТУПНУЮ МЕСТНОСТЬ И К ДРУГИМ ОБЪЕКТАМ, СВЯЗАННЫМ С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ……224

Юречко О.В.
ФОРМИРОВАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА……229

Раздел 1
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

УДК 371.134

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Багина Валентина Анатольевна,
кандидат педагогических наук, профессор
Аввакуменков Алексей Алексеевич,
кандидат педагогических наук
Багина Анна Николаевна,
кандидат педагогических наук
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки, Россия

Аннотация. В данной статье определены основные компоненты готовности к профессиональной деятельности у студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура». Обоснованы особенности их проявления у студентов, специализирующихся в спортивном ориентировании. Выявлена степень сформированности этих компонентов у студентов на различных этапах обучения в вузе.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, профессиональная подготовка, учебно-профессиональная мотивация.

THE STUDY OF INDICATORS OF READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS OF A PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY SPECIALIZING IN ORIENTEERING

Valentina Anatolyevna Bagina,
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor
Avvakumenkov Alexey Alekseevich,
Candidate of Pedagogical Sciences
Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports, Velikiye Luki, Russia

Abstract. This article identifies the main components of readiness for professional activity among students of higher educational institutions studying in the field of "Physical culture". The peculiarities of their manifestation in students specializing in orienteering are substantiated. The degree of formation of these components among students at various stages of study at the university has been revealed.

Keywords: orienteering, professional training, educational and professional motivation.

Введение. Современный этап развития общества предъявляет к работе специалистов, работающих в области физической культуры и спорта, а, следовательно, и к работе высших учебных заведений, занимающихся их подготовкой, принципиально новые требования. Система подготовки кадров в масштабах страны определена в целом спецификой конкретной профессиональной области. Однако связь между высшими учебными заведениями и сферой деятельности их выпускников не всегда надёжна. Как правило молодому специалисту после получения диплома о высшем образовании требуется, ещё немало времени, чтобы адаптироваться к конкретным условиям профессиональной деятельности. Несмотря на то, что адаптация к условиям работы на конкретных местах происходит на основе профессиональных компетенций, сформированных за время обучения в ВУЗе, одну из главных ролей играет наличие у выпускника готовности к профессиональной деятельности [3].

Установлено, что в основе успешного обучения в ВУЗе и формирования готовности к профессиональной деятельности лежат некоторые общие компоненты: осознание целей учебной и профессиональной деятельности, сформированная учебно-профессиональная мотивация, адекватное профессиональное самоопределение, профессиональное принятие профессии, личностная активность, способность к саморегуляции. Для успешного обучения в ВУЗе необходимы не только прочная база знаний, сформированная в период обучения в школе, но и соответствующие задатки и способности, а также положительная мотивация к познанию, самостоятельному обучению, что может сыграть роль компенсаторного фактора при условии – недостаточной теоретической подготовленности и развития специальных способностей [1].

Методика и организация исследования. В ходе исследования были изучены основные мотивации спортсменов-ориентировщиков для обучения в ВУЗе физкультурного профиля и в дальнейшем готовности к профессиональной деятельности. Анализа литературы позволил выявить, что структурной основой мотивации к обучению и подготовленности студентов к профессиональной деятельности являются: интерес к профессиональной деятельности, мотивация успеха и достижения; склонность к профессиональной деятельности; ценностные ориентации, психическое состояние, самочувствие [2].

В исследовании приняли участие студенты Великолукской государственной академии физической культуры и спорта, специализирующиеся в спортивном ориентировании» в количестве 36 человек, из них 1 курса – 9 человек, 2 курса – 10 человек, 3 курса – 9 человек и 4 курса – 8 человек

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных свидетельствует, что мотивация к овладению профессией в наибольшей степени выражена у первокурсников (76,4%), далее она, начиная со второго курса, снижается с 58,3% и до 59,4% на четвертом курсе. На I курсе высокие значения имеют мотивы приобретения знаний, (78,3%) и получения диплома (74,8%). Преобладание первых двух мотивов «овладение профессией» и «приобретение

знаний» свидетельствует об адекватности выбора студентами профессии и удовлетворенности ею. На II курсе резко снижается мотивация к овладению профессией до 62,3% и получение диплома (64,3%). Подобная динамика на наш взгляд связана с процессами адаптации студентов обучению в ВУЗе и снижению интереса к обучению. Данный факт подтверждается и тем, что по итогам анализа успеваемости на факультете физического воспитания и спорта ВЛГАФК, систематически самая низкая успеваемость наблюдается на втором курсе.

На III курсе повышается мотивация к овладению профессией до 65,4 % и несколько снижается стремление к приобретению знаний (70,9%), и желание получить диплом (65,8%). На четвертом курсе преобладающим является мотив – получения диплома (70,8%). Ценностное отношение к педагогической деятельности, будущего педагога проявляется через изменение его внутренней позиции как основы регуляции направленности личности. Сравнительный анализ ценностных ориентаций показывает, что у студентов-ориентировщиков первого курса преобладают одновременно несколько ценностей: признание и уважение людей и влияние на окружающих (18,3%), познание нового в мире, природе, человеке (17,4%) и на последнем месте находится такая ценность как «Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе» (10,3%). У студентов остальных курсов преобладает «Помощь и милосердие к людям», (2 курс - 11,2%; 3 курс - 12,2%; 4 курс - 16,3%).

Самые низкие значения ценностных ориентаций у студентов выявлены по такому аспекту, как «Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе» (с 10,2% на первом курсе до 5,7% на третьем).

В определении готовности к профессиональной деятельности, у студентов важную роль играет наличие профессионального интереса и склонности к профессиональной деятельности. Анализ результатов исследования профессионального интереса показал следующее: высокий уровень интереса имеет тенденцию его увеличения от первого курса (21,4%) до 52,6% на выпускном курсе. Такое увеличение не случайно. Дело в том, что студенты, начиная с третьего курса, включаются в педагогическую деятельность в процессе прохождения педагогической и производственной практики, что позволяет изменить отношение к профессии.

Студенты, находящиеся на этом уровне, характеризуются удовлетворённостью выбранной профессией, убеждённостью в правильном её выборе, положительным эмоциональным отношением к профессии, постоянством проявления профессионального интереса, желанием работать с детьми, интересом к спорту, адекватным представлением профессии, желанием достичь высоких результатов в будущей работе, осознание соответствия своих способностей выбранной профессии, проявлением активности познавательной деятельности в отношении к профессии.

Основная масса студентов имеет недостаточный уровень развития данного показателя. Самые высокие значения выявлены у студентов первого курса (45,2%), а низкие у студентов четвертого курса (29,1%). Студенты, находящиеся

на этом уровне характеризуются неопределённым отношением к профессии, недостаточной удовлетворённостью ею, возможностью проявления желанием сменить выбранную профессию, наличием в структуре интереса мотивов, не отражающих профессиональную направленность личности, неопределённостью перспектив в будущей работе, недостаточно адекватным представлением о выбранной профессии, недостаточным проявлением познавательной деятельности в отношении к профессии, недостаточной волевой активностью личности в познании профессии.

Третья группа студентов имеет неустойчивый профессиональный интерес, среди студентов первого курса результаты составили (30,3%). Самые низкие значения выявлены у студентов третьего курса (20,4%). Данный уровень характеризуется неудовлетворённостью выбранной профессией, наличием желания сменить её, преобладанием непрофессионально значимых мотивов при выборе профессии, отсутствием перспектив в будущей работе, направленностью личности на обстоятельства, связанные с профессией, отсутствием целостного представление о ней, низкой познавательной и волевой активностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Калинина, И.А. Психологическая готовность студентов к профессиональной деятельности и ее взаимосвязь с успешностью обучения: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – М., 2007. – 20 с.

2. Колобанов, А.С. Исследование взаимосвязи способности к само-управлению и настойчивости у студентов университета / А.С. Колобанов // Психология – наука будущего: материалы V международной конференции молодых ученых. – М., 2013. – С. 290-291.

3. Рекешева, Ф.М. Условия развития психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Астрахань, 2007. – 20 с.

УДК 796:316

СУБКУЛЬТУРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Бацина Ольга Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент
Мухамитянов Фанис Давлетханович
кандидат педагогических наук, доцент
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский, Россия

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению различий в представлениях высококвалифицированных спортсменов, занимающихся различными видами спорта, в том числе спортивным ориентированием, о своем образе жизни, деятельности и личностных качествах.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, спортивная субкультура, методика исследования субкультуры, проявления спортивной субкультуры.

SUBCULTURAL DIFFERENCES OF HIGHLY SKILLED ATHLETES DOING VARIOUS SPORTS

Batsina Olga Nikolaevna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Mukhamityanov Fanis Davlethanovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Tchaikovsky State Physical Education and Sports Academy, Tchaikovsky, Russia

Annotation. The article examines the differences in the views of highly skilled athletes involved in various sports, including orienteering, regarding their lifestyle, activities, and personal qualities.

Keyword: sports subculture, methods of studying subcultures, manifestations of sports subculture.

Введение. Вопросам спортивной субкультуры традиционных видов спорта, к сожалению, уделяется недостаточно внимания, несмотря на большой потенциал в воспитании юных спортсменов. В научных работах представлены чаще всего исследования околоспортивных и молодежных субкультур.

Например, в СССР наиболее развитой спортивной субкультурой в конце 20 века была субкультура самодеятельного туризма (туристская субкультура). Возникнув в 1950-х годах, туристский движение наиболее бурно развивалось до 1970-х гг. Будучи изначально движением в основном студенческим, оно со временем превратилось в движение молодых инженеров и учёных.

Туристская субкультура включает вербальные и письменные формы фольклора, обрядовые традиции, мифологические представления, песенное творчество, систему ценностей и культурных представлений, в том числе особый кодекс чести и правила поведения на природе [4].

Туристская субкультура создала основу для формирования субкультуры спортивного ориентирования. А.В. Казанцев в ряде статей даёт обоснование некоторым элементам субкультуры спортивного ориентирования и показывает их роль в формировании личности спортсмена [3].

Наш интерес к изучению субкультуры видов спорта обусловлен тем, что спортивная субкультура является социализирующим пространством. Юный спортсмен, «погруженный» в него «впитывает» в себя, осваивает и присваивает социально-культурный опыт. Это дает основания для более глубокого и детального изучения знаково-символической системы спорта и особенностей личностного развития спортсменов различных видов спорта [2, 3].

Такой подход и предопределил актуальность предпринятого нами исследования.

Методика и организация исследования. В нашем исследовании приняли участие четыре группы спортсменов, занимающиеся хоккеем, единоборствами, биатлоном и спортивным ориентированием, обучающиеся в Чайковской государственном академии физической культуры и спорта. Количество высококвалифицированных спортсменов в группе (от 17-ти до 20 человек), возраст (18-25 лет).

В качестве *гипотезы* было выдвинуто предположение, что в силу специфики деятельности спортсменов разных видов спорта существуют различия между ними во взглядах на ряд явления окружающей действительности. Для исследования различий во взглядах на свой образ жизни, деятельности и личностных качеств использовались тесты семантического дифференциала (СД), разработанные В.П. Серкиным [5].

Применяемая методика семантического дифференциала (СД) позволяет определить семантические (смысловые) универсалии характерные для спортсменов разных видов спорта.

Цель исследования – выявление различий при оценке явлений, связанных со спортивной деятельностью в группах спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. При исследовании образа жизни спортсменов разных видов спорта отмечены совпадения по таким критериям, как активный, подвижный, веселый, осмысленный, ответственный. Совпадения оценок обусловлены спецификой образа жизни спортсменов вне зависимости от вида спорта. Поэтому наиболее информативными являются наличие различий.

Общеизвестно, что в универсалию спортсменов относительно их взглядов на свой образ жизни входят следующие характеристики, детерминируемые видом спорта:

-Хоккей – открытый, дружеский, настоящий, смелый, сытый.

-Единоборства – достойный, миролюбивый, настоящий, насыщенный.

-Биатлон – комфортный, интересный, сытый.

-Спортивное ориентирование – творческий, нравственный.

Спортсмены разных видов спорта отмечают особенности спортивной деятельности вне зависимости от специализации (т.е. это выявленные совпадения): спортивная деятельность – активная, осмысленная, ответственная, интенсивная, эмоциональная, добровольная, разнообразная, развивающая.

В универсалию спортсменов относительно их взглядов на особенности деятельности выделены характеристики:

Хоккей – высокоответственная, востребованная, высокооплачиваемая.

Единоборства – многосторонняя, социальная, интересная, по призванию.

Биатлон – одобряемая, престижная.

Спортивное ориентирование – интересная, благоприятная для сохранения здоровья.

Таким образом, при использовании данного метода было зафиксировано наличие неслучайных различий в полученных групповых оценках, что позволяет говорить о существовании различий в специфике образа мира спортсмена и особенностей деятельности обусловленного профессией. Эти различия, выделенные спортсменами разных видов спорта относительно образа жизни и особенностей их деятельности, должны вести и к различию в оценке личностных качеств.

В процессе исследования различий в представлениях о личностных качествах было установлено, что исследуемые отмечают личностные качества, присущие всем высококвалифицированным спортсменам – это решительный, сильный, общительный, энергичный и самостоятельный.

Хоккеисты считают, что кроме отмеченного выше, они добрые и уверенные люди, а биатлонисты – деятельные и добросовестные. Единоборцы выделяют в себе справедливость и честность. Больше всего различий в

сравнении с другими спортсменами наблюдается у занимающихся спортивным ориентированием. Они считают, что ориентировщики обаятельны, разговорчивы, дружелюбны, добросовестны.

Выводы. Полученные результаты показывают, что профессиональная спортивная деятельность в различных видах спорта приводит к формированию особого образа жизни и личностных качеств. Это даёт основание к более глубокому изучению ценностно-смыслового, нормативно-регулятивного и символико-информационного компонентов субкультуры отдельных видов спорта и механизму их формирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бацина, О.Н. К вопросу о спортивной субкультуре / О.Н. Бацина, Ф.Д. Мухамитянов // Гуманитарное образование и наука в техническом вузе: сборник докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Ижевск, 24–27 октября 2017 г.). – Ижевск: Издательство ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2017. – С 796-799.
2. Бацина, О.Н. К вопросу о субкультурных явлениях в спорте / О.Н. Бацина, Ф.Д. Мухамитянов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2015. – №12(130). – С.44-46
3. Казанцев, С.А. Формирование нравственного потенциала личности средствами спортивного ориентирования / С.А. Казанцев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. – №2(108). – С. 75-78.
4. Кляп, М.П. Современные разновидности туризма: научное пособие / М.П. Кляп, Ф Ф. Шандор. – М.: Знание, 2011. – 334 с.
5. Серкин, В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: учебное пособие для вузов / В.П. Серкин. – М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. – 382 с

УДК 796.56

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Болотникова Виктория Дмитриевна,
студент
Севастьянов Владимир Владимирович
кандидат педагогических наук, доцент
Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж, Россия

Аннотация. Физическая подготовка является важной составляющей тренировочного процесса спортсменов ориентировщиков. При этом процесс физической подготовки девушек 18-20 лет требует учета их возрастных и половых и психологических особенностей. На основании анализа литературных источников в работе выделены группы средств, применяемых в процессе физической подготовки юниорок. Представлено соотношение применяемых средств в зависимости от периода подготовки.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, юниорки, физическая подготовка, особенности, средства.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF GIRLS 18-20 YEARS OLD ENGAGED IN ORIENTEERING

Bolotnikova Victoria Dmitrievna,
Student
Sevastyanov Vladimir Vladimirovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia

Annotation. Physical training is an important component of the training process for orienteering athletes. At the same time, the process of physical training of girls 18-20 years old requires taking into account their age, gender and psychological characteristics. Based on an analysis of literary sources, the work identifies groups of means used in the process of physical training of junior girls. The ratio of the means used is presented, depending on the preparation period.

Keywords: orienteering, juniors, physical training, features, means.

Введение. В спортивном ориентировании для достижения высокого результата необходимы как физические, так и морально-волевые и умственные способности. Это обусловлено специфическими особенностями данного вида спорта и проявляется в том, что при прохождении дистанции спортсмену нужно с минимальными затратами по времени проанализировать все возможные варианты пути от одного контрольного пункта до другого, мысленно

представить – как в реальной жизни выглядит то, что изображено на карте, выбрать оптимальный маршрут и преодолеть его с максимально возможной скоростью, не потеряв при этом концентрации внимания и не забывая всё время отслеживать своё местоположение на карте по ходу движения на местности. Скорость передвижения в значительной мере влияет на итоговый результат спортсмена, но если он будет даже самым быстрым из всех, но совершит много технических ошибок на дистанции, то едва ли у него будут шансы на победу. На дистанции атлет должен всё время искать баланс между скоростью бега, технико-тактической и психологической составляющими, чтобы из-за слишком высокой скорости или волнения не потерять концентрацию, но в то же время бежать на пределе своих физических и умственных возможностей. Таким образом, особенности соревновательной деятельности спортсмена-ориентировщика свидетельствуют о необходимости проявления общей и специальной выносливости и скоростно-силовых способностей во взаимодействии с технико-тактическими возможностями. Всё это указывает на высокое значение процесса физической подготовки в спортивном ориентировании [2, 3, 4].

Рассматривая процесс физической подготовки девушек 18-20 лет, стоит выделить мнения ученых, свидетельствующие о том, что тренировочный план юниорок для большей эффективности и уменьшении травматизма должен опираться на их индивидуальные, физиологические и возрастные особенности, а не только на общепринятые стандарты. В отличие от юношей, при планировании тренировочных нагрузок для юниорок, нужно учитывать наличие овариально-менструального цикла и изменение работоспособности в связи с ним [5].

Методика и организация исследования. В ходе исследования были изучены источники научной и учебно-методической литературы. Рассматривались вопросы теории и практики спортивной подготовки юниорок в спортивном ориентировании, методические особенности организации и построения тренировочного процесса. Проводилось педагогическое наблюдение, а также анализ тренировочных планов и дневников тренировок юниорок, занимающихся спортивным ориентированием на базе МБУДО СШОР №18 города Воронежа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературных источников позволяет выделить некоторые базовые положения физической подготовки ориентировщиков. Цель раздела общей физической подготовки - укрепить все функциональные системы организма, подготовить спортсмена к специализированным тренировкам. Юные ориентировщики в основном занимаются только общефизической подготовкой, в юниорском возрасте же общефизические упражнения занимают уже не столь значительное место, уступая другим разделам. Их оставляют в основном как средство разминки перед специализированной тренировкой, заминки после неё и для укрепления мышц несколько раз в неделю, чтобы они были готовы к высоким нагрузкам [4].

Цель раздела специальной физической подготовки в спортивном ориентировании – развитие скорости бега на уровне анаэробного порога по пересеченной местности, совершенствование техники бега по пересеченной местности, развитие координационных способностей, развитие силы работающих мышц во время бега по пересеченной местности. К средствам специальной физической подготовки можно отнести: бег по мягкому грунту (по песку, по снегу, по болоту), ускорения в гору, интервальный бег на пересеченной местности, бег вверх или вниз с крутых, каменистых, заросших склонов, прыжки с ноги на ногу, упражнения на баланс и координацию и многое другое [4].

В спортивном ориентировании границы между общефизическими упражнениями и специальными порой стираются, так как часто заключаются только в разнице по энергетическим, временным, пространственным параметрам, то есть менее интенсивны, короче по времени, но они также проводятся на местности.

Полученные в ходе исследования данные, позволили выделить группы средств, применяемых в процессе физической подготовки юниорок:

1) спокойный восстановительный бег до 60 минут (с картой или без), интенсивность границы ЧСС до 140 уд/мин;
2) длительный бег от 60 минут (с картой или без), 70-85% от максимальной ЧСС;
3) темповый или интервальный бег на соревновательной скорости 20-40 минут (цельным отрезком или несколькими интервалами) для тренировки анаэробного порога (с картой или без), 85-92% от максимальной ЧСС;
4) интервальный бег продолжительностью от 2 до 8 минут (4-6 отрезков) с целью совершенствования максимального потребления кислорода, 95-98% от максимальной ЧСС;
5) беговые работы на технику бега, повышения частоты шагов, правильную биомеханику движения;
6) силовые упражнения.

Анализ тренировочных планов и дневников спортсменок юниорок в количестве 10 человек позволяет утверждать, что в зависимости от того к какому виду дистанции готовится спортсменка и в какой период (подготовительный, соревновательный или межсезонье) соотношение между компонентами этих шести групп меняется, но все они обязательно присутствуют в подготовке. Так в подготовительном периоде подготовки, тренировки с выполнением длительной беговой работы составляют 14% от всего объема подготовки, специальные беговые и прыжковые упражнения – 9%, бег с включением технической работы с картой – 33%, темповая и интервальная работа на уровне АнП – 19%, восстановительный бег – 10%, интервальная работа на уровне МПК – 10% и соревновательная деятельность – 5%.

Анализируя полученные результаты, мы видим, что «Основная работа в межсезонье направлена на наработку беговой базы, активно используются такие

средства, как длительный бег, объёмные скоростные работы, идёт упор на силовую подготовку. В подготовительный период основным средством становится техническая работа с картой, большая часть тренировок на неделе проводится в лесу или городе на дистанции по картам, силовые упражнения уступают место специальным беговым и прыжковым упражнениям, интервальные и повторные работы остаются примерно в таком же количестве. И в соревновательный период основным средством будет непосредственно соревновательная деятельность, появляется больше спокойного бега (пульс до 140) между блоками стартов, намного реже выполняются тренировки на развитие скоростных способностей» [1, с. 103].

На основании вышеизложенного можно заключить, что специфика физической подготовки девушек 18-20 лет связана с их физиологическими, психологическими и половыми особенностями. Вместе с тем предпринятые исследования указывают на разнообразие средств как физической, так и интегральной подготовки, которые можно включать в тренировочный процесс юниорок при этом целесообразно выделить наиболее популярные средства для развития специальной выносливости у юниорок которыми являются: фартлек, бег по сложной местности (песок, глина, болота), горный бег, бег с картой по дистанции на время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотникова, В.Д. Анализ содержания физической подготовки в возрасте 18-20 лет в спортивном ориентировании / В.Д. Болотникова, В.В. Севастьянов // Культура физическая и здоровье современной молодежи: материалы VI межд. науч.-прак. конф. – Воронеж: ВГПУ, 2023. – С. 99-106.
2. Воронов, Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие для студентов вузов / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 1995. – 88 с.
3. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании: монография / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 192 с.
4. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – СПб: НГУ имени П.Ф. Лесгафта, 2013. – 190 с.
5. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

УДК 796.56

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ИМИ ДЛИННЫХ ЭТАПОВ НА ДИСТАНЦИЯХ ЗАДАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ В КРОССОВЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Воронов Юрий Сергеевич
доктор педагогических наук, профессор
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье анализируются технико-тактические действия спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, при преодолении ими длинных этапов на дистанциях заданного направления. Полученные фактические показатели особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков дают возможность повысить эффективность процесса подготовки к наиболее ответственным всероссийским соревнованиям.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, тренировочный процесс, лесные кроссовые дисциплины, соревновательная деятельность, длинные этапы, технико-тактическая подготовленность, анализ путей движения между контрольными пунктами.

ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF ATHLETES IN THE PROCESS OF OVERCOMING LONG STAGES AT DISTANCES OF A GIVEN DIRECTION IN CROSS-COUNTRY ORIENTEERING

Voronov Yuri Sergeevich
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article analyzes the technical and tactical actions of athletes specializing in cross-country orienteering, when they overcome long stages at distances of a given direction. The obtained actual indicators of the peculiarities of competitive activity of highly qualified orienteering athletes make it possible to increase the efficiency of the preparation process for the most important All-Russian competitions.

Keywords: orienteering, training process, forest cross-country disciplines, competitive activity, long stages, technical and tactical preparedness, analysis of traffic paths between checkpoints.

Введение. В кроссовых видах спортивного ориентирования, для достижения высокого результата, необходимо обладать навыками точного

динамического чтения спортивной карты, определять и реализовывать путь движения между контрольными пунктами, воспринимать ориентиры на местности и сопоставлять их с условными знаками карты, визуально определять расстояния на карте и на местности. При этом практика соревновательной деятельности показывает, что в спортивном ориентировании, как и в других циклических видах спорта, достижение высоких результатов предполагает оптимальный уровень физической, технико-тактической и интеллектуальной подготовленности [4, 5, 8, 9].

Также следует отметить, что на скорость передвижения ориентировщика по дистанции влияют набор высоты, состояние подстилающего грунта, проходимость различных участков местности, дорожная сеть и планировка дистанции. Хорошо известно, что любой отрезок дистанции спортивного ориентирования между двумя контрольными пунктами можно преодолеть бесчисленным множеством различных вариантов путей движения. Можно сказать, что отрезок соревновательной трассы, ограниченный двумя контрольными пунктами, это как бы «микродистанция», и главная задача ориентировщика – преодолеть её как можно быстрее. Для этого спортсмен должен обладать высоким уровнем спортивного мастерства, что позволяет, в первую очередь, из всех возможных путей движения на каждый контрольный пункт (КП) выбрать тот, преодоление которого займёт меньше времени.

Одной из основных задач начальника дистанции является обеспечение максимального количества возможных вариантов пути движения между контрольными пунктами, которые, по мнению большинства ведущих спортсменов, тренеров и специалистов в области теории спортивного ориентирования, должны быть трудно различимы между собой [1, 2, 7, 8].

В этой связи, создание целостного представления о технико-тактических действиях высококвалифицированных ориентировщиков, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, в процессе преодоления ими длинных этапов

на дистанциях заданного направления, является важной задачей научных исследований.

Методы исследования. Анализ качественных и количественных показателей выступления спортсменов-ориентировщиков проводился на основе изучения сплит-таймов и GPS-трекингов и был направлен на оценку особенностей выбора различных вариантов движения между КП. Также применялся анализ протоколов соревнований, методы математической статистики (программная платформа статистического анализа SPSS Statistics 28.0), картографические методы исследования, включающие оценку геоморфологических особенностей местности соревнований и структуру длинного этапа дистанции заданного направления.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время спортивное ориентирование активно развивается во многих странах мира. Исходя из этого, изучение соревновательной деятельности спортсменов на крупнейших международных соревнованиях позволяет сделать объективное заключение о стоянии спортивного ориентирования в Российской Федерации и мире, определить пути совершенствования, как программы Чемпионатов и Первенств страны, так и системы многолетней подготовки спортсменов в различных видах ориентирования.

В кроссовых видах ориентирования к основным тактическим действиям спортсмена относится выбор варианта пути движения между контрольными пунктами. Такой выбор опирается на мысленное планирование, так как маршрут движения по дистанции существует только в сознании спортсмена-ориентировщика. Задачу выбора варианта пути движения спортсмен-ориентировщик любого уровня подготовленности должен решать столько раз, сколько контрольных пунктов включает конкретная дистанция.

Подходы начальник дистанции к планированию длинного перегона не известны, так как такое планирование – это творческий процесс. В одном случае все, наиболее оптимальные пути движения, потребуют примерно одинакового

времени преодоления, а в другом – могут значительно отличаться, и выбор лучшего из них позволит спортсмену намного опередить своих соперников. Действительно, быстро и эффективно оценить варианты движения на качественно спланированном длинном перегоне между контрольными пунктами достаточно сложно.

Тем не менее, «длинный перегон – это одна из самых интересных особенностей кроссовой дистанции, т.к. правильный выбор пути движения даст большое преимущество», – отмечает заслуженный мастер спорта России по спортивному ориентированию Светлана Миронова [7, с. 31].

Практически любой длинный перегон всегда имеет, как минимум, три варианта преодоления: справа, слева и прямо. Однако не каждый, даже квалифицированный спортсмен-ориентировщик, может быстро и правильно оценить все варианты преодоления длинного перегона. Как в таком случае проводить выбор пути движения на длинном перегоне? Несомненно, что главная задача спортсмена-ориентировщика – преодолеть данный отрезок соревновательной дистанции как можно быстрее. Тогда необходимо из всех возможных вариантов движения между КП выбрать тот, прохождение которого займёт меньше времени, с учётом уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Большинство ориентировщиков сходятся во мнении, что особенно трудно выбрать оптимальный вариант в горной местности. По их мнению, алгоритм действий в этом случае таков: а) в первую очередь необходимо оценить удлинение пути движения, если выбран обходной вариант по дорогам с небольшим набором высоты; б) затем оценить набор высоты на предполагаемом, более коротком варианте; в) проанализировать сложность навигации при реализации конкретного варианта и сложность выхода на КП с основной привязки; г) оценить длину участков трудно пробегаемого леса при реализации выбранного варианта по пути движения. При этом необходимо полностью

исключить варианты, проходящие через «зелёнку», т.е. участки труднопроходимого леса.

Опираясь на теоретические подходы планирования длинных этапов в беговом ориентировании, мы проанализировали фактические показатели соревновательной деятельности ориентировщиков элиты на Чемпионате мира по спортивному ориентированию (WOC-2023), проходившего в июле 2023 года в Швейцарских Альпах.

Местность, на которой была проложена длинная дистанция заданного направления, характеризуется как гористая с преобладанием крутых склонов и глубоких систем ручьёв. Мужская дистанция длиной 14000 метров с 23 контрольными пунктами имела набор высоты, равный 680 метров (рисунок 1).

Старт был расположен на горе Дерьм-Согн-Гион на высоте около 2000 метров над уровнем моря, что предполагало сложную навигацию на горном рельефе. Длинный перегон был представлен в начале соревновательной дистанции (с 4-го на 5-й контрольный пункт), установлен в пологой лощинке и равен 2270 метрам по прямой.

Такое расположение длинного этапа на дистанции говорит о том, что соревновательная деятельность осуществлялась при неполной адаптации спортсменов-ориентировщиков к данной местности. Например, им ещё было сложно объективно установить, какую проходимость имеют участки зелёного цвета и открытые пространства, как лучше преодолевать каменистые россыпи и овраги с ручьями).

Анализ сплит-таймов (отсечек времени между всеми КП на дистанции) и GPS-трекингов участников соревнований показал, что спортсмены, занявшие первые 10 мест, довольно успешно преодолели длинный перегон соревновательной дистанции, и только Miika Kirmula из Финляндии проиграл

победителю длинного этапа чуть менее 2-х минут и занял только 18 место на данном отрезке дистанции (таблица 1).

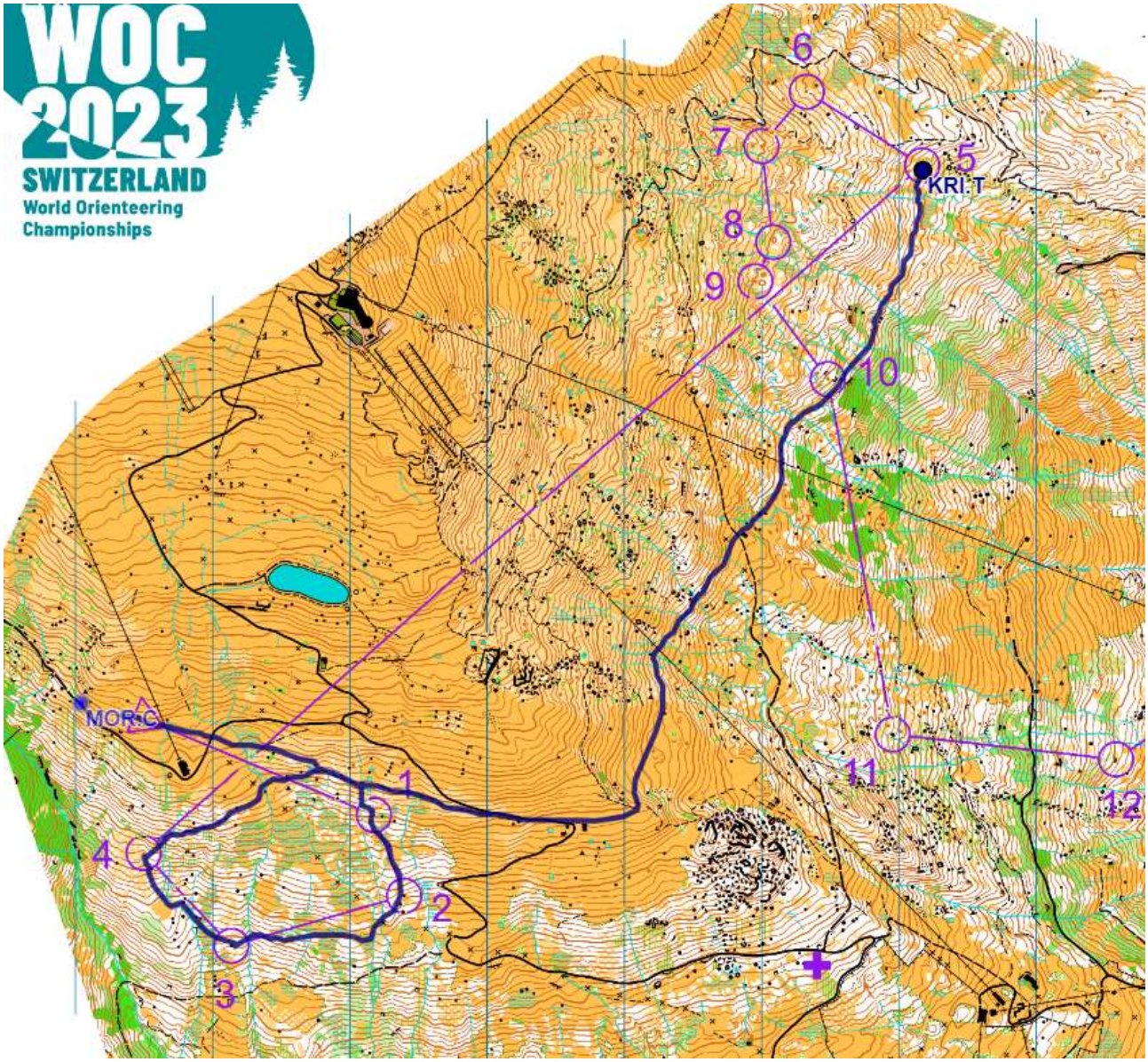

Рисунок 1 – Ключевой этап между 4 и 5 контрольными пунктами на мужской дистанции WOC-2023 в Швейцарии (путь движения победителя этапа Томаша Кривжды)

Полученные нами фактические данные свидетельствуют, что Kasper Fosser, занявший общее первое место и финский ориентировщик Olli Ojnaho, занявший третье место на длинной дистанции, проиграли победителю этапа всего 11-12 секунд (рисунок 2).

Таблица 1 – Показатели преодоления «ключевого» этапа у мужчин на длинной дистанции WOC-2023

Ф.И.	Результат	Место	Результат на этапе	Место на этапе	Путь движения, в м	КУ
Fosser Kasper	1:33:06	1	15.20	2	2830	1,246
Kyburz Matthias	1:33:57	2	15.46	6	2770	1,220
Ojnaho Olli	1:37:37	3	15.40	5	2500	1,101
Svensk Emil	1:37:51	4	15.21	3	2820	1,242
Krivda Tomas	**1:37:51**	**4**	**15.09**	**1**	**2840**	**1,251**
Hubmann Daniel	1:38:30	6	16.29	11	2700	1,189
Hadorn Joey	1:38:33	7	16.20	9	2780	1,224
Glibov Ruslan	1:39:53	8	15.23	4	2460	1,083
Kirmula Miika	1:41:02	9	17.07	18	2880	1,268
Nykoym Milos	1:42:35	10	16.33	12	2800	1,233

Ещё три участника из первой десятки уступили победителю этапа менее минуты (14-37 секунд), а остальные спортсмены-ориентировщики – менее двух минут.

Из всех представленных в таблице 1 спортсменов, восемь выбрали правый вариант движения с четвёртого на пятый контрольный пункт: они двигались с небольшим набором высоты до изгиба дороги, затем без набора высоты пересекали тропу рядом с отдельно стоящей постройкой и оставшийся отрезок этапа пробегали практически через 10-й контрольный пункт (многие их них пересекали окружность знака КП).

Анализ GPS-трекингов показал, что только Glibov Ruslan и Ojnaho Olli выбрали прямой путь движения на пятый контрольный пункт. При этом они реализовали самые короткие варианты (2460 и 2500 метров), но за счёт набора высоты уступили победителю длинного этапа, проиграв ему от 14 до 31 секунды (рисунок 3).

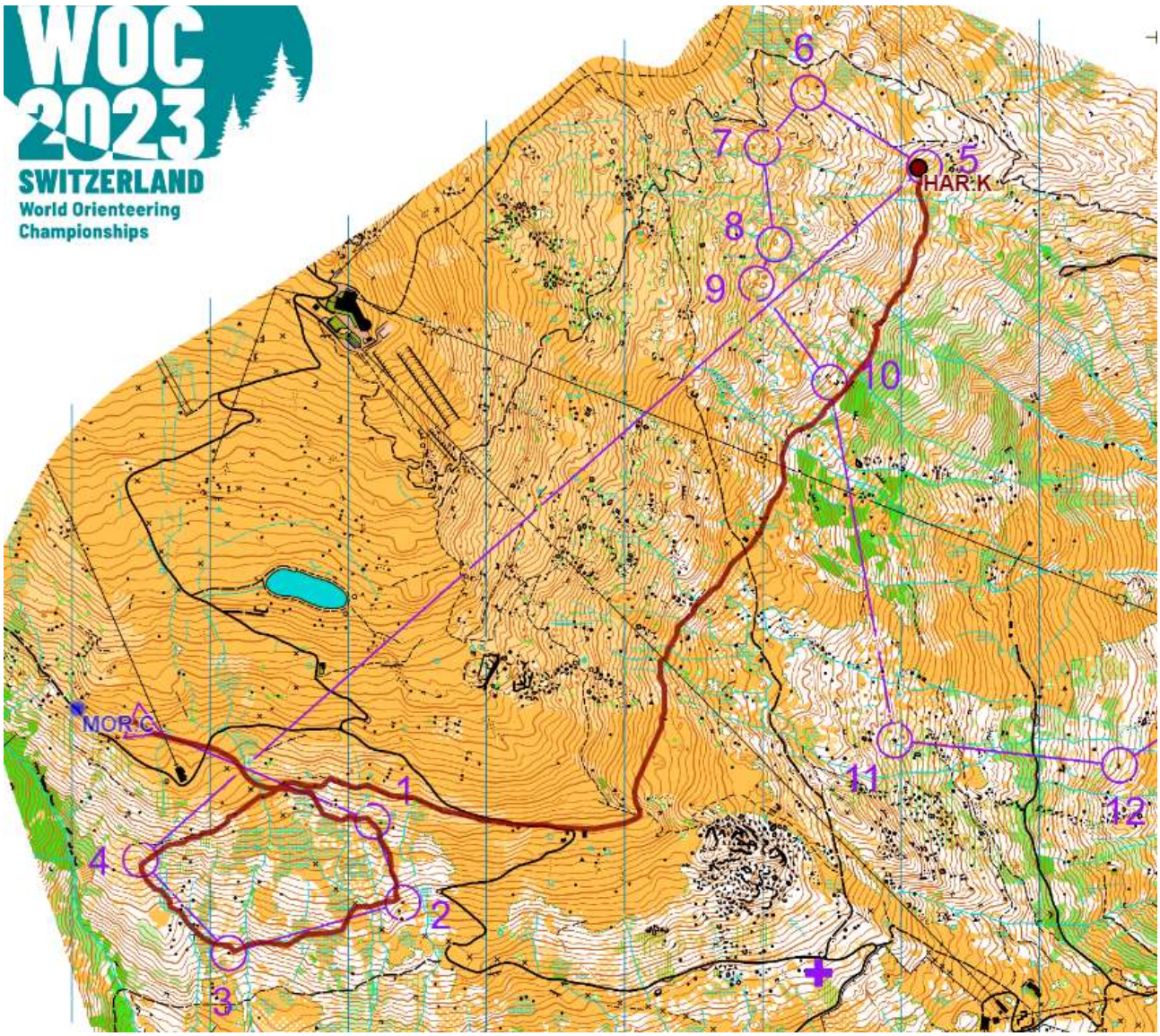

Рисунок 2 – Путь движения чемпиона мира на длинной дистанции Каспера Фоссера

Если рассмотреть показатели соревновательной деятельности спортсменов, занявших на длинном этапе места с двадцатого по сороковое, то

можно отметить, что испанец Luis Nogueira, занявший 20-е место, двигался правым вариантом, но спустился значительно ниже изгиба дороги, а тропу, идущую с севера на юг, пересекал ниже отдельно стоявшей постройки. Его путь движения составил 2990 метров, и он уступи победителю этапа 2 минуты 8 секунд.

Рисунок 3 – Путь движения Руслана Глибова

Loic Marty из Франции (30-е место на этапе) двигался правым вариантом, пересекал тропу выше постройки, а 10-й контрольный пункт обходил левее. Его путь движения составил всего 2710 метров, но он уступил победителю этапа 3 минуты 58 секунд. Спортсмен-ориентировщик из Японии Itsuki Ito (40-е место

на этапе) также поднимался вверх по слону и заходил на пятый контрольный пункт через район седьмого КП. Его путь движения составил 3160 метров, и он уступил победителю уже 4 минуты 54 секунды.

Также необходимо отметит, что коэффициенты удлинения (КУ) пути движения у всех спортсменов-ориентировщиков из первой десятки изменяются от 1,083 до 1,268 и соответствуют средним значениям. Это говорит о том, что спортсмены выбрали более сложные в техническом отношении варианты движения на пятый контрольный пункт.

Анализ научно-методической литературы и передового практического опыта говорит о том, что планировать путь движения на длинном перегоне можно с основной привязки (т.е. как бы в обратном направлении) или с предыдущего контрольного пункта. При этом важно «смотреть на перегон целиком, чтобы в итоге буквально «видеть» сразу все варианты одновременно, будто они уже нарисованы на карте», – отмечает Светлана Миронова [7, с. 31].

Другие специалисты, например, А.А. Ширинян и А.В. Иванов [8, с. 106] предлагают сравнивать «эквивалентные длины того или иного варианта, чтобы выбрать быстрейший из них», справедливо замечая, что такая методика более подходит при анализе дистанций по окончании соревнований.

На практике выбор пути движения между любыми контрольными пунктами проводится спортсменом в условиях нарастающего физического утомления и жёсткого лимита времени – обычно за 2-3 секунды [3, 4, 6]. Поэтому такой выбор осуществляется интуитивно, на основе личного опыта спортсмена и его мысленный архив типов местности, который постоянно пополняется за счёт тренировочной и соревновательной деятельности.

Как отмечает тренер неоднократного чемпиона мира в беговом ориентировании Мишель Жоржиу [9, с. 61]: «Умственная нагрузка, связанная с тактическим мысленным планированием, возникает с принятием любого решения по поводу выбора варианта пути движения». Исходя из этого, одним из эффективных методов подготовки может стать самостоятельное планирование

спортсменами, желающими достичь вершин спортивного мастерства, длинных и сверхдлинных перегонов на сложной местности (горной и сильно пересечённой), создание архива таких перегонов, выбор на этих перегонах вариантов пути движения в процессе физической нагрузки (кроссового бега) на тренировочных занятиях, сравнение своих вариантов с вариантами других высококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков, которые согласны принимать участие в таком виде работы.

Выводы. Таким образом, можно утверждать, что большинство спортсменов-ориентировщиков мировой элиты по уровню своей технико-тактической и физической подготовленности в состоянии быстро выбрать наиболее оптимальный путь движения на длинном этапе и успешно реализовать его в процессе соревновательной деятельности. Однако решение этой сложной задачи не всегда лежит на поверхности, ведь выбор варианта всегда осуществляется интуитивно (всего за 2-3 секунды) и опирается на «мысленный архив» различных типов местности. В реальных условиях соревновательной деятельности анализ вариантов пути движения на длинном перегоне лучше проводить заранее, на части дистанции с простой навигацией (например, во время бега по линейному ориентиру). При этом время, затраченное спортсменом на снижение скорости бега при выборе варианта, не должно превышать то преимущество, которое он получит при реализации оптимальной для него нитки пробегания на длинном перегоне. Высокий уровень развития специальной выносливости даёт спортсмену-ориентировщику больше свободы при выборе варианта пути движения на длинных перегонах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алёшин, В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 204 с.

2. Ародь, Э.С. Анализ особенностей конструирования соревновательных дистанций в беговых видах спортивного ориентирования и их

взаимосвязь с перманентной и оперативно-текущей тактической подготовленностью спортсменов / Э.С. Ародь // Сборник научных работ молодых учёных. – Смоленск: СГАФКСТ, 2014. – С. 8-13.

3. Брайцева, В.А. Особенности выбора спортсменами различной квалификации пути движения между контрольными пунктами на дистанциях заданного направления в ориентировании бегом / В.А. Брайцева // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: материалы межвуз. научной конф. – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР, СОА, 2016. – Выпуск 14. – С. 37-41.

4. Воронов, Ю.С. Основы интеллектуальной подготовки в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №9(163). – С. 63-67.

5. Воронов, Ю.С. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в кроссовых видах ориентирования / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2(192). – С. 54-58.

6. Казанцев, С.А. Ошибки в соревнованиях по спортивному ориентированию как следствие отрицательных психических состояний спортсмена / С.А. Казанцев // Азимут. – 2005. – №1. – С. 42-43.

7. Миронова, С. Длинный перегон / Светлана Миронова // Азимут. – 2017. – №2. – С. 31-33.

8. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика – 2 / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Сам Полиграфист, 2022. – 140 с.

9. Gueorgiou, M. The Winning eye. How to succeed through map reading / Michel Gueorgiou. – Doune: HARVEY Maps, 2018. – 110 p.

УДК 796.56

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ШВЕЙЦАРИИ (ЛЕСНЫЕ КРОССОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ): ИТОГИ И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Воронова Вера Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации и результаты Чемпионата мира по спортивному ориентированию, прошедшего в 2023 году в Швейцарских Альпах. Раскрываются проблемы проведения соревнований в лесных кроссовых дисциплинах и приводится анализ соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков мировой элиты в гористой местности, сложной для навигации.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, Чемпионат мира, Швейцария, лесные кроссовые дисциплины, результаты соревнований, анализ организации и проведения WOC-2023.

WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS IN SWITZERLAND (FOREST CROSS-COUNTRY DISCIPLINES): RESULTS AND ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITIES

Voronova Vera Viktorovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the organization and results of the World Orienteering Championship, held in 2023 in the Swiss Alps. The problems of conducting competitions in forest cross-country disciplines are revealed and an analysis of the competitive activities of orienteering athletes of the world elite in mountainous terrain difficult for navigation is provided.

Keywords: orienteering, World Cup, Switzerland, forest cross-country disciplines, competition results, analysis of the organization and conduct of WOC-2023.

Введение. Предыдущий лесной Чемпионат мира в кроссовых видах ориентирования прошёл в 2021 году в Чехии, а в 2022 году в Дании состоялся спринтерский Чемпионат мира. В связи с разделением Чемпионатов мира и Европы на лесные и спринтерские, данные соревнования будут чередоваться

(проводиться раз в два года). В июле 2023 года в Швейцарских Альпах состоялся XXXIX Чемпионат мира по спортивному ориентированию, где спортсмены-ориентировщики состязались в лесных кроссовых дисциплинах. Программа чемпионата включала в себя квалификационные соревнования на средней дистанции (12.07.2023), длинную дистанцию (13.07.2023), финал средней дистанции (15.07.2023) и эстафетное ориентирование (16.07.2023). В соревнованиях приняли участие более 300 спортсменов из 44 стран (167 мужчин и 138 женщин).

Методы исследования. В целях изучения качественных и количественных показателей выступления спортсменов-ориентировщиков мировой элиты на Чемпионате мира в Швейцарии в 2023 году применялся анализ протоколов соревнований, методы математической статистики (программная платформа статистического анализа SPSS Statistics 28.0), картографические методы исследования [1], включающие оценку рельефа местности WOC-2023 и анализ структуры соревновательных дистанций [2, 3].

Результаты исследования и их обсуждение. Чемпионат мира по спортивному ориентированию 2023 года начался с квалификационных забегов на средней дистанции. Трассы длиной 4,2 км у мужчин и 3,3 км у женщин проходили по очень сложному рельефу с множеством мелких деталей: изрезанных контуров растительности, микрорельефа, камней и скальных выходов. По итогам квалификации победителями в своих группах стали спортсмены из Швейцарии Джоун Хадорн (27:46) и Маттиас Кибурц (28:20), а также швед Альбин Ридефельт (27:42). У женщин квалификационные забеги выиграли представительницы Швеции Ханна Лундберг (26:27) и Туве Александерссон (24:51), и швейцарская спортсменка Симона Эберсольд (25:27).

По итогам квалификации 15 самых быстрых спортсменов из каждой группы отобрались в финальный забег. У мужчин и у женщин к 45 спортсменам добавились ещё по 15-16 представителей таких стран, как Бразилия, Китай,

Япония, Израиль, Южно-Африканская Республика и другие, которые не попали в пятнадцать сильнейших, но представляли свои страны в единственном числе.

В четверг спортсмены-ориентировщики состязались на длинной дистанции. Старт участникам был дан на горе Дерьм-Согн-Гион, поэтому ориентирование в районе Flims-Laax с самого начала предполагало сложную навигацию на горной местности с системой глубоких оврагов, на которой также наблюдались скопления камней и скальные выходы (рисунок 1).

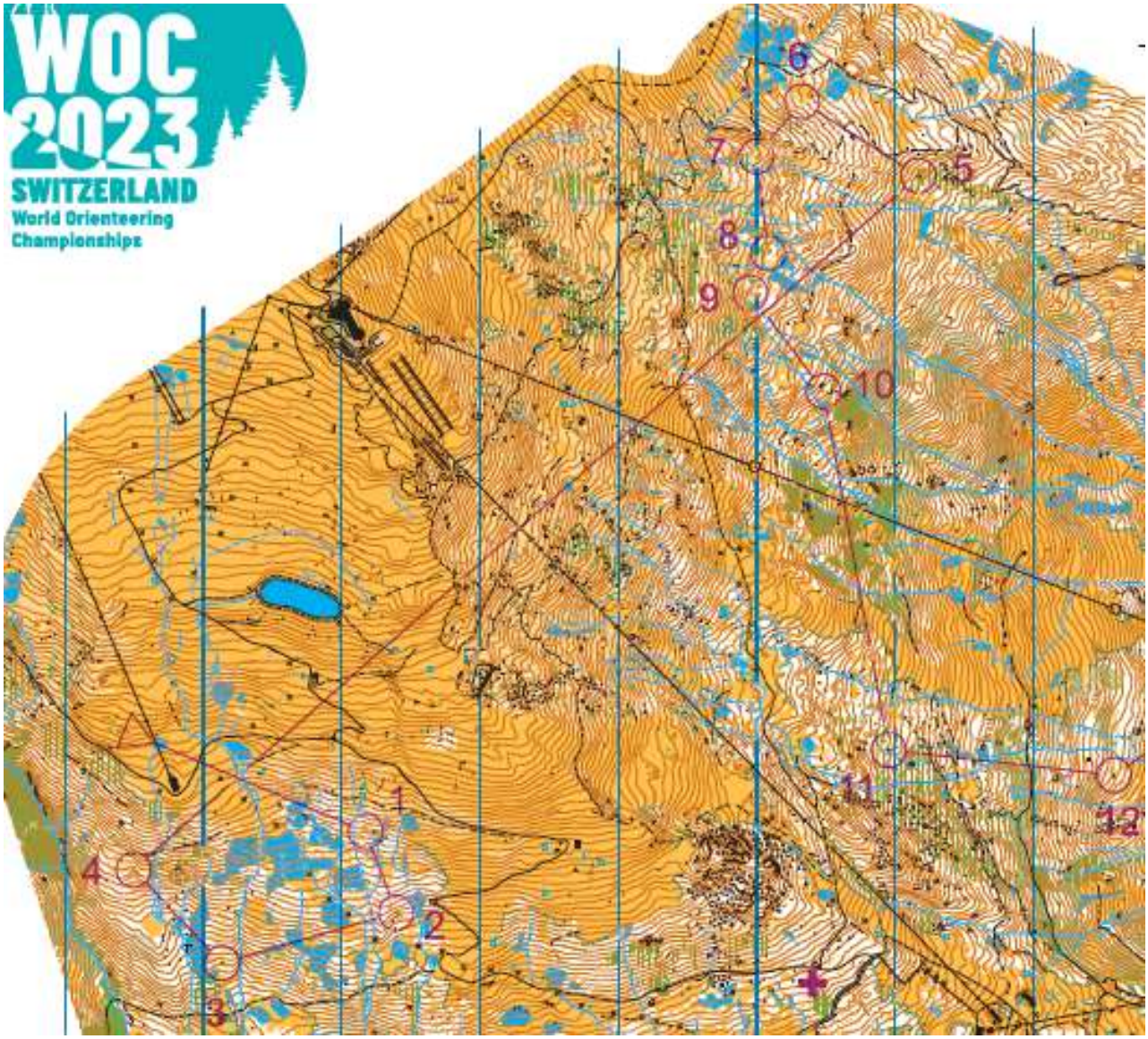

Рисунок 1 – Длинный перегон на мужской дистанции

Мужчинам предстояло преодолеть дистанцию длиной 14 км с 35 контрольными пунктами (КП). Набор высоты составил 680 метров, дистанция включала длинный перегон (2270 метров) с 4-го на 5-й контрольный пункт и участок рассеивания на 16-24 контрольных пунктах

Основная борьба за победу на длинной дистанции развернулась между действующим чемпионом мира норвежцем Каспером Фоссером и Маттиасом Кибурцем из Швейцарии. При подходе к заключительному отрезку дистанции (на 31 КП) у Кибурца было небольшое преимущество, он выигрывал у Фоссера 21 секунду. Однако на заключительном длинном отрезке с 31 на 32 контрольный пункт, Фоссер выбрал и реализовал самый быстрый вариант движения (9:50), и выиграл на нём у лидировавшего до этого Кибурца ровно одну минуту (10:50), что в итоге оказалось решающим при выявлении победителя (рисунок 2).

Рисунок 2 – Длинную дистанцию Чемпионата мира преодолевают мужчины

Таким образом, Каспер Фоссер пробежал длинную дистанцию за 1 час 33 минуты 6 секунд и выиграл у занявшего второе место Маттиаса Кибурца 51 секунду. Третье место занял спортсмен из Финляндии Олли Оджанахо (1:37:37), выиграв свою первую медаль на чемпионатах мира. Томаш Крживда из Чехии и швед Эмиль Свенск поделили четвёртое место с результатом 1:37:51. Замкнул шестёрку сильнейших один из известнейших спортсменов-ориентировщиков мира Даниэль Хубман (1:38:30).

У женщин трассу длиной 11 км с 23 контрольными пунктами и набором высоты 510 метров хозяйка соревнований Симона Эберсольд прошла быстро, практически без ошибок и лидировала большую часть дистанции. В итоге швейцарка выиграла свой первый титул чемпионки мира в личном зачёте с результатом 1 час 21 минута 43 секунды (рисунок 3).

Рисунок 3 – На финише Симона Эберсольд: упала по направлению к цели

Действующая чемпионка мира шведка Туве Александерссон на первой половине дистанции потеряла некоторое количество драгоценных секунд, поэтому финишировала только второй, уступив победительнице 31 секунду.

Андрин Беньяминсен из Норвегии смогла развить высокую скорость бега на заключительном отрезке дистанции и финишировала третьей (1:29:03). Четвёртое место заняла Наталья Гемперле (1:29:09), которая с 2023 года выступает за сборную Швейцарии. Сара Хагстрём (Швеция) уступила ей всего 14 секунд, выиграв у ещё одной швейцарки Елены Роос (1:30:09).

После дня отдыха состоялись финальные забеги на средней дистанции. На мужской трассе длиной 5,9 км с 22 контрольными пунктами победитель Чемпионата мира 2021 года в Чехии на данной дистанции Маттиас Кибурц защитил свой титул. Швейцарский спортсмен постоянно поддерживал высокую скорость бега и лидировал практически на протяжении всей дистанции (он вышел в лидеры на 4 контрольном пункте и уже никому не уступил первое место). С результатом 38 минут 19 секунд Кибурц опередил своего соотечественника Джоуи Ходорна (40:19), который успешно преодолел вторую часть соревновательной дистанции. Проиграв ему всего 7 секунд, Яннис Бонек занял третье место, завоевав для Австрии первую в истории индивидуальную медаль Чемпионата мира среди мужчин. Альбин Ридфельт из Швеции с результатом 40 минут 51 секунду занял четвёртое место, а Густав Бергман (40:59) и финн Олли Оджанахо (41:03) разделили пятое и шестое места.

Борьба на женской дистанции длиной 4,8 км с 19 контрольными пунктами проходила более динамично, чем у мужчин. Преобладание коротких этапов, множество контуров растительности и мелких деталей (камни, скальные выходы, микробугорки, лощинки и т.п.) обусловили многочисленные потери времени участницами соревнований (рисунок 4).

Например, неоднократная чемпионка мира Туве Александерссен уже на первом КП проиграла победительнице этапа Ханне Лундберг из Швеции 1 минуту 16 секунд, показав на этом отрезке дистанции только 37-й результат. Однако безупречное преодоление остальной части средней дистанции (Туве показала лучшее время на всех этапах с 6 по 19 КП) позволило ей защитить свой титул чемпионки мира с результатом 37 минут 26 секунд. Более двух минут

(2:18) уступила ей бывшая россиянка Наталья Гемперле. Третье место, с результатом 40 минут ровно заняла Ханна Лундберг из Швеции. Четвёртое и пятое место заняли норвежские спортсменки Ане Дуркорн (41:49) и Андрин Беньяминсен (42:01), а финка Венла Харью (43:11) замкнула шестёрку сильнейших на средней дистанции.

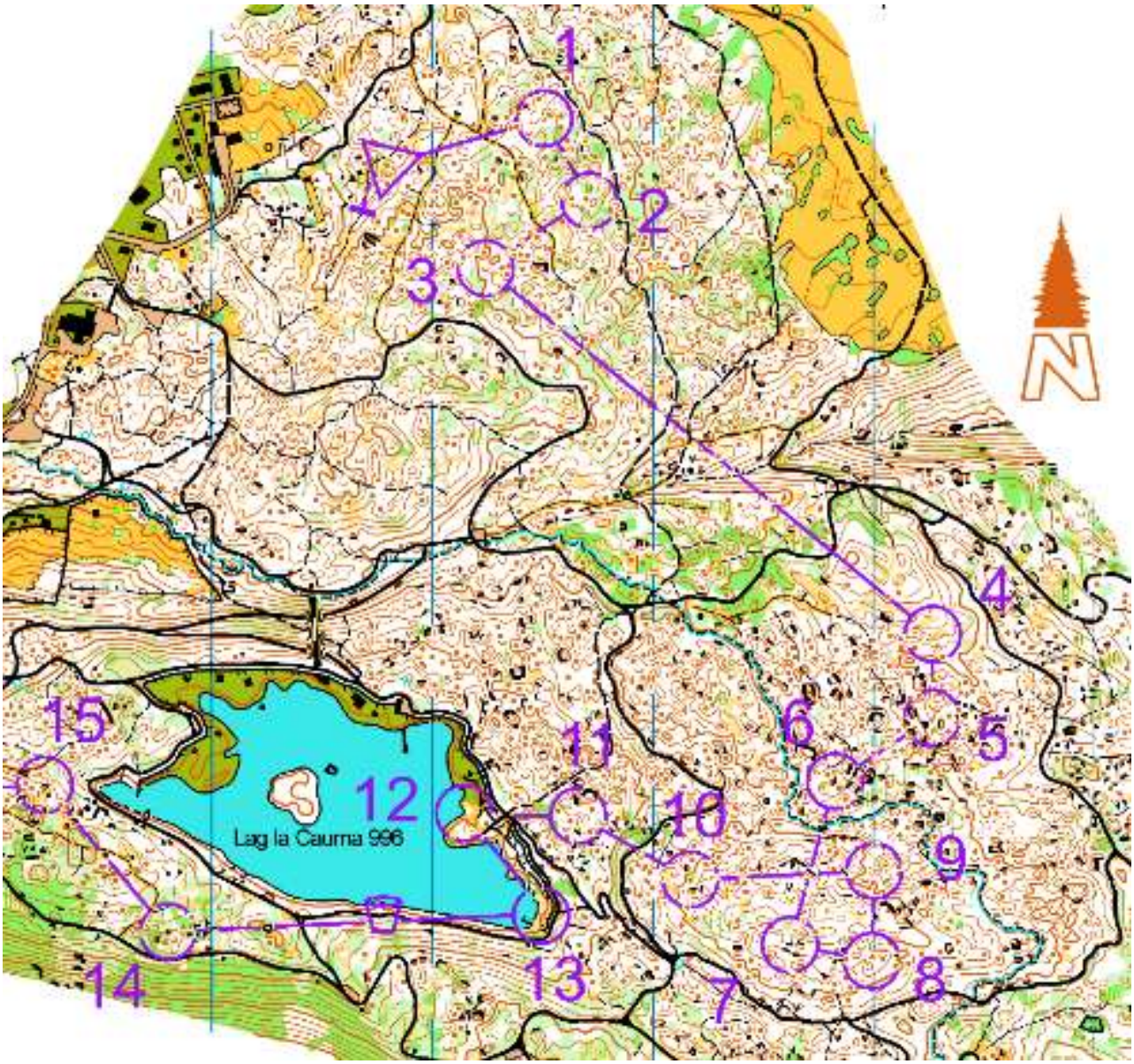

Рисунок 4 – Фрагмент карты с женской средней дистанцией

Заключительный день Чемпионата мира выдался солнечным и очень жарким. Старт как мужской, так и женской эстафеты был дан в спортивном центре «Pray La Selva», а геоморфологические особенности окружающей его

местности требовали от спортсменов, в первую очередь, высокого уровня физической подготовленности.

Первыми на старт дистанции эстафетного ориентирования длиной 5,5 км с 20 контрольными пунктами и набором высоты 340 метров вышли мужчины. Всего стартовали 32 женские и 39 мужских команд (рисунок 5).

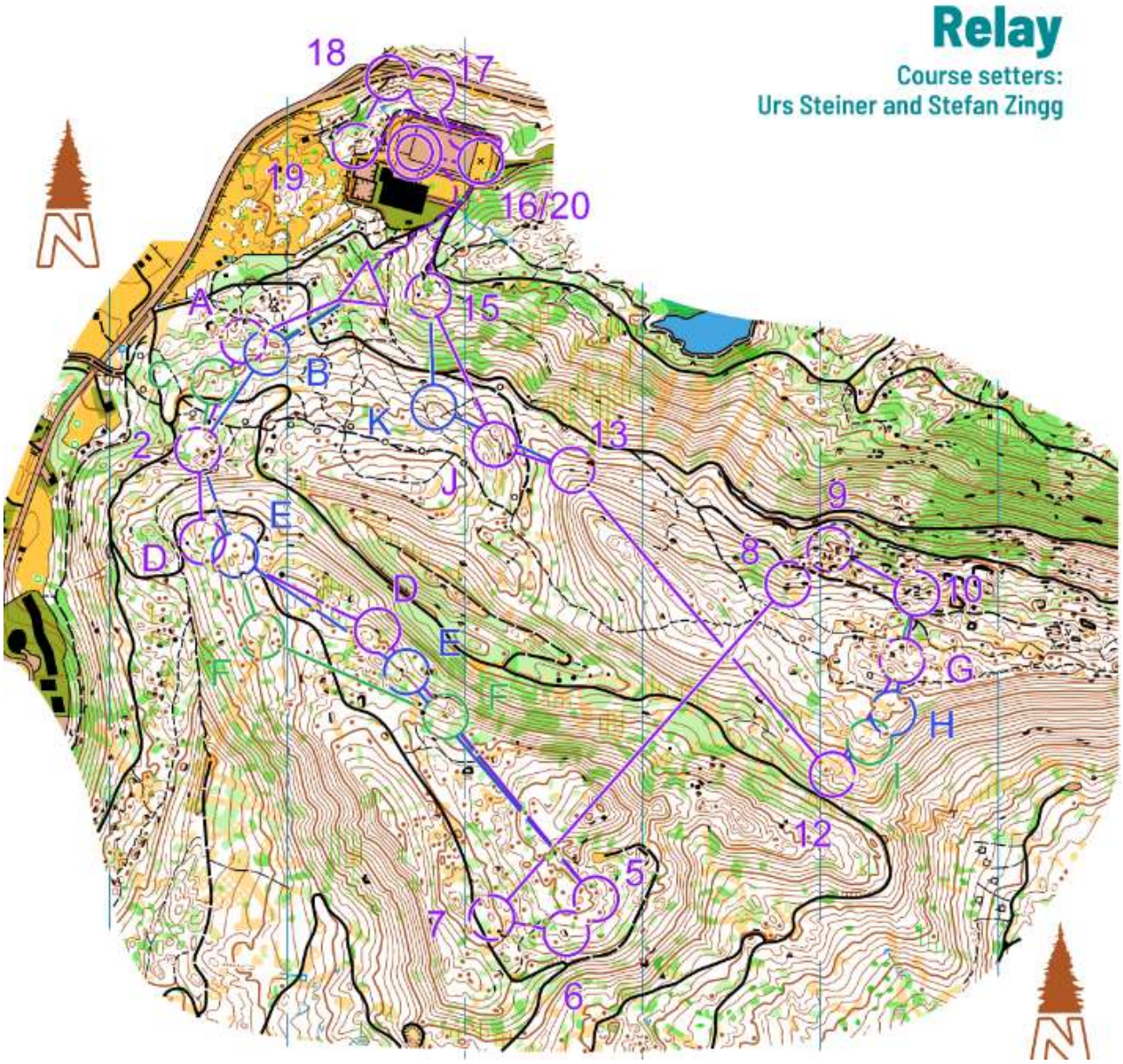

Рисунок 5 – Карта с мужской дистанцией эстафеты

С первых метров дистанции мужского эстафетного ориентирования завязалась напряжённая борьба. На финише первого этапа команды Норвегии (39:23), Швеции (39:31) и Финляндии (39:42) показали высокие результаты и

значительно опередили своих соперников. На втором этапе швейцарский спортсмен Джоуи Хадорн захватил лидерство и финишировал первым с результатом 37 минут 56 секунд (1:17:36). Следом за ним прибежал финский спортсмен Олли Оджанахо (1:19:19), который эффективно реализовал последний длинный отрезок дистанции на втором этапе эстафеты. Он опередил команду Швеции (1:19:57) и Норвегии (1:19:59). Чемпион мира 2023 года на средней дистанции Маттиас Кибурц удержал лидерство, несмотря на потери времени на последнем круге дистанции. Сборная команда Швейцарии с результатом 1 час 57 минут 16 секунд заняла первое место. Следует отметить, что в последний раз Швейцария выигрывала мужскую эстафету в 2015 году на Чемпионате мира в Шотландии. В той команде на заключительном этапе также бежал Маттиас Кибурц. Второй финишировала команда Финляндии (1:57:59), выиграв всего 14 секунд у шведских спортсменов-ориентировщиков.

Женская эстафета завершилась впечатляющей победой команды Швеции. Уже на первом этапе Ханна Лундберг выиграла у швейцарки Елены Роос (38:20) 1 минуту 27 секунд. Третьими финишировали спортсменки Финляндии (38:47). За ними команды Нидерландов (38:51), Эстонии (38:59) и Австрии (39:10), которые на первом этапе эстафеты показали хорошие результаты (рисунок 6).

На втором этапе Сара Хагстрем очень быстро прошла свою часть соревновательной трассы (36:24) и увеличила, отрыв от второго места до 2-х минут 33 секунд. Третьими финишировали спортсменки из команды Норвегии за счёт хорошего выступления Мари Олауссен (40:04). Остальные команды уже на втором этапе уступали лидерам более шести минут.

На заключительном этапе эстафеты Туве Александерссон не допустила ни одной ошибки и финишировала первой с результатом 1 час 47 минут 26 секунд. Второе место заняла команда Швейцарии (1:51:25), а третье девушки из Норвегии (1:57:25).

Далее финишировали команды Финляндии (2:00:02), Чехии (2:02:29) и Дании (2:02:42), участницы которых значительно уступили победителю и призёрам эстафетного ориентирования.

Рисунок 6 – Шведские спортсменки – победительницы эстафеты

Проведённый анализ результатов Чемпионата мира по спортивному ориентированию в Швейцарии [4, 5] показал, что современные тенденции развития кроссового спортивного ориентирования связаны с повышением конкуренции на мировой арене, улучшением общего уровня технико-тактической и физической подготовленности ориентировщиков элиты, использованием современных технических средств для получения объективных показателей соревновательной деятельности.

Выводы. Подводя итоги лесного Чемпионата Мира по спортивному ориентированию 2023 года следует отметить, что неофициальный общекомандный зачёт на этот раз выиграла сборная команда Швейцарии (таблица 1).

Таблица 1 – Итоги выступления команд на Чемпионате мира 2023 года в Швейцарии

Страна	Завоёвано медалей			
	Золото	**Серебро**	**Бронза**	**Всего**
Швейцария	3	4	-	7
Швеция	2	1	2	5
Норвегия	1	-	2	3
Финляндия	-	1	1	2
Австрия	-	-	1	1

Анализ итоговых протокол и особенностей соревновательной деятельности показал, что как у мужчин, так и у женщин, выделяется группа спортсменов, включающая 5-6 ориентировщиков, которые и составляют «Элиту» мирового кроссового ориентирования. При этом самыми успешными спортсменами Чемпионата Мира 2023 года стали Маттиас Кибурц из Швейцарии, завоевавший две золотые и одну серебряную медали и Туве Александерссон из Швеции, которая также получила две золотые медали и одну серебряную.

При этом необходимо принять во внимание тот факт, что на спринтерском Чемпионате мира в Дании в 2022 году Туве Александерссон завоевала 2 золотые медали, а Маттиас Кибурц и Каспер Фоссер по одной золотой медали. Всё это говорит о том, что спортсмены, составляющие элиту мирового кроссового ориентирования, успешно выступают как на спринтерских дистанциях, так и в лесных дисциплинах. Следует отметить, что команды Швеции (2 + 2 + 1),

Швейцарии (1 зол. + 1 сер.) и Норвегии (1 зол. + 1 бронз.) были в числе лидеров и на спринтерском Чемпионате мира 2022 года в Дании. Можно заключить, что спортсмены этих стран являются сильнейшими в кроссовых видах ориентирования в настоящее время.

Изучение достижений спортсменов позволяет сделать заключение о состоянии данного вида спорта в стране и в мире, определить проблемы и пути совершенствования системы подготовки российских ориентировщиков к ответственным стартам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Картографический метод исследования в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 33 с.

2. Воронов, Ю.С. Анализ результатов выступления спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, на Чемпионате России в Мурманской области / Ю.С. Воронов, В.В. Воронова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №3(217). – С. 96-100.

3. Воронова, В.В. Спринтерский Чемпионат мира по спортивному ориентированию в Дании / В.В. Воронова // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы II Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием. – Смоленск: СмолГУС, 2023. – С. 30-42.

4. Швейцария. Чемпионат мира по спортивному ориентированию (лесные кроссовые дисциплины): репортажи, результаты, итоги // Азимут. – 2023. – №4. – С. 10-15.

5. Information WOC 2023. – Режим доступа: https://woc2023.app/. – Дата доступа: 13.02.2024.

УДК 796.5

МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ «ЗЕЛЕНЫЙ СТАДИОН» КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Григоревич Иван Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент
Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается роль спортивного ориентирования как одного из эффективных средств оздоровления разных возрастных категорий населения посредством участия их в массовых городских соревнованиях «Зеленый стадион».

Ключевые слова: соревнования, спортивное ориентирование, средство оздоровления.

MASS COMPETITIONS IN SPORTS ORIENTEING “GREEN STADIUM” AS A MEANS OF HEALTH

Grigorevich Ivan Vladimirovich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Annotation. The article examines the role of sports orienteering as one of the effective means of improving the health of different age categories of the population through their participation in mass city competitions “Green Stadium”.

Keywords: competitions, orienteering, means of recreation.

Введение. В современном обществе остро стоит вопрос об использовании разнообразных средств физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни. Недостаточная подвижность школьника, студента и длительное нахождение в одном положении за партой или столом могут вызвать нарушение осанки, возникновение сутулости, деформации позвоночника. Так называемое мышечное голодание у детей в школе и студентов в вузе вызывает более выявленное нарушение функций, чем у взрослых, оно приводит к снижению не только физической, но и умственной работоспособности. Снижение двигательной активности в среднем и старшем возрасте может ускорить старение организма. Вследствие сидячего образа жизни преждевременно возникает слабость и вялость мышц, нарушается общее мозговое кровообращение. Спортивное ориентирование одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и повышения уровня физической

подготовленности, так как оно оказывает благоприятное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы и другие органы человека. Особенностью ориентирования является сочетание в нем физических и умственных нагрузок, исключительная эффективность его как способа снятия нервных стрессов, а также как физкультурно-оздоровительного средства для людей всех возрастов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, протоколов соревнований и обобщение фактических данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Первые весенние тренировочные старты по спортивному ориентированию в г. Минске прошли в 1974 году. Инициатором и основным организатором их проведения стала городская федерация ориентирования, а еще через год тренировочные старты переросли в массовые соревнования «Зеленый стадион», которые проводились по единому положению и с подведением общих итогов [2].

«Зеленый стадион» – это многоэтапные соревнования, которые проводятся в соответствии с календарем соревнований городской федерации. Участники соревнований по своему усмотрению выбирают одну из предложенных дистанций: Д l, Д 2, Д З, Д 4, Д 5, Д 6, Д 7. Наиболее длинные и сложные из них это Д l и Д 2. Самые короткие и простые (Д 6 и 7).

Исходя из этого, опытные спортсмены выбирают дистанцию в зависимости от уровня своей технической и физической подготовленности. Новичкам предлагаются короткие по длине дистанции с несложной постановкой контрольных пунктов, чтобы они могли их отыскать.

Прохождение той или иной дистанции позволяет участникам получать запланированную нагрузку и варьировать её от старта к старту. Соревнования проводятся два раза в неделю, что дает возможность участникам сохранять и поддерживать уровень своего физического состояния.

Проведение стартов на свежем воздухе в лесопарковой зоне с использованием различных способом передвижения с варьированием нагрузок благотворно влияет на организм занимающихся и способствует их оздоровлению. Так, 45% участников соревнований «Зеленый стадион» в опросе о цели и мотивах занятий, поставили на первое место – оздоровление [1], т. е. массовые соревнования по ориентированию можно рассматривать как средство оздоровления.

Популярности соревнований «Зеленый стадион» всегда способствовал высокий уровень качественного проведения каждого тура. И это привлекает на старты массовых соревнований «Зеленый стадион» как начинающих, так и опытных мастеров.

Подтверждение этого мы видим в таблицах 1 и 2, в которых приводится сравнение количества участников соревновательных стартов «Зеленый стадион», прошедших в 2003 году, и стартов, состоявшихся в 2023 году. Число участников соревнований в 2004 году составило 984 человек и наибольшее

количество было в группах МЖ12, МЖ14, МЖ16, МЖ18, МЖ20, МЖ21А и МЖ21Б.

Таблица 1 – Количество участников соревнований «Зеленый стадион-2004» по группам

	Группы													
М	10	12	14	16	18	20	21А	21Б	35	40	45	50	55	60
Кол-во	7	55	85	94	64	69	82	46	8	28	26	26	17	5
Ж	10	12	14	16	18	20	21А	21Б	35	40	45	50	55	60
Кол-во	8	31	37	29	38	64	56	40	6	17	20	16	10	

Таблица 2 – Количество участников соревнований «Зеленый стадион-2023» по группам

	Группы															
М	10	12	14	16	18	20	21А	21Б	35	40	45	50	55	60	65	70
Кол	64	111	90	87	93	72	38	63	48	48	16	14	11	17	19	16
Ж	10	12	14	16	18	20	21А	21Б	35	40	45	50	55	60	65	70
Кол	42	72	59	46	57	49	17	57	25	23	11	15	2	19	12	4

Число участников соревнований в 2023 году составило уже 1317 человек и наибольшее количество было в группах МЖ10, МЖ12, МЖ14, МЖ16, МЖ18, МЖ20 и МЖ21Б.

Количество участников массовых соревнований «Зеленый стадион» в 2023 году, по сравнению с 2004 годом, увеличилось, особенно в детских группах (МЖ10, МЖ12), а также в старших ветеранских группах (МЖ60, МЖ65, МЖ70). Это радует, так как именно в раннем возрасте закладываются основы здорового образа жизни.

Заключение. Таким образом можно констатировать, что спортивное ориентирование является действенным средством развития и укрепления здоровья. Бодрость, отличное самочувствие, повышение жизненного тонуса и, естественно, работоспособности проявляется у тех, кто находит время на участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григоревич, И.В. Массовые соревнования по ориентированию, как средство оздоровления / И.В. Григоревич, В.В. Красильников // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Тез. межд. науч.-прак. конф. – Минск, 2003. – С. 230-231.

2. Красильников, В.В. Массовые соревнования «Зеленый стадион» как форма обучения ориентированию / В.В. Красильников, И.В. Григоревич // Здоровый образ жизни: сборник статей. – Минск: БГУ, 2005. – С.76-79.

УДК 796.56:616.899.2

НЕКОТОРЫЙ ОПЫТ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ В ДИСЦИПЛИНЕ ТРЕЙЛ-ОРИЕНТИРОВАНИЯ С ЛЮДЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Дьяков Александр Станиславович,
старший преподаватель,
Корчагина Ольга Геннадьевна,
педагог дополнительного образования, высшая категория
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, АНО ПЛОВЗ «Сейчастье», Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается возможность адаптации к окружающему миру и социализации лиц, имеющих интеллектуальные нарушения в ходе занятий спортивным ориентированием в дисциплинах трейл-ориентирования.

Ключевые слова: спортивное ориентирование в дисциплинах трейл-ориентирования, интеллектуальные нарушения, адаптация.

SOME EXPERIENCE IN SPORTS ORIENTEING IN THE DISCIPLINE OF TRAIL ORIENTEING WITH PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Dyakov Alexander Stanislavovich,
Senior Lecturer,
Korchagina Olga Gennadievna,
Additional education teacher, highest category
Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

Annotation. The article examines the possibility of adaptation to the outside world and socialization of persons with intellectual disabilities during orienteering in the disciplines of trail orienteering.

Keywords: orienteering in trail orienteering disciplines, intellectual disabilities, adaptation.

Введение. Популярная аллегория описывает спортивное ориентирование как «шахматы на бегу». Не удивительно, что первая реакция специалистов в этом виде спорта на предложение проводить занятия с лицами с ментальной инвалидностью, в том числе с расстройством аутистического спектра, будет: «как это вообще возможно?». Тем не менее, положительные результаты работы в ГАУ СО ЦАС «Родник» по занятиям с людьми, имеющими поражения опорно-

двигательного аппарата (ПОДА), спортивным ориентированием в дисциплине трейл-ориентирования (далее – ДТО) позволили АНО ПЛОВЗ «Сейчастье» обратиться к педагогу дополнительного образования высшей категории О.Г. Корчагиной для организации подобных занятий с людьми, имеющими интеллектуальные нарушения.

Как и в любой деятельности, крайне важными являются постановка задачи педагогу и указание целей работы. В данном случае приоритетной целью является адаптация занимающихся к окружающему миру. Достижение спортивных результатов будет положительным побочным эффектом. При этом гипотеза о пригодности ДТО для занятий с лицами, имеющими интеллектуальные нарушения, обусловлена: а) значительной вариативностью уровня сложности задач; б) возможностью проведения на весьма ограниченных участках местности; в) возможностью сопровождения по дистанции, согласно Правилам проведения соревнований [2].

Методика и организация исследования. В учебную группу вошли лица в возрасте 14-30 лет с ментальной инвалидностью, в том числе с расстройством аутистического спектра. Занятия проводятся на базе АНО ПЛОВЗ «Сейчастье».

Результаты исследования и их обсуждение. Хорошо известно, что места для проведения практических занятий подбираются согласно ставшей классической формуле: «учебный класс – школьный двор – парк - лес» (в качестве «леса» используется парк несколько большей площади). И, разумеется, подобные места занятий должны иметь соответствующие спортивные карты-схемы. Услуги аттестованных составителей спортивных карт не всегда бывают доступными, например, в силу их занятости, но для подготовки спортивной карты-схемы на небольшой «школьный двор» они и не обязательны. Технологии подготовки подобной карты-схемы для небольшого участка относительно простой местности описаны: а) в журнале «Азимут» №3 за 2021 г. в статье А. Чеснокова «Создание карты пришкольного участка» [4]; б) на сайте проекта O-MapWiki в пособии Алиш Хейна «Как сделать карту спринтерского ориентирования – руководство для начинающих» [3].

При самостоятельной подготовке спортивной карты-схемы следует знать и придерживаться требований стандарта ISSprOM 2019_2 [1], утвержденного Международной федерацией спортивного ориентирования. Также следует понимать, что «рисование карты» является жаргонизмом. В картографии есть термин «глазомерная съемка», но и она подразумевает измерения направлений (азимутов) и расстояний (как минимум, шагами). В условиях городской застройки возможно использование «створов» – т.е. прямых линий визуально опознаваемых на местности и выстраиваемых на карте, опираясь на известные обозначенные объекты, например, продолжение прямолинейного объекта (забора, фасада здания и пр.) или прямая, проходящая через два точечных ориентира. В общем, при самостоятельном нанесении на спортивную карту-схему ориентиров не различимых на космическом снимке (например, скрытых

кронами деревьев) должны производиться хотя бы простейшие измерения на местности.

Здесь можно отметить, что отечественная «традиция ландшафтного дизайна» выбирать для небольших парков и скверов максимально ровные участки или даже специально их разравнивать строительной техникой, с одной стороны лишает их рельефа, но с другой стороны упрощает подготовку карты-схемы. Также, поскольку рельеф, как трехмерный компонент ландшафта, является самым сложным для восприятия по плоскому изображению карты, то его отсутствие или примитивность будут скорее благом для проведения начальных занятий в таких местах с лицами, имеющими интеллектуальные нарушения. Но, к моменту изучения условных знаков, изображающих рельеф, нужно подобрать место для практических занятий, содержащие хотя бы простейшие формы рельефа.

При проведении занятий неизбежно проявляется специфика, связанная с профилем и особенностями заболеваний обучающихся. Педагогу (тренеру) необходимо методически быть готовым к следующему: а) большему проявлению индивидуальных подходов; б) перманентной коммуникации с родителями или опекунами обучающихся; в) большей затрате времени на каждый этап обучения; г) применение технологий дистанционного обучения (в качестве дополнительных средств);

Индивидуализация всегда свойственна в спортивно-педагогической деятельности, но в случае работы с лицами, имеющими интеллектуальные нарушения, она требуется исходя не только из характера и типа нервной системы обучаемого, но и в связи с особенностями, вызванными диагнозом и степенью заболевания.

Постоянный контакт тренера и родителей или опекунов обучающегося обеспечивается их присутствием на всех занятиях (по возможности), в том числе дистанционных. Фактически они выполняют задания вместе с обучающимся. Пусть на первых порах даже больше «вместо» чем «вместе». Зато родители или опекуны достоверно понимают суть заданий, способы решений и приобретают возможность дополнительно объяснить это обучающемуся, и тем самым частично сократить вынужденное затягивание процесса обучения.

Для дистанционного формата проведения занятий можно использовать те же темы, что и для практических занятий: условные знаки (по группам составных частей ландшафта), рельеф; стороны света и компас; чтение карты и сличение её с местностью; изучение легенд (структура таблицы и изображения пиктограмм); Правила проведения соревнований в части обязанностей участника соревнований (в упрощенном пересказе) и пр.

Изучение условных знаков проводится не по порядку номеров согласно ISOM или ISSprOM, а по приоритетам восприятия незнакомой местности. Например, сначала дорожная сеть, затем прочие искусственные объекты, растительность и т.д., а к рельефу (стоящему в начале номеров условных знаков

ISOM) лучше переходить, когда символы остальных компонентов ландшафта уже знакомы.

Контроль освоения этапов обучения производится в форме тестов по темам занятий, а также проведение контрольных тренировок на преодоление простейшей дистанции (без учета времени), где КП установлены на дорожной сети в пределах видимости от одного до другого, а также и участие в соревнованиях в дисциплине трейл-ориентирования.

Выводы. В связи со значительной разницей ментальных или интеллектуальных нарушений у занимающихся, а также отсутствием контрольной группы, положительные сдвиги привести к «единому знаменателю» (в цифрах, процентах и т.п.) будет не корректным. На сегодняшний день возможно перечислить некоторые направления, в которых, по педагогическим наблюдениям тренера, положительные сдвиги имеют место: а) улучшение коммуникабельности и социализации; б) повышение концентрации внимания; в) улучшение зрительной и общей памяти; г) общеукрепляющий эффект от физической активности на свежем воздухе.

Дополнительно косвенным положительным эффектом является вовлеченность родителей или опекунов в учебный процесс. Спортивное ориентирование обладает признаками игровой деятельности, и они невольно вовлекаются в него как в игру. Появляется общее увлечение с обучаемыми, что отчасти укрепляет внутрисемейные отношения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Международные требования для карт спортивного ориентирования «спринт-кросс». – Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/2022/02/1-ISSprOM-2019-2-updated-version-published-January-2022. – Дата доступа: 29.02.2024.

2. Правила проведения спортивных соревнований по спортивному ориентированию в спортивных дисциплинах трейл-ориентирования. - Режим доступа: https://rufso.ru/wp-content/uploads/2022/12/. – Дата доступа: 29.02.2024.

3. Хейна, А. Как сделать карту спринтерского ориентирования – руководство для начинающих. – Режим доступа: https://omapwiki.orienteering.sport/tutorials/how-to-make-a-sprint-orienteering-map-beginners-guide/. – Дата доступа: 29.02.2024.

4. Чесноков, А. Создание карты пришкольного участка / А. Чесноков // Азимут. – 2021. – №3. – С. 24-28.

УДК 796.56

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СЛИЧЕНИЯ КАРТЫ С МЕСТНОСТЬЮ В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Федорова Тамара Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы организации и обучения спортсменов-ориентировщиков начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Раскрываются средства и методы обучения чтения и сличения карты с местностью в спортивном ориентировании. Развитие когнитивных функций.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, когнитивные функции, наглядно-образное мышление, модельное обучение.

TRAINING IN THE TECHNIQUE OF COMPARING MAPS WITH TERRAIN IN THE INITIAL TRAINING OF ORIENTEERING ATHLETES

Fedorova Tamara Alexandrovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Perm State University of Humanities and Education, Perm, Russia

Annotation. The article deals with the problems of organizing and training orienteering athletes of initial training and training groups. The means and methods of teaching reading and comparing maps with terrain in orienteering are revealed. The development of cognitive functions.

Keywords: orienteering, cognitive functions, visual-imaginative thinking, model training.

Введение. Одним из наиболее сложным техническим навыком при начальном обучении юных спортсменов-ориентировщиков, является восприятие спортивной карты и её сличение с местностью. Прежде чем выпустить начинающего ориентировщика на соревновательную дистанцию, необходимо научить его выполнять работу сличения карты с местностью и передвижению по заданному маршруту. На это уходит много времени, порой не один месяц. Навык сличения карты с местностью и передвижения по маршруту необходим прежде всего для безопасности самого спортсмена.

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, на наш взгляд, отведено недостаточно часов на

обучение техническим и тактическим элементам. Ведь спортивное ориентирование – это технически сложный вид спорта, который требует развития наглядно-образного и оперативного мышления, концентрации внимания и зрительной памяти, а психологическая подготовка тесно связана с технико-тактическими умениями передвигаться по незнакомой местности.

Соревнования по спортивному ориентированию проводят бегом, на лыжах и на велосипедах. Как правило, если в регионе есть снежный покров, то спортсмены принимают участие в зимнем и летнем ориентировании. А значит необходимо научить их технике бега и технике передвижения на лыжах. Таким образом, техническая подготовка складывается из трех составляющих, что говорит о необходимости увеличения учебной нагрузки по данному разделу. На начальном этапе и УТГ первого и второго года обучения накую нагрузку можно увеличить за счёт уменьшения других видов подготовки. Так делают многие тренеры, что говорит о том, что необходимость изменить количество часов в ФССП спортивного ориентирования давно назрела.

Методика и организация исследования. Одним из элементов техники ориентирования является чтение карты. При этом мало знать условные знаки спортивных карт, необходимо их зрительно представлять. Если с восприятием линейных ориентиров справляются даже юные ориентировщики, то с пониманием рельефа всё гораздо сложнее.

Как показывают исследования, проведенные нами со спортсменами-ориентировщиками в 2010-2023 гг., если обучающийся имеет низкое развитие наглядно-образного мышления, то необходимо более длительное время для обучения его чтению карты и сличения её с местностью.

Хорошо известно, что необходимо формировать у занимающихся пространственную модель местности, соотнося её с картой. Спортсмену-ориентировщику также необходимо развивать «чувство» нитки передвижения на местности. Начинающие ориентировщики торопятся найти КП, неправильно держат карту с компасом в руке, невнимательно сличают карту с местностью или ещё не могут разобраться, переосмыслить и перевести условные знаки в местность.

Все эти ошибки встречаются в процессе участия в соревнованиях начинающих спортсменов, не освоивших полностью данные технические элементы. На первый взгляд, не столь важные, но заметно влияющие на прохождение лесных дистанций заданного направления.

Такие элементы техники, как держание карты и компаса, ориентирование карты, правило большого пальца и другие можно отрабатывать в классе, спортивном зале или в природной среде.

Проведённое наблюдение и опрос молодых спортсменов на предстартовой поляне и на старте, позволили получить следующие результаты:

- не у всех спортсменов имеется компас;
- есть спортсмены, у которых компас висит на шее, что не допустимо;

- только 4-5% из числа стартовавших юных ориентировщиков подворачивают карту так, чтобы оставить только район очередного перегона, остальные карту держат целиком развёрнутой, что рассеивает внимание.

Обучать чтению карт лучше всего на местности с хорошей видимостью и в движении по дорогам, просекам или полянам. В этом случае точечные и линейные ориентиры воспринимаются легче, так как в большинстве своём требуют восприятия на плоскости.

Для формирования умения сличать карту с местностью эффективно использовать макеты местности. В этом случае:

- на первом этапе сличают карту с макетом местности, постепенно усложняя геоморфологические характеристики местности;
- следующий этап предполагает задания на рисовку карты макета местности;
- третий этап – это составление макетов небольшого участка карты, которые выполняют сами обучающиеся.

Результаты исследования и их обсуждение. При разработке методики развития мыслительных способностей юных ориентировщиков, мы ориентировались на теорию развивающего обучения Эльконина-Давыдова [2], в соответствии с которой учебная деятельность организуется в строгой последовательности использования её структурных компонентов, таких как теоретические знания, практические умения, рефлексия и коррекция учебных воздействий (рисунок 1).

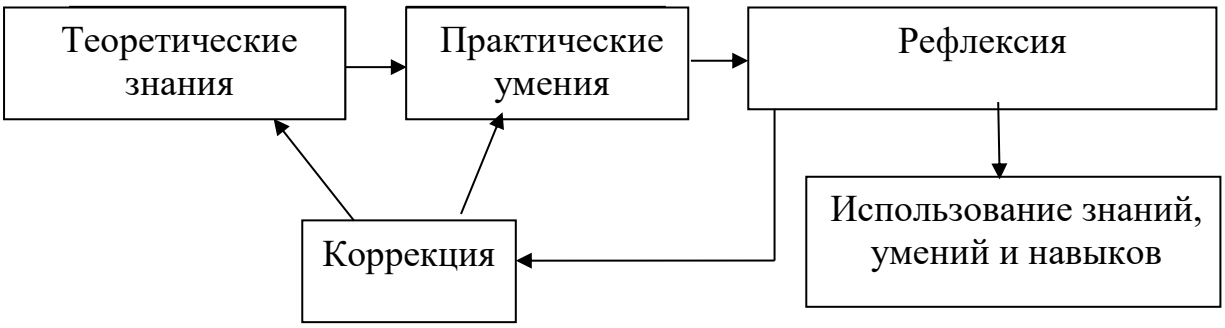

Рисунок 1 – Механизм построения учебой деятельности

Одним из ведущих методов начального обучения спортивному ориентированию является ***модельный метод.*** Данный метод предполагает наличие макетов различной местности и сложности, на которых выполняют:

- сличение карты с макетом местности и наоборот;
- просматриваются различные варианты пути передвижения от одного объекта к другому;
- выявляют различие масштаба карты;
- изучаются различные ландшафты.

Изготовление обучающимися макетов различных местностей способствуют более быстрому восприятию ими карты и сличению её с местностью (рисунок 2).

Рисунок 2 – Образцы макетов для обучения чтению рельефа местности

В соответствии с выдвинутой гипотезой и целью исследования были сформулированы следующие задачи: а) осуществить анализ проблемы начальной подготовки спортсменов-ориентировщиков на основе исследований отечественных и зарубежных ученых; б) разработать и экспериментально проверить эффективность использования макетов местности на развитие когнитивных функций.

В педагогическом эксперименте нами использовалась следующая ***система средств обучения:***

- набор карт, макетов и виртуальных (мультимедийных) программ;
- комплекс креативных упражнений;
- нетрадиционные формы учебно-тренировочных занятий;
- система тестовых заданий.

Успешное преодоление заданного маршрута с выполнением ряда специфических заданий предполагает необходимый уровень развития внимания, восприятия, зрительной памяти, наглядно-образного и логического мышления. От способности сосредоточения внимания на выборе пути, точном чтении карты и выполнении намеченного технического приема зависит эффективность ориентирования на местности.

Для исследования наглядно-образного мышления использован тест «Прогрессивные матрицы Равена». В нашем исследовании использовались первые 36 задач. Это связано с тем, что в эксперименте участвовали учащиеся в возрасте 9-10 лет. Главным критерием оценки адекватности разработанного нами программно-методического обеспечения начального обучения спортивному ориентированию, является прирост показателей, характеризующих качественные сдвиги в развитии наглядно-образного и творческого (креативного) мышления, воссоздающего воображения, устойчивости и объёма внимания, зрительно-пространственной памяти.

Сравнение фактических данных в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) по тесту «Прогрессивные матрицы Равена» показало, что в начале эксперимента юные спортсмены-ориентировщики демонстрировали примерно одинаковые результаты.

При повторной диагностике исследуемые показатели претерпели сильные изменения в экспериментальных группах, как у мальчиков, так и у девочек. Анализ результатов выполнения данного теста позволил установить достоверный прирост показателей наглядно-образного мышления у мальчиков экспериментальной группы с 58,73±14,43 ус. ед. до 77,46±8,69 ус. ед. ($p<0,05$) (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты развития различных видов мышления у мальчиков 9-10 лет, занимающихся спортивным ориентированием

Тесты			Педагогический эксперимент		Эмпирич. значения критерия (t)	Уровень значимости
			До	После		
Наглядно-образное мышление, баллы		КГ	59,61±8,07	64,51±7,63	4,57	$p\geq 0,05$
		ЭГ	58,73±14,43	77,46±8,69	19,2	$p< 0,05$
Творческое мышление	Беглость, у.е.	КГ	8,59±1,84	64,51±7,63	4,9	$p\geq 0,05$
		ЭГ	8,86±1,22	9,86±0,36	21,8	$p\leq 0,05$
	Гибкость, у.е.	КГ	7,65±1,69	8,06±1,09	4,5	$p\geq 0,05$
		ЭГ	7,71±1,06	8,29±1,35	18,3	$p\leq 0,05$
	Оригинальность, у.е.	КГ	45,49±7,48	48,82±7,40	4,38	$p\geq 0,05$
		ЭГ	43,81±7,57	54,05±9,70	23,8	$p<0,05$
	Разработанность, у.е.	КГ	45,59±8,08	47,71±8,38	4,8	$p\geq 0,05$
		ЭГ	45,24±5,12	59,52±6,87	15,4	$p<0,01$

На основе анализа фактических данных можно сделать вывод, что прирост показателей наглядно-образного мышления у юных спортсменов-ориентировщиков экспериментальной группы обусловлен целенаправленным применением в учебно-тренировочном процессе разработанного нами

модельного метода обучения основам техники ориентирования (технике сличения карты с местностью) и креативных упражнений различного вида.

Улучшение показателей наглядно-образного мышления произошло и у девочек экспериментальной группы. Эти изменения носили достоверный характер ($p<0,05$), так как до эксперимента показатель составлял 56,25±15,16, а к концу эксперимента он вырос до 77,46±8,69 условных единиц (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты развития различных видов мышления у девочек 9-10 лет, занимающихся спортивным ориентированием

Тесты			Педагогический эксперимент		Эмпирич. знач. критерия (t)	Уровень значимости
			До	После		
Наглядно-образное мышление, баллы		КГ	57,68±14,30	62,32±14,58	4,57	$p\geq 0,05$
		ЭГ	56,25±15,16	75,83±8,88	19,2	$p< 0,05$
Творческое мышление	Беглость, у.е.	КГ	9,48±1,34	9,18±1,19	4,9	$p\geq 0,05$
		ЭГ	9,38±1,41	9,88±0,35	21,8	$p\leq 0,05$
	Гибкость, у.е.	КГ	7,57±1,08	8,09±0,67	4,5	$p\geq 0,05$
		ЭГ	7,71±1,06	8,29±1,35	18,3	$p\leq 0,05$
	Оригинальность, у.е.	КГ	46,09±8,39	49,13±7,01	4,38	$p\geq 0,05$
		ЭГ	48,75±7,91	56,88±7,99	23,8	$p<0,05$
	Разработанность, у.е.	КГ	46,74±6,68	50,00±6,74	4,8	$p\geq 0,05$
		ЭГ	46,88±4,58	60,00±12,54	15,4	$p<0,01$

При этом следует отметить, что за время проведения формирующего эксперимента, прирост показателей наглядно-образного мышления у мальчиков контрольной группы составил всего 8,22%, тогда как в экспериментальной группе – 31,89%. Такая же тенденция наблюдалась и у юных спортсменок-ориентировщиц. У девочек контрольной группы прирост составил 8,04%, а в экспериментальной группе 34,81%.

Выводы. Таким образом, можно заключить, что использование в тренировочном процессе начинающих спортсменов-ориентировщиков макетов местности и специализированных творческих заданий, даёт возможность целенаправленно развивать наглядно-образное мышление. При этом установлено, что у девочек 9-10 лет показатели выше, чем у мальчиков того же возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хуторской, А.В. Развитие одаренности школьников: Методика продуктивного обучения: пособие для учителей / А.В. Хуторский. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 39 с.

2. Эльконин, Б.Д. Цели, содержание и организационные формы подростковой школы / Б.Д. Эльконин // Развивающее образование. – Т.II. Нерешенные проблемы развивающего образования: сб. научных трудов – М.: АПК и ПРО, 2003. – С. 127-141.

УДК 612.82+612.843.7+796.562

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБИЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ И РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ходанович Андрей Николаевич,
аспирант
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются показатели вариабельности сердечного ритма (ВСР), сенсомоторных реакций и распределения внимания спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся на кроссовом ориентировании в рамках соревновательного блока. Целью исследования: установить динамику показателей вариабельности сердечного ритма (ВСР), сенсомоторных реакций и распределения внимания спортсменов-ориентировщиков в соревновательном периоде и ее взаимосвязь с квалификацией. Для регистрации параметров ВСР использовался программно-аппаратный комплекс «Биомышь исследовательская КПФ-01b». В исследовании принимали участие 8 спортсменов–ориентировщиков. Испытуемые были разделены на 2 группы, по уровню квалификации (1 группа – МС, n=4; 2 группа – КМС, n=4). В ходе проведенного исследования установлено, что мастерами спорта было продемонстрировано достоверно более короткое среднее время ПЗМР, как перед началом соревновательного блока, так и после 2 и 3 соревновательных дней.

Ключевые слова: распределение внимания, спортивное ориентирование, ПЗМР, СЗМР, вариабельность сердечного ритма, биомышь.

CHANGES IN HRV INDICATORS, SENSORIMOTOR REACTIONS AND ATTENTION DISTRIBUTION OF ORIENTEERING ATHLETES IN THE COMPETITIVE PERIOD

Khodanovich Andrey Nikolaevich,
Postgraduate student
Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports, Velikiye Luki, Russia

Annotation. The article examines the indicators of heart rate variability (HRV), sensorimotor reactions and attention distribution of orienteering athletes specializing in cross-country orienteering within the framework of a competitive block. The aim of the study was to establish the dynamics of heart rate variability (HRV), sensorimotor

reactions and attention distribution of orienteering athletes in the competitive period and its relationship with qualifications. The Biomysh Research KPF-01b software and hardware complex was used to register HRV parameters. 8 orienteering athletes participated in the study. The subjects were divided into 2 groups, according to their skill level (group 1 – MS, n=4; group 2 – CMS, n=4). In the course of the conducted research, it was found that the masters of sports demonstrated a significantly shorter average time of PZMR, both before the start of the competition block and after 2 and 3 days of competition.

Keywords: attention distribution, orienteering, PZMR, SPMR, heart rate variability, biomysh.

Введение. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором для достижения высокого спортивного результата в соревнованиях необходимы как умственные способности, так и выносливость. Физиологические особенности соревновательной и тренировочной деятельности ориентировщиков схожи с другими видами спорта, где выносливость является определяющим фактором физической подготовленности [13, 18].

В последнее время, в спорте высших достижений в большей степени находят применение методы исследования из разных областей медицины, и в практику тренировочной и соревновательной деятельности, включается методы анализа вариабельности сердечного ритма (далее – ВСР) и сенсомоторных реакций [12].

Оценка данных ВСР дает возможность научного прогнозирования физических возможностей спортсменов, позволяет более качественно проводить спортивный отбор, более рационально планировать тренировочный процесс [1, 3]. Важную роль в реагировании организма на внешние воздействие играет центральная нервная система (ЦНС), а функциональное состояние центральных регуляторных механизмов, в свою очередь, является важным условием успешности спортивной деятельности [4, 5, 7].

Простая зрительно-моторная реакция (далее – ПЗМР), сложная зрительно-моторная реакция (далее – СЗМР) и распределение внимания (далее – РВ) относятся к одному из критериев оценки функционального состояния нервной системы спортсменов [8, 11, 14].

В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, где важна скорость реагирования, показатели ПЗМР, СЗМР и РВ определяют быстроту сенсомоторной реакции, служащую надежным показателем, характеризующим тренированность спортсмена [15].

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что, в существующих исследованиях [2, 6, 9, 10, 16, 17, 18], в которых рассматривается взаимосвязь спортивного ориентирования бегом, сенсомоторных реакций и распределения внимания, вопросы корреляции данных показателей с успешностью в соревновательной деятельности, взаимосвязи показателей ВСР с подготовленностью и спортивным результатом спортсменов-ориентировщиков,

специализирующихся в кроссовом ориентировании рассматриваются изолированно и применительно к этапу начальной подготовки. А вопросы, касающееся динамики показателей сенсомоторных реакций и ВСР спортсменов–ориентировщиков высоких разрядов в соревновательной практике, не рассматривались.

Цель исследования – установить динамику показателей вариабельности сердечного ритма, сенсомоторных реакций и распределения внимания спортсменов-ориентировщиков в соревновательном периоде.

Методы и организация исследования. Компьютеризированный систематический поиск релевантных статей осуществлялся с помощью электронных баз данных PubMed, Scopus, ResearchGate, Web of Science, eLibrary. Для регистрации параметров простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР), ВСР, и распределения внимания (РВ) использовался программно-аппаратный комплекс «Биомышь исследовательская КПФ-01b», ЗАО «НейроЛаб», Россия.

В исследовании принимали участие 8 спортсменов–ориентировщиков. Испытуемые были разделены на 2 группы, по уровню квалификации (1 группа – МС, n=4; 2 группа – КМС, n=4). Исследование проводилось в период соревнований по спортивному ориентированию бегом, с 10 по 17 июля 2022 года, во время международных соревнований «Русь», Чемпионата и Первенства Северо-Западного федерального округа. У каждого испытуемого было сделано 4 пробы, перед началом соревновательного блока и после каждого из 3 соревновательных дней. Статистическая обработка результатов эксперимента проводилась с помощью Microsoft Office Excel 2007 и программы Statistica 10.0.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показателей простой зрительно-моторной реакции спортсменов-ориентировщиков различной квалификации (таблица 1), полученных в результате исследования, показал, что у МС, перед началом соревновательного цикла, среднее время ПЗМР (220,00±6,22 мс) было достоверно короче на 8,75 % по сравнению с КМС (239,25±10,78 мс). Аналогичная тенденция прослеживалась после 2 соревновательного дня (МС – 213,75±7,63 мс; КМС – 251,50±5,20 мс; 17,66 %) и после завершения соревновательного цикла (МС – 221,00±12,73 мс; КМС – 249,25±11,53 мс; 12,78 %). У КМС отмечалось достоверное увеличение времени ПЗМР на 3,29 % после 2 соревновательного дня, в сравнении с 1.

Анализ данных СЗМР и РВ показал отсутствие статистически значимых различий по исследуемым группам, как перед началом соревнований, так и на различных этапах цикла.

В ходе рассмотрения показателей ВСР у спортсменов-ориентировщиков анализу подвергались следующие параметры: средняя ЧСС покоя, RRNN, R-R_min, R-R_max, dX, дисперсия, SDNN, CV, Mo, AMo, индекс вегетативного равновесия, вегетативный показатель ритма, показатель активности процессов регуляции, индекс напряжения, индекс функционального состояния.

Таблица 1 – Показатели ПЗМР спортсменов-ориентировщиков на различных этапах соревновательного цикла

Показатели ПЗМР	Группа							
	КМС (n=11)				МС (n=11)			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Среднее время реакции, мс	239,25±10,78 **	243,50±1,73 *	251,50±5,20 *, ***	249,25±11,53 ****	220,00±6,22 **	242,00±39,67	213,75±7,63 ***	221,00±12,73 ****
Функциональный уровень системы (ФУС), усл. ед.	5,15 ±0,70	4,63 ±0,67	4,30 ±0,42	4,55 ±0,76	4,90 ±0,42	4,90 ±0,53	4,70 ±0,61	5,15 ±0,40
Устойчивость реакции (УР), усл. ед.	2,40 ±0,87	1,85 ±0,75	1,53 ±0,49	1,90 ±0,74	2,20 ±0,70	2,18 ±0,93	2,03 ±0,87	2,55 ±0,48
Уровень функциональных возможностей (УФВ), усл. ед.	4,95 ±1,03	4,30 ±0,91	3,92 ±0,61	4,33 ±0,95	4,93 ±0,59	4,68 ±0,91	4,76 ±0,84	5,33 ±0,40

Примечание:

* Достоверные различия КМС между 1 и 2 соревновательным днем, достоверность различий при $p < 0,05$

** Достоверные различия между МС и КМС до начала соревновательного цикла, достоверность различий при $p < 0,05$

*** Достоверные различия между МС и КМС после 2 соревновательного дня, достоверность различий при $p < 0,05$

*** Достоверные различия между МС и КМС после 3 соревновательного дня, достоверность различий при $p < 0,05$

Анализ данных ВСР показал отсутствие статистически значимых различий рассматриваемых параметров по исследуемым группам, как перед началом соревнований, так и на различных этапах тренировочного цикла.

Выводы. В исследовании ПЗМР мастерами спорта было продемонстрировано достоверно более короткое среднее время реакции, как перед началом соревновательного блока, так и после 2-х и 3-х соревновательных дней. При этом показатели мастеров спорта после нагрузки меньше подвержены колебаниям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брагин, М.А. Прогноз физической работоспособности спортсменов-лыжников по параметрам вариабельности сердечного ритма / М.А. Брагин, А.А. Киш, Т.В. Матюшев // Медицинская наука и образование Урала. – 2018. – Т. 19. – № 3(95). – С. 100-104

2. Вариабельность сердечного ритма у выкококвалифицированных спортсменов-ориентировщиков при решении сложных двигательных задач / Е.А. Бирюкова, Н.С. Ярмолюк, Н.П. Мишин и др. // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. – 2020. – Т. 6 (72). – № 4. – С. 13-23. – DOI 10.37279/2413-1725-2020-6-4-13-23.

3. Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность: монография / Е.А. Гаврилова. – Москва: Спорт, 2015. – С. 6.

4. Гарайзуева, О. В. Физиология экстремальных состояний / О.В. Гарайзуева // Вестник СурГУ: Медицина. – 2010. – №1(4). – С. 15-26.

5. Грабовская, Е.Ю. Функциональное состояние Центральной нервной системы спортсменов, занимающихся чирлидингом / Е.Ю. Грабовская, А.М. Москалевич // Научный вестник Крыма. – 2021. – № 3(32). – С. 18-24.

6. Грец, Г.Н. Мониторинг классификационных свойств внимания на этапах многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков / Г.Н. Грец, Д.С. Якушев // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. – №3. – С. 5-10. – URL: https://doi.org/10.52563/2618-7604_2021_3_5.

7. Матвиенко, С.В. Экспресс-психодиагностика спортсменов как метод прогнозирования успешности выступлений / С.В. Матвиенко, В.А. Порядина, Э.В. Хачатурова // Человеческий капитал. – 2015. – № 3(75). – С. 141-144.

8. Нарскин, А. Г. Особенности простой зрительно-моторной реакции спортсменов в различных видах спорта / А. Г. Нарскин, Ю. А. Кугаева, С. В. Котовенко // Здоровье для всех: Материалы четвертой межд. науч.-прак. конф. – Пинск: ПГУ, 2012. – С. 226-228.

9. Показатели сенсомоторных тестов у спортсменов-ориентировщиков в процессе решения специфической двигательной задачи / Е.И. Нагаева, Е.А. Бирюкова, Э.Р. Джелдубаева и др. // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2020. – Т.26. – №1. – С. 82.

10. Рафаэль, А.Ю. Исследование нервно-мышечной реакции у спортсменов ориентировщиков в соревновательный период / А.Ю. Рафаэль // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 385-388.

11. Соболев, В.И. Характеристика латентных периодов и параметров вариабельности составных элементов простой зрительно-моторной реакции

(электромиографическое исследование) / В.И. Соболев // Физиология человека. – 2020. – Т. 46. – № 4. – С. 30-43.

12. Ходанович, А.Н. Особенности вариабельности сердечного ритма спортсменов-ориентировщиков в соревновательном периоде / А.Н. Ходанович // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 2(44). – С. 105-110.

13. Ходанович, А.Н. Особенности показателей сенсомоторных реакций спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в кроссовых видах спортивного ориентирования, в соревновательном периоде / А.Н. Ходанович // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7, № 1(22). – DOI 10.51871/2588-0500_2023_07_01_12.

14. Ядрищенская, Т.В. Корреляционные отношения и гендерные особенности характеристик внимания / Т.В. Ядрищенская // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2015. – № 1(60). – С. 155-160.

15. Якушев, Д.С. Оценка специального функционального состояния центральной нервной системы по динамике зрительно-моторных реакций юных ориентировщиков / Д.С. Якушев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 5. – С. 79.

16. Якушев, Д. С. Периодизация интеллектуальных способностей на этапах многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков / Д.С. Якушев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 5. – С. 24.

17. Kuhl, C.C. Relationship of simple reaction time and aerobic and anaerobic capacities with performance of recreational adult orienteers / C.C. Kuhl, T.E. Medeiros, M.M. Batista, P.H. Pauli, M.V.S. Martins, M.R. Queiroga, M.P. Tartaruga // Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. – 2019. – V.21. - URL: https://doi.org/10.1590/1980-0037.2019v21e55492

18. Oxygen saturation and heart rate variability during orienteering races / Todor Pedev, Ljubomir Mladenov, Anton Gochkov, Silvia Shandurkova // International scientific congress «Applied sports sciences», 2-3 December 2022, Sofia, Bulgaria: proceeding book. Volume 2 / editors Tatiana Yancheva, Stefka Djobova, Milena Koleva. – Sofia, 2022. – p. 45-50. – URL: https://doi.org/10.37393/ICASS2022/80

УДК 796.072.2

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Шуманский Иван Иванович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Гаркун Марина Ивановна
Санкт-Петербургский университет Федеральной службы исполнения наказаний, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Установлено, что разработка и использование программно-методического обеспечения спортивной подготовки, соответствующего нынешнему состоянию отрасли физической культуры и спорта позволяет повысить уровень всех сторон интегральной подготовленности спортсменов различного возраста без форсированного применения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, даёт возможность значительно увеличить эффективность работы тренерского состава, гарантирует возможность оперативно получать и интерпретировать актуальные показатели тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивный резерв, программно-методическое обеспечение, тренировочные планы, рубежи подготовки, различные виды спорта.

MODERN TRAINING OF THE SPORTS RESERVE

Ivan Ivanovich Shumansky,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Marina Ivanovna Garkun
St. Petersburg University of the Federal Penitentiary Service, St. Petersburg, Russia

Abstract: It was established that the development and use of software and methodological support for sports training, corresponding to the current state of the physical culture and sports industry, makes it possible to increase the level of all aspects of the integral training of athletes of various ages without forced use of the volume and intensity of training loads, makes it possible to significantly increase the efficiency of the coaching staff, guarantees the ability to quickly receive and interpret current indicators of the training process.

Keywords: sports reserve, software and methodological support, training plans, training milestones, various sports.

Введение. Реализация действенного управления тренировочным процессом возможна только при соблюдении специфических условий, в том

числе, использовании систематичного анализа параметров подготовленности, позволяющего обеспечить поступательное развитие спортивной карьеры от новичка до мастера спорта международного класса. В настоящее время ведущие мировые спортивные державы переходят к формированию научно-технической основы управления физической культурой и спортом, основанной на внедрении новейших достижений в области теории и практики спортивной тренировки. При этом такое управление должно опираться на современные достижения спортивной психологии, спортивной медицины, биомеханики и биоэнергетических технологий. Такой подход, в первую очередь, необходимо реализовать при подготовке спортивного резерва, что и предопределило актуальность предпринятого нами исследования.

Методы исследования. В процессе исследования применялись формально-логические методы (анализ, синтез, индукция и дедукция).

Результаты исследования и их обсуждение. Особое место в системе физической культуры и спорта занимает программно-методическое обеспечение, поскольку рациональное планирование спортивной подготовки, установление соответствия параметров тренировочных нагрузок структуре соревновательной деятельности и практическому содержанию физической, технической, тактической и психологической подготовки, гарантирует эффективное становление спортивной формы.

Наличие в различных спортивных организациях, осуществляющих спортивную подготовку, современного программно-методического комплекса, прежде всего, помогает тренерскому и управленческому составам эффективно реализовывать принципы управления тренировочным процессом [2].

В результате внедрения в отечественную практику физической культуры и спорта современных научных достижений, Министерством спорта России были проведены важнейшие мероприятия, направленные на разработку программно-методического обеспечения подготовки в спорте высших достижений и спортивного резерва. Разработанные программно-нормативные документы, в том числе «Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года» [4] и «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», создают качественную базу совершенствования системы отбора и перевода спортсмена с этапа на этап, способствуют исключению случаев применения неадекватных возрасту спортсмена тренировочных и соревновательных нагрузок, снижению уровня травматизма и смертности, продлению спортивного долголетия, сохранению здоровья и уменьшению риска развития хронических заболеваний [1, 2].

Последующий прогресс программно-методического обеспечения спортивной подготовки непосредственно опирается на комплекс принятых законов, нормативных актов, директив и распоряжений, призванных реализовать основную задачу тренировочного процесса – повысить конкурентоспособность сборных команд по олимпийским и не олимпийским видам спорта Российской Федерации. Необходимость единого подхода к определению методик

спортивной подготовки и внедрению разнообразных физических упражнений во многом обусловлено целевыми задачами – это демонстрация соответствующих определённому этапу многолетней подготовки спортивных результатов, обеспечение эффективного перехода с одного этапа подготовки на следующий и сохранение здоровья молодых спортсменов [5].

При определении основных критериев программно-методического обеспечения спортивной подготовки, необходимо сделать акцент на строгое соблюдение требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и построенных на их базе рабочих программ. Это позволит оптимизировать планирование многолетнего тренировочного процесса, обосновать приемлемые возрастные параметры нагрузки и модельные характеристики соревновательной деятельности на каждом этапе подготовки. Внедрение в практику спортивной тренировки программно-методического обеспечения даст возможность своевременно проводить коррекцию тренировочных нагрузок, благодаря чему спортсмены различных специализаций смогут более эффективно реализовать свои потенциальные возможности.

Ввиду того, что спортивную подготовку следует рассматривать и анализировать как многофакторный процесс, включающий четыре ключевых этапа, таких, как постановка цели, разработка прогноза, составление плана тренировок и его реализацию, то и программно-методическое обеспечение должно быть направлено на реализацию данных аспектов подготовки.

Среди основных компонентов современного программно-методического обеспечения спортивной подготовки стоит особо выделить [2]:

- формирование на основе объективных фактических данных требования к планированию тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов подготовки;
- наличие доступных математико-статистических программ, пригодных для ведения учёта и анализа тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соблюдение условий для выполнения целевых задач на каждом этапе многолетней подготовки;
- наличие разнообразных вариантов осуществления процесса подготовки с учётом особенностей конкретного вида спорта и имеющейся материально-технической базы;
- внедрение в тренировочный процесс актуальных стандартных программ спортивной подготовки и построенных на их основе рабочих тренировочных программ;
- формирование для тренерского состава и управленческого персонала методических рекомендаций и пособий, отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта.

В настоящее время в спортивной практике широко используются всевозможные дистанционные формы планирования и контроля тренировочных нагрузок. Однако, для более эффективного их использования, требуется наличие определённых инструкций и методических разработок, которые должны

соответствовать требованиям действующих нормативно-правовых документов, и в частности: а) основным разделам антидопингового контроля в спорте; б) принципам обеспечения безопасности и сохранения здоровья занимающихся физической культурой и спортом; в) направлениям повышения квалификации тренерского состава.

Большое значение в современном спорте имеет внедрение в практику специализированных форм ведения учёта тренировочных и соревновательных нагрузок (например, журналов и дневников тренировок), результатов выполнения этапных контрольных испытаний и переводных контрольных нормативов, в том числе и в электронном виде. Всё это направлено на снижение времени анализа актуальной информации.

Программно-методического обеспечение, как уже указывалось выше, разработанное с учётом условий и требований конкретного этапа многолетней спортивной подготовки, способствует более качественному проведению тренировочного процесса, а стандартизация содержания и параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки. Исследование данной проблемы показало, что разработка и внедрение программно-методического обеспечения подготовки спортсменов даёт возможность повысить уровень их интегральной подготовленности без форсирования нагрузки, а также гарантирует возможность объективно интерпретировать полученные тренером фактические данные.

Выводы. Таким образом, разработка актуальной и научно-обоснованной нормативной и методической документации по планированию тренировочного процесса и её внедрение в практику различных видов спорта, в том числе и спортивного ориентирования, позволит укрепить положение Российской Федерации на мировой спортивной арене.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курамшин, Ю.Ф. Реализация требований федеральных стандартов спортивной подготовки в условиях спортивных школ / Ю.Ф. Курамшин, К.А. Бирюкова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №10. – С. 66-68.
2. Матвеев, Л.П. Теория спорта: монография / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2022. – 514 с.
3. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
4. Распоряжение Правительства РФ от 17 октября 2018 г. № 2245-р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 г. и плана мероприятий по её реализации». – Режим доступа: https://www.garant.ru /products/ipo/prime/doc/ (дата обращения: 18.01.2024).
5. Чесноков, Н.Н. Формирование профессиональных компетенций специалиста в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов, П.А. Таланцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Выпуск 3. – С. 82-87.

УДК 796.56

ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНЫЕ РЕАКЦИИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Якушев Дмитрий Сергеевич,
кандидат педагогических наук, доцент
Воронова Вера Викторовна,
кандидат педагогических наук, доцент
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье приведены результаты исследования зрительно-моторных реакций у ориентировщиков 8-9 лет. Установлено, что среднее значение времени реакции у 9-летних спортсменов-ориентировщиков достоверно выше, чем у 8-летних спортсменов ($p<0,05$). При этом следует отметить, что показатели зрительно-моторных реакций у ориентировщиков 8-9 лет находятся на низком уровне. Результаты подобных исследований позволяют оценить текущее функциональное состояние центральной нервной системы юных спортсменов, наличие либо отсутствие патологических изменений неврологического характера и тип темперамента.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, юные спортсмены, зрительно-моторная реакция, отбор и определение перспективности, соревновательная деятельность.

VISUAL-MOTOR REACTIONS IN YOUNG ORIENTEERING ATHLETES AND THEIR IMPORTANCE IN COMPETITIVE ACTIVITY

Yakushev Dmitry Sergeevich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Voronova Vera Viktorovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article presents the results of a study of visual-motor reactions in orienteers aged 8-9 years. It was found that the average reaction time in 9-year-old orienteering athletes was significantly higher than in 8-year-old athletes ($p<0.05$). At the same time, it should be noted that the indicators of visual-motor reactions in orienteers aged 8-9 years are at a low level. The results of such studies allow us to assess the current functional state of the central nervous system of young athletes, the presence or absence of pathological changes of a neurological nature and the type of temperament.

Keywords: orienteering, young athletes, visual-motor reaction, selection and determination of prospects, competitive activity.

Введение. В связи с тем, что в спортивном ориентировании участие в соревнованиях начинается уже на начальных этапах многолетней подготовки, весьма значимым является более раннее расширение функциональных возможностей организма детей для достижения высокого спортивного результата. При этом оперативный анализ соревновательных ситуаций в спортивном ориентировании во многом обусловлен переработкой значительного количества информации, решение которой приводит к достижению высоких спортивных результатов. В связи с этим, нами и было проведено сравнение психофизиологических показателей у начинающих спортсменов-ориентировщиков 8-9 лет.

Данные показатели могут широко использоваться при определении перспективности и отборе детей, подростков, юношей и девушек на различных этапах многолетней подготовки [33].

Однако практические методики применения простой зрительно-моторной реакции с целью оценки эмоционального реагирования на физическую нагрузку в спортивном ориентировании практически не разработаны, что и обусловило актуальность предпринятого нами исследования.

Методы исследования. В процессе исследования фактические данные были получены с помощью аппаратно-программного комплекса (АПК) «НС-ПсихоТест» разработанного специалистами ООО «Нейрософт», включающий в себя множество разнообразных психологических и психофизиологических методик, которые позволяют реализовать многоуровневый подход в решении практических задач диагностики. Компьютерный комплекс прошел практическую апробацию в процессе подготовки ведущих спортсменов России.

Оценка психологических свойств центральной нервной системы детей осуществлялась с помощью простой зрительно-моторной реакции и оценки эмоционального реагирования на физическую нагрузку. Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) – это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул. Обследуемому последовательно предъявляются световые сигналы красного, зеленого или оранжевого цвета. При появлении сигнала обследуемый должен как можно быстрее нажать на соответствующую кнопку, стараясь при этом не допускать ошибок (ошибками считаются преждевременное нажатие кнопки и пропуск сигнала). Световой сигнал подается в достаточно случайные моменты времени, чтобы не вырабатывался рефлекс на время, и в то же время достаточно регулярно, чтобы каждый очередной сигнал был ожидаем. Интервал между сигналами составляет от 0,5 до 2,5 с. Первые 5-7 сигналов являются «пробными», предназначены для адаптации обследуемого и не регистрируются. Рекомендуемое число предъявляемых сигналов в одном обследовании – 70, минимальное – 30. Выбор цветового сигнала и количество хроматических проб зависит от целей и задач обследования. При этом необходимо учитывать, что красный цвет сигнала считается наиболее интенсивным раздражителем. Для первичной экспресс-диагностики с целью выявления «групп риска» достаточно использовать красный световой сигнал.

Для более тщательной диагностики необходимо применять не менее двух цветовых сигналов. Проведение обследований по данной методике может осуществляться при помощи двух приборов: зрительно-моторной трубы и зрительно-моторного джойстика.

Обследуемый держит зрительно-моторную джойстик ведущей рукой, поместив указательный палец на кнопку, находящуюся на поверхности джойстика. Зрительно-моторную джойстик необходимо использовать для проведения монокулярных обследований, например, для выявления сенсорной асимметрии. Зрительно-моторный анализатор представляет собой пульт управления, совмещающий индикатор для предъявления световых сигналов и кнопки для нажатия при поступлении сигнала. Оценка результатов по методике «Простая зрительно-моторная реакция» при наличии нормального распределения производится на основании показателей среднего значения времени реакции и стандартного отклонения. Среднее значение отражает скорость ПЗМР, характерную для данного индивида: чем меньше среднее значение времени реакции, тем выше скорость реагирования. Стандартное отклонение является показателем стабильности сенсомоторного реагирования: чем меньше стандартное отклонение, тем более стабильной является скорость сенсомоторной реакции. Результаты по методике «Простая зрительно-моторная реакция» позволяют сделать вывод о текущем функциональном состоянии центральной нервной системы, что в свою очередь указывает на уровень работоспособности обследуемого, наличие либо отсутствие патологических изменений неврологического характера, тип темперамента и т.п.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели зрительно-моторных реакций характеризуют состояние нервных процессов организма человека, его индивидуальные типологические особенности и рассматриваются как интегральные показатели функционального состояния центральной нервной системы. Оценка зрительно-моторных реакций является достаточно простым и точным показателем нейродинамических свойств нервной системы, общего уровня работоспособности и активности центральной нервной системы, что определяет распространенность его использования при исследовании психомоторных функций спортсменов различных специализаций.

Простая зрительная моторная реакция (ПЗМР) – это элементарное представление о добровольной реакции человека на зрительный стимул. Общая скорость ПЗМР определяется анатомическими особенностями анализатора, свойствами нервных процессов, психофизиологическим состоянием организма и моторно-координационным потенциалом спортсмена. На основании измерений определяются скорость и качество реакции испытуемого на зрительный стимул. Основываясь на скорости ПЗМР можно сделать вывод о временных параметрах более сложных компонентов человеческого поведения. Время реакции может варьироваться в зависимости от любых факторов, влияющих на свойства и состояние центральной нервной системы, как внешних, так и внутренних

(например, возраст, пол, профессиональные навыки, типологические характеристики, специализация спортсмена).

Исходя из этого нами были проведены исследования зрительно-моторных реакций у ориентировщиков 8-9 лет в период тренировки. Установлено, что среднее значение времени реакции у 9-летних спортсменов-ориентировщиков достоверно выше, чем у 8-летних спортсменов 298,4±6,0 и 346,9±6,5 миллисекунд (мс) соответственно ($p<0,05$). При этом следует отметить, что показатели зрительно-моторных реакций у ориентировщиков 8-9 лет находятся на низком уровне (таблица 1).

Таблица 1 – Суммарные значения зрительно-моторных реакций у ориентировщиков 8-9 лет в период тренировки

Значения	8 лет (M±m)	9 лет (M±m)	t	p
Среднее значение времени реакции, мс	346,9±6,5	298,4±6,0	2,135	<0,05
Уровень функциональных возможностей, условных единиц	2,9±0,1	3,3±0,2	0,956	>0,05

Как мы видим, уровень функциональных возможностей 9-летних детей (3,3±0,2 ус. ед.) незначительно превышает показатели 8-летних спортсменов-ориентировщиков ($p>0,05$), что свидетельствует о неустойчивости зрительно-моторной системы к восприятию большого объема информации.

В тоже время следует констатировать, что у 9-летних юных спортсменов-ориентировщиков показатели эмоционально-волевой сферы по показателям суммарного отклонения от аутогенной нормы достоверно выше, чем у 8-летних 10,4±0,8 и 15,6±1,1 ус. ед. ($p<0,05$).

Характерно, что показатели вегетативного коэффициента и работоспособности у обследуемых групп детей достоверно не превышают друг друга (рисунок 1).

Если фактические данные рассматривать с позиций организации отбора спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки [1, 2, 3, 4], то полученные результаты свидетельствуют о том, что в процессе начального отбора детей для занятий спортивным ориентированием существенное внимание необходимо обращать на показатели их функционального и психофизиологического состояния, являющиеся надёжными критериями оценки подготовленности спортсмена, оптимальный уровень развития которых позволяет демонстрировать высокие спортивные результаты в процессе соревнований.

При этом одним из немаловажных факторов достижения высоких соревновательных результатов является разработка эффективной методики начального отбора детей 8-9 лет для занятий спортивным ориентированием с учётом их интегральных критериев подготовленности, что обеспечивает выявление наиболее перспективных спортсменов. В этой связи,

экспериментальное изучение особенностей зрительно-моторных реакций у спортсменов-ориентировщиков на начальных этапах многолетней подготовки позволит получить объективную информацию об особенностях функционирования нервно-мышечной системы и грамотно подобрать тренировочные нагрузки для её максимального развития.

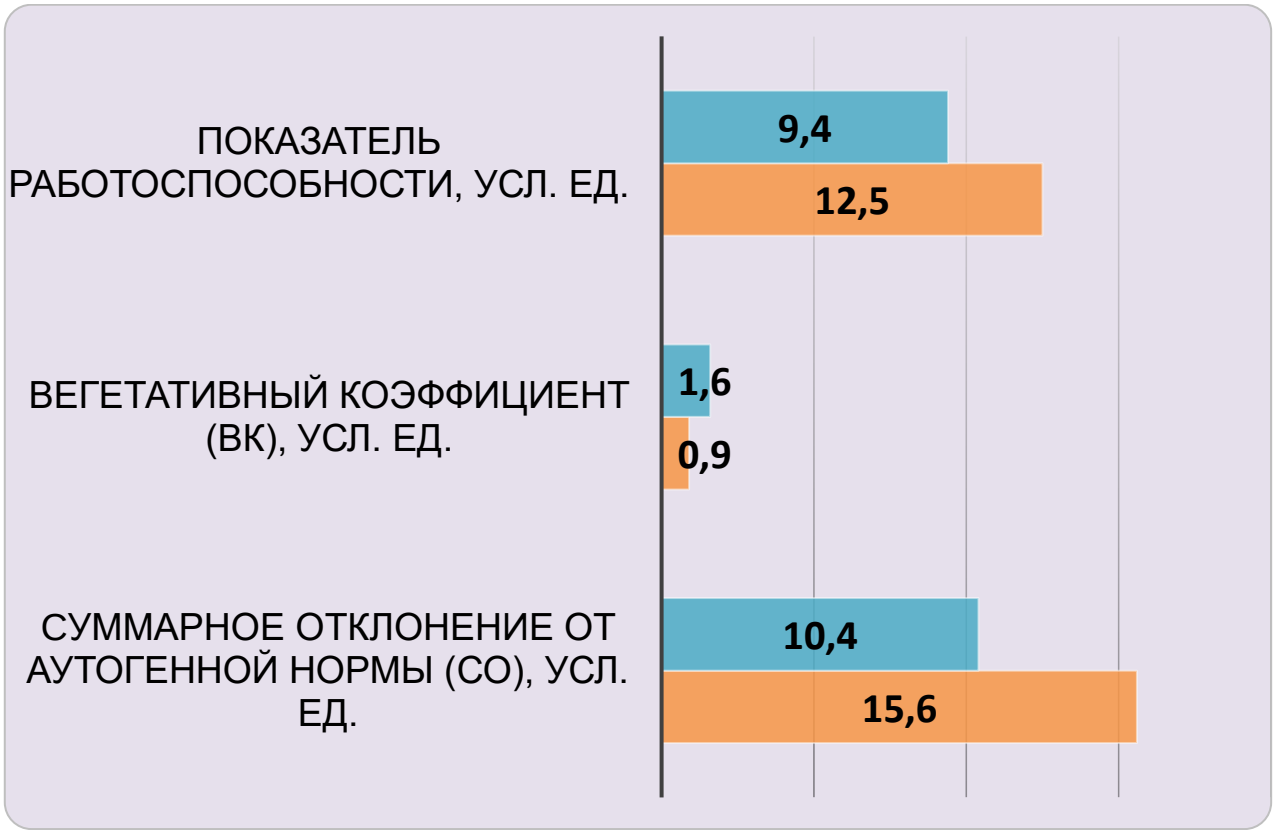

Рисунок 1 – Состояние эмоционально-волевой сферы в процессе тренировки у ориентировщиков 8-9 лет

Выводы. Таким образом можно заключить, что современное спортивное ориентирование наряду с многими циклическими видами спорта идёт по пути значительного повышения уровня специальной подготовленности спортсмена. Однако многие специалисты и тренеры, работающие с юными спортсменами-ориентировщиками, сводят свои усилия к оценке только отдельных видов их подготовленности (например, физической или технической), что не позволяет в полной мере решить задачи спортивной тренировки и повысить эффективность спортивного отбора детей на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса. В настоящее время существенное внимание необходимо уделять умению комплексно проявлять ведущие способности, которые образуют интегральные критерии подготовленности, помогающие спортсмену достичь высоких результатов в избранном соревновательном упражнении. В этой связи, объективная оценка зрительно-моторных реакций у ориентировщиков 8-9 лет,

позволяет установить текущее функциональное состояние центральной нервной системы юных спортсменов, а также наличие, либо отсутствие патологических изменений неврологического характера и тип темперамента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова, В.В. Отбор в системе управления многолетней подготовкой спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования / В.В. Воронова, О.В. Злыгостева, С.А. Татьяненко // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Межд. науч.-прак. конф. – Минск: БГУФК, 2019. – Часть. 1. – С. 65-69.

2. Воронова, В.В. Прогнозирование перспективности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, на основе анализа стабильности показателей их интеллектуальной и физической подготовленности / В.В. Воронова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11(189). – С. 101-104.

3. Воронова, В.В. Определение перспективности и отбор детей 8-9 лет для занятий спортивным ориентированием / В.В. Воронова, Ю.В. Якушева // Сборник материалов 71-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2020 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2021. – С. 156-159.

4. Якушев, Д.С. Методика спортивного отбора и ранней ориентации детей 8-10 лет в циклические виды спорта / Д.С. Якушев // Известия тульского государственного университета: Физическая культура. Спорт. – 2020. – №7. – С. 130-135.

5. Якушев, Д.С. Модельные характеристики юных спортсменов-ориентировщиков с учетом преимущественного проявления различных видов подготовленности / Д.С. Якушев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №6. – С. 36.

6. Якушев, Д.С. Разработка и обоснование структуры и технологии отбора в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости / Д.С. Якушев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы Межд. науч.-прак. конф. – Смоленск: СГАФКСТ, 2021. – С. 364-367.

Раздел 2

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

УДК [796.011.3:379.843]-057.875:37

ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ К АКТИВНЫМ ВИДАМ ТУРИЗМА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ УМЕНИЙ В ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Авхимович Юрий Алексеевич,
Григоревич Иван Владимирович,
Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы приобщения студентов к активным формам туризма в ВУЗе, как наиболее комплексного вида воспитания будущих педагогов.

Ключевые слова: туризм, виды туризма, опрос.

INTRODUCTION OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES TO ACTIVE TYPES OF TOURISM AND THE USE OF ACQUIRED SKILLS IN SUBSEQUENT WORK

Avkhimovich Yuri Alekseevich
Grigorevich Ivan Vladimirovich,
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Annotation. The article discusses the issues of introducing students to active forms of tourism at a university, as the most comprehensive type of education for future teachers.

Keywords: tourism, types of tourism, survey.

Введение. По окончании педагогического университета молодой специалист получает право работать в школе и начинает осваивать нелегкий труд педагога. Но чтобы стать настоящим педагогом ему придется пройти долгий путь. С первых шагов работы в школе необходимо завоевать доверие у учеников и сделать так, чтобы они полюбили твой предмет и с горящими глазами впитывали все знания и умения. Незаменимым помощником учителю в этом деле выступает туризм.

Туристские походы со своим классом или со школьниками, которые занимаются в секции туризма, сперва тренировочные на один-два дня, а в каникулы – многодневные, сплотят ребят, обогатят их знаниями, скрепят группу и учителя подлинной дружбой [1].

Но этот путь будет позже, по окончании университета, а сейчас студент еще должен приобрести тот необходимый багаж знаний, умений и навыков

туристской деятельности. На наш взгляд, туризм могут применять в своей деятельности учителя всех предметов, но более всех учителя географии и истории. Поэтому преподаватели кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета (БГПУ), работающие на факультетах естествознания и историческом должны давать основы туризма студентам этих факультетов и привлекать их к освоению различных видов активного туризма.

Туризм является наиболее комплексным видом воспитания. Он сочетает в себе краеведческую, экскурсионную, экспедиционную (связанную с выполнением определенного задания, поиском и исследованием) работу. Будущему педагогу необходимо дать знания по активным видам туризма: пешему, водному, велосипедному, а также формам массовой туристской работы в школе. К ним относятся походы, путешествия, экскурсии, туристические слеты, звездные походы, кружки, секции, выставки, школьные туристские вечера, музеи, походы по категориям сложности.

Сложно привлечь и заинтересовать учеников, если ты сам как педагог не испытал на себе все трудности и прелести путешествий. Турист – это универсально подготовленный человек. Он должен владеть элементами многих видов спорта: ориентирования, тяжелой атлетики (вес рюкзака иногда достигает 45 кг.), легкой атлетики (ходьба на длинные дистанции), плавания (при организации переправ) и гимнастики (при преодолении навесных переправ). Кроме туристско-технических, они должны также владеть навыками оказания первой доврачебной медицинской помощи, быть биологами, ботаниками и краеведами, историками и геологами, фотографами и владеющими навыками видеосьемки [2].

Основой туризма являются походы. Но чтобы проверить техническую и тактическую подготовку к ним нужны туристические соревнования. Действенной формой таких соревнований являются туристические слеты. Соревнования проводятся по технике пешеходных, водных, велосипедных, лыжных и других видов туризма. В программе слета предусматривается проведение конкурсов: пропаганды туризма; бивака; приготовления пищи; фотографий; исполнителей песен. На туристическом слете будущие педагоги учатся устанавливать палатку, планировать бивак, разводить костер, ближе знакомятся работе с картой и компасом, слаженности действий в группе при преодолении соревновательных маршрутов.

Результаты исследования и их обсуждение. В университете был проведен опрос среди студентов 1-2 курса исторического факультета об отношении их к туризму и роли его в дальнейшей профессиональной деятельности.

На вопрос «Нравится ли вам туризм и его романтика?», было получено 47,2% утвердительных ответов, что говорит о положительном отношении студентов к активным видам туризма.

Об участии в туристских походах в школе были получены ответы, где 47% опрошенных студентов утверждают, что они ходили в походы, а 53% респондентов не проявляли интереса к этой двигательной активности. Среди участвовавших в походах 18,9% ходили в однодневные, столько же (18,9%) – в многодневные походы. Посещали секции и кружки по туризму в школьные годы только 10% студентов и 13,2 % опрошенных хотели бы заниматься туризмом в университете.

Среди активных видов туризма девушки и юноши БГПУ отдают предпочтение пешеходным (45,3%) и велосипедным походам (43,4%), и в меньшей степени горным (17%), водным (9,4%) и лыжным походам (5,7%).

Во время обучения в школе, в туристических слетах принимали участие 20,8% опрошенных и 58,5% студентов считают, что это очень интересное мероприятие, поэтому их нужно проводить в университете.

Небольшая часть студентов (13,2%) считает, что участие в туристических походах и туристических слетах помогло бы им в будущей педагогической работе в школе.

Кто из горожан не мечтает вырваться из городской суеты, этой вечной круговерти дел, событий, встреч, зачастую не так уж необходимых? А надо просто отложить однажды все дела и поехать за город, иногда даже неважно куда и стать на туристическую тропу. Она может быть любой: проходить по лесу или вдоль извилистой реки; быть связанной просто с красивым местом или каким- то историческим событием. И если день, проведенный на этом маршруте, принес вам что-то новое, за ним наверняка последуют другие поездки с целью познавания своего родного края, природы. Ведь, чтобы любить, надо знать ее, внимательно и бережно к ней относиться [3].

Пройдя этими туристскими тропами, будущий педагог заинтересуется и организует поход или путешествие для своих учеников, а родители обязательно дадут согласие отправить своих детей странствовать по родному краю.

Выводы. Таким образом можно констатировать, что около половины опрошенных положительно относятся к активным видам туризма. При этом часть студентов занимались туризмом и хотели бы продолжить ходить в туристические походы, чтобы ещё больше развиваться и узнавать много интересного о своей родной стране. Поэтому в ВУЗе нужно больше внимания уделять развитию активных видов туризма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верба, И.А. Туризм в школе / И.А. Верба, С.М. Голицын, Е.Г. Куликов, Е.Г. Рябов // Книга руководителя путешествия. – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – 160 с.

2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.

3. Чижова, В.П. Учебные тропы природы / В.П. Чижова, А.В. Добров, А.Н. Захлебный. – М.: Агропромиздат, 1987. – 158 с.

УДК 796.819

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА НА ТЕЛЕСНО-ДУХОВНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Барабанова Виктория Борисовна,
доктор философских наук, доцент, профессор
кафедры физического воспитания,
Забара Екатерина Александровна,
студент
Донской государственный технический университет,
Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В данной статье изучается влияние оздоровительного горнолыжного спорта на телесно-духовное состояние человека. Отмечается положительное влияние занятий горнолыжным спортом на физическую форму, укрепление сердечно-сосудистой системы и снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, на психическое состояние, включая повышение настроения и снижение уровня стресса.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, здоровье, духовное состояние, физическое состояние, оздоровление, природа, физическая активность, горнолыжный туризм.

INFLUENCE OF RECREATIONAL SKIING ON HUMAN BODY-SPIRITUAL CONDITION

Barabanova Victoria Borisovna,
Doctor of Philosophy, Associate Professor,
Professor of the Department of Physical Education,
Zabara Ekaterina Alexandrovna,
Student
Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

Annotation. This article studies the influence of health-improving alpine skiing on the body-spiritual state of a person. The positive influence of skiing on physical fitness, strengthening of cardiovascular system and reducing the risk of cardiovascular diseases, on the mental state, including mood enhancement and stress reduction is noted.

Keywords: skiing, health, spiritual well-being, physical fitness, wellness, nature, physical activity, ski tourism.

Введение. Оздоровительный горнолыжный спорт – это одна из наиболее популярных и эффективных форм физической активности в зимний период. Изначально горнолыжный спорт был придуман как способ передвижения по снежным горным пространствам, но со временем стал развиваться как

самостоятельная дисциплина, требующая от спортсмена физической выносливости, грациозности и координации движений. Один из основных аспектов оздоровительного горнолыжного спорта – это физическая активность. Горные спуски требуют отличной физической формы. Истинное удовольствие от спуска и контроля над лыжами или сноубордом возникает только при наличии хорошей физической подготовленности. Регулярные тренировки повышают выносливость, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, снимают напряжение и стресс, повышают уровень эндорфинов в крови, т.е. гормонов, отвечающих за хорошее настроение. Исходя из вышеперечисленных фактов, можно утверждать, что оправдан интерес к развитию горнолыжного туризма, что и предопределило актуальность данного исследования.

Методика и организация исследования. В ходе исследования изучены основные аспекты влияния оздоровительного горнолыжного спорта на состояние человека. С этой целью была проанализирована специальная научно-методическая литература. Также применялись такие формально-логические методы, как анализ, синтез, индукция, дедукция и обобщение [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Оздоровительный горнолыжный туризм предоставляет уникальную возможность сочетать преимущества горных лыж и горного климата с оздоровительными процедурами. Обычно такие туры организуются в горных курортах или специализированных горнолыжных центрах, которые предлагают разнообразные услуги и программы для оздоровления и релаксации.

В рамках оздоровительного горнолыжного туризма часто предлагаются следующие процедуры:

Горные лыжи и сноуборд: Главная активность оздоровительного горнолыжного туризма – это скольжение по заснеженным склонам на горных лыжах или сноуборде. Это физически активное занятие, которое способствует укреплению мышц, улучшению координации и развитию выносливости.

Спа-процедуры и термальные источники: Многие горные курорты предлагают спа-салоны, в которых можно насладиться различными оздоровительными процедурами, такими как массаж, гидротерапия, сауны или горячие источники. Эти процедуры помогают расслабиться, снять напряжение и усталость после активного дня на склоне.

Тропический комплекс и бассейны: Некоторые горные курорты располагают тропическими комплексами с подогреваемыми бассейнами, где можно расслабиться и насладиться теплой водой, даже в зимнее время. Плавание и гидротерапия в бассейнах способствуют расслаблению мышц, улучшению кровообращения и общему оздоровлению организма.

Занятия йогой и фитнесом: Некоторые горные курорты предлагают уроки йоги и фитнеса, проводимые квалифицированными инструкторами. Эти занятия помогают улучшить гибкость, силу и баланс, а также способствуют психологической гармонии.

Природные экскурсии и прогулки: Оздоровительный горнолыжный туризм также предоставляет возможность для пеших прогулок и экскурсий по красивым горным местам. Это позволяет насладиться красотой природы, вдохновиться горным воздухом и укрепить связь с окружающей средой.

Горные спуски требуют высокой концентрации и наличия психологической устойчивости. Человек, занимающийся горнолыжным туризмом, учится преодолевать свои страхи и сомнения, развивает силу воли и настойчивость [1, 2, 3].

Неоспоримым преимуществом оздоровительного горнолыжного спорта является и его социальный аспект. Горные курорты часто служат местом встречи людей с общими интересами. Здесь можно найти единомышленников, поделиться опытом и узнать что-то новое. Такие встречи способствуют общению, созданию новых знакомств.

Следует отметить несколько пунктов влияния такого вида туризма, как горнолыжный, на эмоциональное состояние человека.

Улучшение настроения: Проведение времени на свежем воздухе, активные физические нагрузки и адреналин, высвобождающийся во время спуска по склону, способствуют выделению эндорфинов – гормонов радости и улучшения настроения. Это влияет на душевное состояние, помогая справляться с стрессом, тревожностью и поднимая общий тонус организма.

Развитие самодисциплины и силы воли: Горные лыжи требуют определенного набора навыков и упорства, чтобы достичь успеха. Регулярные тренировки и постоянное совершенствование своих навыков помогают развить самодисциплину и силу воли. Это отражается на духовном уровне, способствуя развитию уверенности в себе и самооценки.

Возможность погружения в природу: Горные лыжи обеспечивают уникальную возможность насладиться красотой горной местности, окружающей лыжные трассы. Возможность находиться в окружении гор, лесов и снега способствует релаксации, умиротворению и возможности отключиться от повседневных проблем и стресса. Природа имеет целебное воздействие, помогает улучшить эмоциональное состояние.

Гармония с телом и развитие сознания: Горнолыжный спорт требует концентрации, координации движений и гармонии собственного тела. Часто лыжник находится в состоянии, когда все мысли и ощущения сосредотачиваются на мгновении, настоящем моменте. Это способствует развитию медитативного состояния, позволяет отвлечься от повседневной суеты и уйти в глубины своего сознания.

Социальные аспекты: Горнолыжный спорт часто практикуется в компании друзей или семьи. Общение с близкими людьми, совместные приключения и веселое времяпровождение восстанавливают эмоциональные связи, способствуют укреплению отношений и создают положительную атмосферу. Это вносит свой вклад в духовное состояние и дает ощущение счастья [2].

Исследования показывают, что участие в оздоровительном горнолыжном спорте положительно влияет на телесно-духовное состояние человека. Активные физические нагрузки на свежем воздухе способствуют улучшению физической формы, повышению выносливости и укреплению здоровья. Кроме того, занятия горными лыжами позитивно влияют на эмоциональное состояние, помогая снять стресс, улучшить настроение и повысить уровень энергии. Оздоровительный горнолыжный спорт также способствует развитию духовности человека, помогая находить гармонию с собой и окружающим миром, повышая уровень самосознания и самореализации. Благодаря упорядоченности и дисциплине тренировок, спортивным достижениям и преодолению собственных границ, человек находит внутреннюю силу и уверенность в себе.

Выводы. Таким образом, оздоровительный горнолыжный спорт оказывает комплексное положительное влияние на телесно-духовное состояние человека, способствуя его физическому и психологическому развитию. Поэтому рекомендуется включать занятия горными лыжами в свой образ жизни для достижения гармонии и благополучия. Ведь физические упражнения укрепляют тело, развивают выносливость и гибкость, а также улучшают работу сердца и легких. Психологические аспекты спорта, включая взаимодействие с природой, развитие концентрации и самооценки, способствуют психическому благополучию и эмоциональному равновесию человека. Всё это говорит о том, что горнолыжный туризм является отличным способом улучшить своё здоровье и обрести гармонию и радость жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

2. Иммунология спорта (обзор литературы) / Н.П. Петрушкина, Н.А. Симонова, Е.В. Быков и др. // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – №3(25). – С. 21-37.

3. Методика подбора специально-подготовительных упражнений при обучении технике катания на горных лыжах детей 7-10 лет в инструкторских отделах / Н.Д. Алексеева, А.О. Филатов, А.А. Ивачев, А.Н. Зиновьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №5(171). – С. 8-12.

4. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

УДК 796.819

ВЛИЯНИЕ ГОРНОГО ПЕШЕГО ТУРИЗМА КАК АКТИВНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВИДА СПОРТА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Барабанова Виктория Борисовна,
доктор философских наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания
Чернова Софья Эдуардовна,
студент
Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В современном мире проблема недостаточной физической активности играет важную роль в жизни каждого человека. Пеший туризм является эффективным средством для поддержания здоровья и благополучия человека. В данной статье изучены разнообразные виды пеших туристических походов, позволяющий определить их воздействие на физическое, психическое и эмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: пешеходный туризм, здоровье, физическое, психологическое, эмоциональное состояние.

THE INFLUENCE OF MOUNTAIN HIKING AS AN ACTIVE RECREATIONAL SPORT ON THE EMOTIONAL STATE OF A PERSON

Barabanova Victoria Borisovna,
Doctor of Philosophy, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Education
Chernova Sofya Eduardovna,
Student
Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

Annotation. In the modern world, the problem of insufficient physical activity plays an important role in the life of every person. Hiking is an effective means to maintain human health and well-being. This article examines various types of hiking trips, which allows us to determine their impact on the physical, mental and emotional state of a person.

Keywords: hiking, health, physical, psychological, emotional state.

Введение. В современном мире большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья различных групп населения нашей страны – и детей, и

подростков, и взрослых. Один из эффективных способов достижения этой цели – привлечение людей к разнообразным видам туризма.

Методы и организация исследования. На основе теоретических методов исследования, нами было изучено влияние горного пешеходного туризма, как активного оздоровительного вида спорта, на эмоциональное состояние человека

Введение. Пеший туризм занимает лидирующую позицию среди различных видов активного отдыха. На психологическое состояние человека положительно влияет возможность наслаждаться природой, вдыхать свежий воздух и насладиться красотой окружающего мира. Это особенно важно в современном обществе, где стрессы и повседневные заботы могут негативно сказываться на нашем здоровье. Кроме того, пешие походы позволяют познакомиться с культурами, традициями и историей разных регионов. Путешествуя пешком, туристы могут лучше понять местных жителей, отведать местную кухню и узнать удивительные факты о посещаемых местах [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Виды туристских путешествий различаются по сложности, характеру, продолжительности и цели. Туристские маршруты классифицируются по способу пересечения, цели путешествия, продолжительности, сезону, количеству участников и форме.

Хайкинг – это вид активного отдыха на свежем воздухе, который осуществляется на пеших прогулках в природных парках или на небольших высотах. Начинающим следует начинать с легких, непродолжительных походов, продолжительность которых не превышает одного дня. Маршрут заранее тщательно спланирован и проходит по подготовленной тропе. Возвращение на базу обычно осуществляется до наступления темноты. Особых требований к подготовке к походу нет, достаточно находитесь в хорошей физической форме и быть уверенным в своих силах. Для такого вида пешего туризма в рюкзак следует положить предметы первой необходимости, такими как легкая куртка, бутылка воды и перекус [2].

Треккинг представляет собой более сложный и продолжительный вид путешествия, находящийся между хайкингом и альпинизмом. Однако, в отличие от первого, треккинг – это активность, требующая большего вовлечения и ответственности. Этот вид туризма является идеальным способом испытать физические возможности, выносливость, сдержанность, а также интеллектуальный и психологический потенциал человека [3].

Бэкпекинг является наиболее экономичным видом путешествий. Однако его привлекательность заключается не только в низкой стоимости, но и в возможности для туристов создавать собственные планы и графики путешествия. Еще одним преимуществом данного вида отдыха является его способность удовлетворять интересы каждого участника. Группа путешественников медленно и детально изучает местность, исследует различные ландшафты, погружается в мир животных и растений, находит природные памятники и достопримечательности [4].

Пеший туризм имеет свои достоинства и недостатки.

К положительным характеристикам относят: а) экономичность. Не требуется большой бюджет, так как нет необходимости в больших затратах на поездку, а само пребывание и питание на открытом воздухе позволяют сэкономить на проживании и посещении кафе; б) информативность. Пеший туризм позволяет не только изучить интересные места в городе или стране, но и приблизиться к природе и наблюдать за растительным и животным миром; в) свобода выбора. Путешественники могут сами решать, когда и куда идти. Им не нужно привязываться к расписанию поездов или самолетов, а также беспокоиться об экскурсиях, заранее спланированных туристическим агентством; г) психологическое спокойствие. Красота окружающей природы, мелодии звуков животных и птиц, а также возможность находиться наедине с собой или в небольшой компании единомышленников помогает найти гармонию с самим собой и справиться с накопившимся стрессом и эмоциональными переживаниями [5].

Несмотря на множество позитивных аспектов, пеший туризм также не лишен негативных сторон [6].

Различный уровень физической подготовленности участников. По этой причине новичкам рекомендуется начать с простых маршрутов и постепенно продвигаться к более сложным и длительным трекам. Запрещается сразу участвовать в сложных многодневных походах

Зависимость от погодных условий. Плохая погода, например, снегопад, дождь или гроза, может серьезно повлиять на проведение похода. Поэтому за несколько дней до начала похода необходимо внимательно отслеживать изменения погоды и планировать маршрут соответствующим образом.

Условия жизни. Походы, продолжительностью несколько дней, предполагают разбивку лагеря и ночевку в палатках, что может быть неудобно для многих туристов, не привыкших к такому образу жизни.

Не смотря на перечисленные недостатки, пеший туризм остается популярным и возлюбленным видом активного отдыха для многих людей. Эмоции, которые переживают туристы во время походов, зависят от множества факторов, но наиболее важными из них являются окружающая среда и компания, с которой они находятся. Природа с ее величественными горами, прекрасными озерами, загадочными лесами, живописными реками, скалящимися утесами, разнообразной флорой и фауной, уютными лужайками, интересными достопримечательностями и историческими памятниками – все это вызывает у туристов положительные эмоции. Более того, активные физические нагрузки во время походов и взаимодействие с товарищами по пути вызывают восхищение, приносят приятные ощущения и глубокие переживания. Следует помнить, что такой опыт существенно влияет на личностное развитие человека и способствует его общему физическому и психологическому росту [7].

Вывод. Пеший туризм, как одна из форм активного отдыха, обладает множеством плюсов, несмотря на некий риск, связанный с этим занятием. В таком виде отдыха могут принять участие люди различного возраста и

физическая подготовленности. Соблюдение основных правил организации таких походов, даст возможность не только насладиться путешествием, но и в значительной мере улучшить свое состояние.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виды и направления пешеходного туризма. Большая страна. – Режим доступа: https://bolshayastrana.com/blog/vidy-peshekhodnogo-turizma-216 (дата обращения: 15.02.2024)

2. Пешеходный туризм. Виды и правила. Плюсы и минусы. Особенности. – Режим доступа: https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/peshekhodnyi-turiz (дата обращения: 16.02.2024)

3. Риккер, А.С., Андреенко, Т.А. Влияние занятий пешеходным туризмом на организм человека. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru (дата обращения 16.02.2024)

4. Булашев, А.Я. Прикладной и познавательный аспекты спортивного туризма / А.Я. Булашев // Слобожанский науково-спортивний вестник. – 2015. – №1(45). – С. 34-37.

5. Воронов, Ю.С. Анализ и классификация техники спортивного ориентирования бегом / Ю.С. Воронов // Проблемы спортивной техники: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2004. – С. 124-129.

6. Кокоулина, О.П. Научно-прикладные аспекты спортивно-оздоровительного туризма, спорта и рекреации / О.П. Кокоулина // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы Межд. науч.-прак. конф. – М.: Издательство Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова, 2019. – С. 476-481.

7. Ширяев, В.Н. Военно-прикладные аспекты спортивного туризма в боевой подготовке специальных войск / В.Н. Ширяев // Россия в мире XXI века: между насилием и диалогом: материалы XVI Межд. науч.-прак. конф. – В 2-х томах. – Том 2. – Екатеринбург: ЕГУ, 2013. – С. 691-696.

УДК 338.48

АВТОРСКИЙ ТУР И ТУРИСТСКИЙ ПРОДУКТ: УТОЧНЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Бескостова Анастасия Александровна,
кандидат филологических наук, доцент
Матвеева Анна Владимировна,
кандидат педагогических наук
Курчакова Юлия Михайловна
магистрант
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Туризм, как активно развивающаяся сфера услуг, включает в себя много значимых элементов, которые изменяются и совершенствуются под влиянием внешних и внутренних факторов среды. Ориентируясь на все более избирательные запросы туристов, помимо массовых классических туров в последнее время активно развиваются «авторские туры». Однако, спорным является вопрос, что можно называть «авторским» туром, как создаются настоящие авторские туры, в чем их отличие от других. Кроме того, существуют определённые сложности при классификации туристского продукта, когда туристская программа выходит за рамки типовой экскурсии за счёт включения в неё определённых услуг, но и не подходит под понятие тура

Ключевые слова: авторские туры, туристский продукт, туристский продукт экскурсионной направленности.

AUTHOR'S TOUR AND TOURIST PRODUCT: CLARIFICATION OF CONCEPTS

Beskostova Anastasia Alexandrovna,
Candidate of Philological Sciences, Associate Professor
Matveeva Anna Vladimirovna,
Candidate of Pedagogical Sciences
Kurchakova Yulia Mikhailovna
Master's student
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. Tourism, as an actively developing service sector, includes many significant elements that change and improve under the influence of external and internal environmental factors. Focusing on the increasingly selective needs of tourists, in addition to mass classical tours, «author tours» have recently been actively developing. However, the question of what can be called an «author’s» tour, how real author’s tours are created, and how they differ from others is controversial. In addition, there are certain difficulties in classifying a tourist product when the tourist

program goes beyond the scope of a typical excursion due to the inclusion of certain services, but does not fit the concept of a tour

Keywords: author's tours, tourist product, tourist product of excursion orientation.

Введение. Туризм – одна из самых динамичных и конъюнктурных отраслей экономики, которая во многом зависит от потребностей и желаний потенциального потребителя. Аудитория меняется: туристы все больше хотят не «знаний», а «впечатлений», «моментов», что необходимо учитывать.

Анализируя текущий рынок экскурсионных туров по России, можно заметить, что большинство туроператоров, и региональных, и федеральных, делают классические сборные экскурсионные туры по достаточно известным и популярным местам. Вариации у разных компаний в основном достигаются за счёт выбора размещения, программы питания, а также, в некоторых случаях, добавления 1-2 небольших объектов показа в программу (частных музеев, мастер-классов и пр.). Оценочно, такие «базовые» туры – это не менее 90% этого рынка. Максимум 10% приходится на туры авторские, которые делаются «с нуля».

Тем не менее, на рынке экскурсионного туризма сегодня наибольший спрос – на авторские туры, в рамках формирования которых, недостаточно просто поменять внешние детали, необходимо переформатировать контент самого маршрута, концепцию тура, подачу материала, включить в него новые элементы.

Методика и организация исследования. В ходе исследования изучены технологии производства турпродукта и выявлена специфика разработки авторских туров. С целью обоснования и уточнение понятия «авторский туристский продукт», а также внедрения в практику понятия «туристский продукт экскурсионной направленности» была проанализирована специальная научно-методическая литература. Кроме того, применялись такие формально-логические методы, как анализ, синтез, индукция, дедукция и обобщение [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ различных источников информации показал наличие множества определений авторского тура. Однако есть определённые противоречия в понимании термина «авторский тур» и в специфике его организации. Лишь немногие авторы туров считают, что занимаются туроператорской деятельностью, – 95% туристских компаний указывают на своих сайтах, что данная услуга не является туроператорской деятельностью.

Под туром или путешествием эти компании подразумевают разовую помощь в организации поездки от имени заказчика согласно договору поручения. И многие организаторы считают, что в данных случаях деятельность компании не попадает под закон о туроператорской деятельности. Это может быть связано с элементарным незнанием законов, либо сознательным уклонением от «белого» способа ведения предпринимательской деятельности в

целях минимизации издержек на взносы в фонды туроператоров, на открытие юридического лица, аренды офиса и др. Только технически данная услуга соответствует понятию турпродукта, т.к. все подобные организаторы закладывают прибыль в цену тура, а соответственно получают доход, что является предпринимательской деятельностью. Таким образом, необходимо дать определение «авторским турам» и законодательно закрепить требования к их организации.

Предпосылками для возникновения авторских туров можно считать изменения в спросе на туристские услуги: появился запрос на комфортный сформированный продукт (признаки готового предложения от туроператора), где в то же время программа составлена нетипично и увлекательно (признаки авторского тура). Определённое влияние на популяризацию данного сегмента оказало развитие социальных сетей и «туристского блогерства», «тревел контента». Косвенное продвижение «авторских туров» можно связано с пандемией, которая способствовала индивидуализации туристских предложений [8].

Все путешествия можно разделить на три группы: пассивный отдых, активные (приключенческие) туры, авторские туры [1], различающиеся по определённым характеристикам, представленным в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ характеристик видов путешествий

Критерии	Авторский	Приключенческий	Пассивный
Темп активности	Высокий/Средний	Высокий/Средний	Низкий
Участие в организации крупного туроператора	нет	Может быть	да
Полный пакет услуг (средства размещения, услуги питания, авиаперелеты, экскурсии)	нет	Может быть	да
Автор программы – гид (команда гидов)	да	нет	нет
Активная программа на каждый день	да	Может быть	нет
Стандартизация программы	нет	да	да
Уникальность программы	да	нет	нет
Эмоциональная связь с гидом и другими участниками тура	да	может быть	нет
Размер группы	до 15	40-45	различный
Частота туров	редко	часто	часто
Тревел-эксперт отбирает участников по формату	да	нет	нет
Возможность выбрать даты на одну и ту же программу	чаще нет	да	да

В целом, авторский тур – это авторская программа и логистика, рассчитанная на определённый круг потребителей, имеющих схожие интересы. Автор показывает все самое интересное на его взгляд по конкретной тематике или в конкретном месте (городе, регионе, стране). Достоинством таких программ является новизна, неординарность и особенная тематика (авторство) [4].

Главные отличия авторского тура от классического – это способ организации, персональный подход, уникальность маршрута, более тесная эмоциональная связь туриста с гидом и организатором путешествий. Однако, у авторских туров помимо вышеуказанных преимуществ, есть и недостатки. К ним можно отнести:

- «серость» бизнеса;
- усиление конкуренции;
- трудность в масштабировании бизнеса [1].

Выбор концепции авторского тура во многом зависит от личности самого автора. В таблице 2 представлены бизнес-идеи для формирования авторских туров.

Таблица 2 – Концепции для формирования авторских туров

Бизнес-идеи авторских туров	Характеристика
Эзотерические / паломнические туры	Туры для тех, кто хочет прикоснуться к местам силы, причём как природного характера, так и имеющим отношение к культуре, истории и религии.
Дайвинг-туры	Туры для любителей погружений с аквалангом и исследованиям глубин. В отличие от стандартных туров, в такой тур может быть добавлен элемент исследования неизвестных водоёмов страны, а также сдача в аренду оборудования.
Велотуры / мототуры / туры на квадроциклах, самокатах и т.д.	Подойдут для любителей соответствующего транспорта. Востребованы, в первую очередь, природные маршруты, однако в некоторых случаях формат возможен и для организации городских экскурсий.
Сафари-туры	Как правило, такие туры ассоциируются с африканскими природными заповедниками в поисках животных, входящих в большую африканскую пятёрку. Также можно предложить знакомство с отдалёнными уголками своей страны, где живут дикие животные и куда редко ступала нога человека, или организовать поиски некой «другой великой пятёрки
Гастротуры / кулинарные туры	Одна из очень популярных сфер туризма – гастрономический туризм. Программу можно построить и на тестировании блюд местной кухни, и на мастер-классах, и на том и другом в связке.
Развлекательные туры	Слово «развлечение» может включать в себя сотни значений. Можно организовать групповое посещение нескольких парков аттракционов, создать квест-туры, переезжая с группой по разным локациям и квест-румам, протестировать весёлой компанией лучшие ночные заведения города и многое другое.

Экологические / агротуры	Одна из самых востребованных ниш – экотуры. Если походы, неизвестные и нехоженые тропинки, удивительные по природе уголки манят вас, подумайте над организацией такого вида туров. Также растёт спрос на агротуризм с пребыванием на фермах и агроусадьбах, проживанием в сельской местности, организацией походов в лес за грибами и прочим
Урбанистические / индустриальные туры	Большое число поклонников существует у любителей исследования необычных городских локаций и заброшенных индустриальных объектов как в черте города, так и за ней.
Экстремальные туры	Сюда входит все, что связано с экстремальной составляющей и желанием людей поднять уровень адреналина в крови. Например, прыжки с парашютом, роуп-джампинг, туры по бездорожью, скалолазание и горный туризм, игры и курсы на выживание/выбывание, сноуборд, бокинг, полёты на параплане, экскурсии на крыши небоскрёбов и многое другое. В таких турах ориентация идёт на молодёжь и спортивных людей, а самой важным моментом является безопасность маршрута и используемого оборудования.
Бьюти-туры	Это авторские туры в сфере красоты, проводниками в котором выступают стилисты, модельеры, дизайнеры. В такие туры можно включить мастер-классы, шопинг по бутикам одежды, подбор дресс-кода и стиля в духе передачи «Снимите это немедленно» и так далее.
Туры по действующим предприятиям	Отличная ниша для авторского туризма, для тех, кто умеет налаживать связи и имеет допуск туда, куда другим дорога закрыта. Можно организовать туры на элитные винные заводы и шато, именитые промышленные объекты, экскурсии на производство шоколада, газированной воды и т.д., договорившись с представителями этих объектов
Исторические туры	Авторские исторические туры независимо от тематики не должны напоминать монотонное пересказывание исторической справки – очень востребована сегодня живая подача материала. Например, некоторые организаторы создают экскурсии с элементами театрализованных представлений, добавляют фоновые исторические мелодии, организуют общение с живыми участниками каких-либо событий, добавляют в программу мастер-классы, викторины, квесты и другие виды активностей.
Шопинг-туры	Покупать и продавать можно все, что угодно. Здесь необходимо продумать, что в данном регионе можно купить такого, чего не представлено в других. Такой формат пользуется огромным успехом, в первую очередь, у зарубежных клиентов, но можно организовать его и для местных, например, если хорошо знать, где и что можно приобрести со скидкой.
Деловые / бизнес-туры	Целью таких туров может быть обмен опытом с другими компаниями и предпринимателями, посещение сразу нескольких деловых форумов и конференций, авторские тренинги. Очень востребованы сегодня выездные мероприятия для корпоративных клиентов – с восхождениями на горы, походами в отдалённые места, тимбилдингом и прочими активностями.

Детские туры	Как правило, туры и экскурсии для детей имеют образовательно-познавательный характер. Их знакомят с родными местами, музеями, родиной известных поэтов и писателей. Но чтобы такие мероприятия не вызывали у детей скуку и зевоту, нужно хорошенько постараться.
Рекреационные / лечебно-оздоровительные / релакс-туры	Хотя авторские туры обычно подразумевают активный, а не пассивный отдых, но можно сделать акцент на комплексе релаксирующих и оздоровительных мероприятиях – занятиях йогой, посещениях бани, спа, массажей, грязевых и лечебных ванн, соляных комнат и мест, где можно испытать гармонию с природой
Туризм зимних направлений	Это туры на лыжах, снегоходах, санях, собачьих упряжках и многое другое.
Воздушный туризм	Сюда входит организация полётов на аэростатах и воздушных шарах, дельтапланеризм, прыжки на парашютах. Конечно, чаще они возможны в формате разовых мероприятий, но можно увеличить чек и предложить их в пакете, например, длительные полёты, несколько прыжков, сопутствующие услуги инструктора, фотосъёмку и т.д.
Водный туризм	Это водные прогулки на лодках, катамаранах, плотах, катерах, яхтах и судах. Авторским данный вид туризма может сделать уникальное направление, набор мероприятий, интересный рассказ об истории водоёма и мест по ходу маршрута
Образовательный туризм	Туризм, нацеленный на обучение чему-либо, начиная от языка и культурных традиций, заканчивая знаниями о конкретной профессии. Здесь в программу отлично ложатся мастер-классы, семинары, лекции, учебные викторины и прочее
Туры для владельцев животных	Можно организовать авторские путешествия и выезды для владельцев собак или кошек определённой породы, устраивать черепашьи бега, посещение выставок экзотических животных, включать в тур уроки дрессировки питомцев и так далее.

Отметим, что авторский тур может иметь любую из приведённых выше тематик, включать в себя два или несколько видов туризма, или даже делать акцент на максимальном числе активностей (мультитур).

Все выше изложенное позволяет заключить, что авторский тур – это комплекс услуг, реализуемых за общую стоимость, в рамках одной программы, отличающейся авторским наполнением и логистикой, разработанной гидом-экскурсоводом, экспертом, группой лиц или туроператором. Однако необходимо законодательно закрепить требования к организации и юридическим формальностям таких туров.

Из-за несовершенства законодательства и нормативной базы, недобросовестные компании и организаторы авторских туров и экскурсионных программ, занимающиеся непосредственно формированием турпродукта,

формально выдают туроператорскую деятельность за продажу отдельных туристских услуг. Особенно это характерно для организации однодневных маршрутов, включающих целый комплекс туристских услуг. Таким образом, считаем необходимым ввести в правовое поле определение «туристский продукт экскурсионной направленности».

Любая предпринимательская деятельность регулируется законами, однако далеко не все организаторы туров осуществляют деятельность на их основании. Кроме того, в законах некоторые определения даны весьма сухо, что позволяет применять различные трактовки, а определения некоторых видов деятельности отсутствует в принципе. В частности, в законах нет никакого определения «авторских туров», однако в Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» даётся определение турпродукта. Согласно первой его статье, туристским продуктом называется комплекс услуг по перевозке и размещению, реализуемые за общую цену, вне зависимости от того, какие дополнительные услуги ещё предлагаются [6].

Так как организаторы авторских туров обычно реализуют такие услуги, то, согласно закону, они должны быть внесены в реестр туроператоров, уплачивать соответствующие взносы (при организации международных туров), из которых выплачиваются вывоз и эвакуация туристов в чрезвычайных ситуациях, а также иметь страховое финансовое обеспечение от 500 тысяч рублей, стоимость оформления которого около 40 000 в год. На практике, как уже говорилось выше, многие организаторы туров работают «в серую», а их деятельность регулируется лишь Гражданским кодексом и Законом о защите прав потребителей [3, 7].

Из-за мелких масштабов деятельности проверяющие органы не сильно ими интересуются, но тем не менее, от ответственности их это не освобождает. В случае внештатных ситуаций с туристами организаторы стараются уладить дело не доводя вопросы до Роспотребнадзора, суда и стараются вернуть деньги клиенту, даже если тот неправ. Не состоять в реестре туроператоров, не платить страховые взносы, которые должны быть для компании, организующей туры с ночёвками, не заключать договоры с клиентами, не принимать оплату на сайте, подключив онлайн-кассу – все это, разумеется, выгодно. Поскольку с помощью развития технологий набирать группы стало проще, объёмы перевозок от любителей растут, что не может не обращать на себя внимания, в первую очередь организаций, которые работают согласно закону. В связи с этим операторы пытаются лоббировать на уровне Министерства экономического развития вопросы закрепления всех организаторов туров в правовом поле, в том числе авторских, обязав их платить взносы.

Также вызывает разночтения законодательство по поводу экскурсий. По российским законам, если поездка длится менее 24 часов и не предоставляются услуги по размещению, то это считается экскурсионной деятельностью, которая не относится к формированию турпродукта. Лицензия для такого вида деятельности не требуется. С июля 2022 года в России введена обязательная аттестация гидов, экскурсоводов и инструкторов-проводников [5]. При подаче

заявки на аттестацию проверяется образование, стаж работы, в дальнейшем профессиональные знания и навыки, в том числе и владение языками, на которых планируется проводиться экскурсия, проверяет аттестационная комиссия. Перепроходить аттестацию необходимо каждые 5 лет, по итогам выдаётся соответствующий документ и нагрудная идентификационная карточка. Также новый закон запрещает заниматься экскурсионной деятельностью иностранным гражданам. Работа экскурсоводов в данной тематике не вызывает вопросов. Аттестованный экскурсовод формирует программу экскурсии – это может быть обзорная экскурсия по городу, выездная экскурсия к какой-либо локации (например, велоэкскурсия «Тропами Красного бора»), экскурсия-квест, авторская экскурсия (например, «Неправославные храмы Смоленска» Н.М. Сквабченков) и различные другие.

Однако, на практике, на туристском рынке очень много однодневных программ, которые включают не только экскурсии, перевозку, но и целый комплекс других услуг, оказываемых за общую цену.

На своих страница в Интернет часто экскурсоводы предлагают программы, включающие услуги: а) перевозки (по длительности – не менее 10 часов для первой программы и не менее 6 часов для второй), в том числе по международному маршруту; б) сопровождения группы; в) стороннего местного гида; г) экскурсионного посещения музейных и культурных объектов; д) услуги питания. Все эти услуги предлагаются за общую стоимость.

В связи с тем, что в такого рода однодневные экскурсионные туры не включают услуги проживания, согласно законодательству, они не являются турпродуктом. В соответствии с этим, требований и ограничений по их формированию и реализации нет. Ответственность за услуги, за личную и финансовую безопасность туристов в таких программах несут отдельные поставщики услуг.

Таким образом, считаем необходимым ввести в правовое поле определение «туристский продукт экскурсионной направленности».

Туристский продукт экскурсионной направленности – это комплекс услуг (также работ, товаров), реализуемый туристу (заказчику) за общую цену, включающий услуги экскурсионного обслуживания, услуги по перевозке и (или) другие услуги, оказываемые в период менее 24 часов без ночёвки в месте временного пребывания.

Заключение. В последние годы активно заполняется «ниша» авторского туризма. Есть большая категория людей, которые больше не хотят отправляться в отпуск пакетным туром. Они хотят новый, персональный опыт, впечатления, какие-то свежие эмоции, которые нельзя получить, отправившись в поездку с классическим турагентством. Авторские туры предлагают именно такой опыт: можно поехать в йога-тур или в путешествие на джипах, при этом за тебя все организует человек, который хорошо знаком с местом, особенностями региона. Это более персонализированный и концентрированный опыт с точки зрения впечатлений. Современный подход, используемый при организации авторских

туров, учитывает сложившиеся тренды на туристском рынке, такие как смена поколений, уникализация и персонализация путешествий, уход от пляжного отдыха к более активному, отказ от массовых направлений, переориентация туристов на внутренний туристский рынок и др. Кроме того, авторские туры следует рассматривать и как уникальный туристский продукт, отличающий по своей сущности от классических предложений туроператоров и поэтому требующий необходимости введения его в юридическое поле и создания тревел-комьюнити, которое кардинально изменит российский туристский рынок.

Анализ различных источников информации показал отсутствие чёткого подхода к определению авторского тура и требований к составляющим его элементами безопасности, а также организации и юридическим формальностям. Закрытие границ и карантинные ограничения дали толчок развитию внутреннего туризма в российской Федерации. Территория нашего государства очень большая, есть что посмотреть, есть что показать. Актуальность авторских туров по России возрастает с каждым годом и в этой связи также наблюдается встаёт необходимость перевода этих туров в законную плоскость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бескостова, А.А. Авторские туры как персонализация туристской деятельности / А.А. Бескостова, В.А. Брайцева, Ю.М. Курчакова // Сборник материалов 73-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год. – Смоленск: СГУС, 2023. – С. 32-37.

2. Воронов, Ю.С. Теория и методология научных исследований туристской деятельности: учебник / Ю.С. Воронов, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 176 с.

3. Гражданский кодекс Российской Федерации (ГК РФ) от 30 ноября 1994 года № 51-ФЗ (ред. от 24.07.2023). – Режим доступа: https://www.consultant.ru/. – 22.01.2024.

4. Как создать свой авторский тур? Новый формат авторских туров – иммерсионные путешествия – Личный опыт. – Режим доступа: https://vc.ru/. – 10.12.2023.

5. Постановление Правительства РФ от 7 мая 2022 г. N 833 «Об утверждении Положения об аттестации экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков». – Режим доступа: https://www.garant.ru/. – 19.01.2024.

6. Федеральный закон РФ № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в РФ» от 24 ноября 1996 г. (ред. от 5.02.2007). – Режим доступа: https://fzrf.ru//. – 15.01.2024.

7. Федеральный закон РФ № 2300-1 «О защите прав потребителей» от 7 февраля 1992 г. (ред. от 08.12.2020). – Режим доступа: http://www.consultant.ru/. – 15.01.2024.

8. Что такое авторские туры и почему они вам нужны. – Режим доступа: https: //www.tutu.ru/. – 10.12.2023.

УДК 338.48

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ТУРИЗМА

Брайцева Виктория Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент
Карпенков Дмитрий Александрович,
магистрант кафедры туризма и спортивного ориентирования
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается промышленный туризм как туристическое направление, раскрываются теоретические основы промышленного туризма, представлены виды промышленного туризма.

Ключевые слова: туризм, промышленный туризм, виды промышленного туризма.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF INDUSTRIAL TOURISM

Braitseva Victoria Alexandrovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia
Dmitry A. Karpenkov,
Master's student of the Department of Tourism and Orienteering
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article considers industrial tourism as a tourist destination, reveals the theoretical foundations of industrial tourism, and presents the types of industrial tourism.

Keywords: tourism, industrial tourism, types of industrial tourism.

Актуальность исследования. В последнее десятилетие всё большую популярность начинает завоевывать такое направление в индустрии туризма России, как промышленные туры. В российских городах промышленные туры только начинают свое развитие, хотя экскурсии на промышленные предприятия для школьников и студентов были популярны ещё в Советском Союзе, как мероприятия педагогического направления.

Актуальность работы обусловлена тем, что в наши дни в экономике, в том числе и в туризме, прослеживаются тенденции поиска новых, нестандартных технологий выживания. Одной из таких инноваций для туристского рынка является промышленный туризм.

Особый интерес вызывают путешествия, позволяющие быть не просто зрителем, но и в какой-то мере соучастником мероприятий. Удовлетворению подобных запросов туристов в полной мере отвечает промышленный туризм,

позволяющий посещать производства, фабрики и заводы, изучать и, возможно, даже учувствовать в производстве товаров.

Результаты исследования и их обсуждение. В последние годы во всём мире бурно развивается промышленный туризм. Развитие мировой экономики, по мнениям зарубежных исследователей Джозефа Пейна и Джеймса Гилмора, сейчас находится на пороге новой стадии своего развития – «экономики впечатлений». При этом, экономика миновала такие стадии своего развития, как сырьевая, товарная и экономика услуг [3].

Соответственно, лучшим способом реализации «экономики впечатлений» является развитие промышленного туризма. Под промышленным туризмом будем понимать организованное посещение действующих предприятий с целью удовлетворения познавательных, профессионально-деловых и прочих потребностей. Основной формой промышленного туризма является промышленная экскурсия, то есть посещений определенных объектов, таких как фабрики, заводы, комбинаты и т.д. по заранее разработанному маршруту со специальным руководителем-экскурсоводом [1, 2].

Экскурсии на промышленные предприятия широко распространены во всем мире. Они являются эффективным инструментом развития экономики, так как выгодны всем вовлеченным сторонам. Для предприятий открытие производства для публичного осмотра – это маркетинговый ход, направленный на обеспечение лояльности потребителей и поддержку брендов. Для туристов это способ удовлетворения познавательного, эстетического и прагматического интересов. Для власти производственный туризм – инструмент пропаганды патриотизма и статья налоговых поступлений в бюджет.

В настоящий момент в России на промышленный туризм приходится мене одного процента туристического рынка. Очевидно, что для индустриальных регионов страны целенаправленное развитие этого вида туризма является весьма перспективным.

Для определения путей развития данного направления необходимо четко понимать, что такое промышленный туризм, какое место он занимает в туристической индустрии, какие виды промышленного туризма существуют и каким образом данный вид туризма будет удовлетворять потребности всех заинтересованных сторон.

Цели промышленного туризма зависят от его вида. Так для обычных туристов это может быть получение психического и эстетического удовольствия, удовлетворения исследовательского интереса. Для делового туризма – это установление деловых контактов, для самой компании, приглашающей на такой тип экскурсии – укрепление имиджа компании и привлечение новых сотрудников. Для школьников – профориентация.

К объектам промышленного туризма можно отнести следующие группы объектов: а) действующие промышленные объекты: заводы, предприятия, карьеры, шахты и т.д.; б) недействующие (музеефицированные) промышленные объекты: фабрики, заводы, предприятия, карьеры, шахты, объекты военно-

промышленного комплекса и т.д.; в) выставки и музеи техники различного назначения.

Функции промышленного туризма представлены на рисунке 1. Поэтому, в зависимости от выбора целевой аудитории, промышленный туризм выполняет следующие функции: передача и получение теоретических знаний и практических навыков в определенной отрасли производства; ознакомление с культурой, историей и традициями страны, региона; решение кадровых проблем; привлечение потенциальных работников, формирование престижа рабочих специальностей; стимулирование сбыта продукции, получение дохода, создание позитивного имиджа и продвижение бренда компании; развитие интереса к отечественным промышленным традициям и народным промыслам, воспитание гуманистического отношения к окружающему миру и человеку.

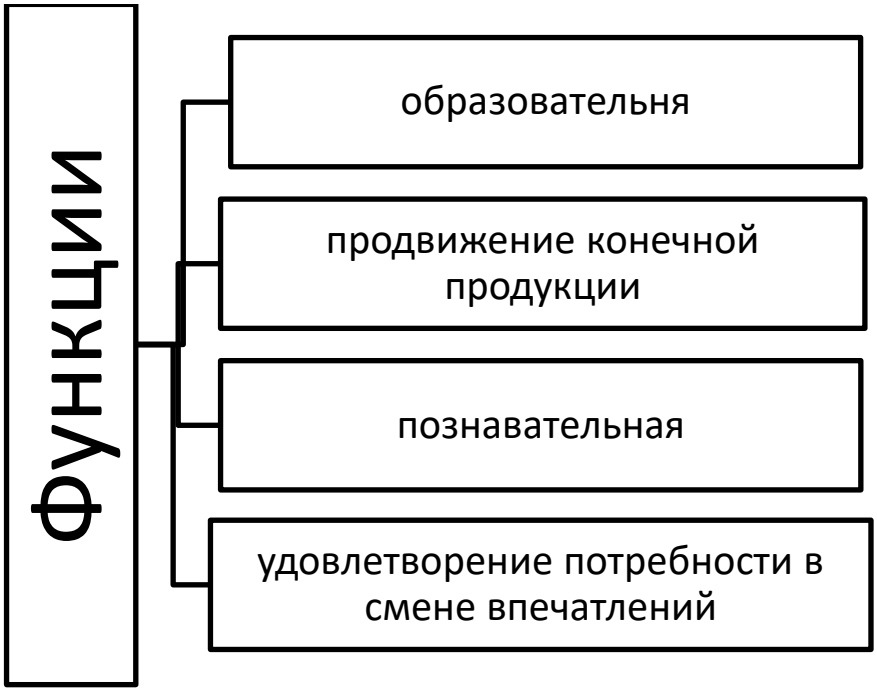

Рисунок 1 – Функции промышленного туризма

Развитие промышленного туризма предоставляет неограниченное количество возможностей для решения многих задач туристской отрасли и экономики страны в целом. Активизация промышленного туризма неизбежно влечет за собой развитие сопутствующей инфраструктуры – отелей, ресторанов и транспортных коммуникаций, обеспечивает новые рабочие места.

Классифицировать промышленный туризм можно по следующим признакам: по количеству единовременно посещаемых объектов и по составу группы экскурсантов.

По количеству единовременно посещаемых объектов промышленный туризм делится на разовые экскурсии на предприятие и тематические туры (таблица 1).

Таблица 1 – Виды промышленного туризма по количеству единовременно посещаемых предприятий.

Название	Вид промышленного туризма	Характеристика	Пример
Промышленный туризм	Экскурсия на предприятие	Организованное групповое посещение промышленного предприятия с познавательными целями. По длительности такая экскурсия занимает от одного до полутора часов. Чаще всего такая экскурсия заканчивается в сувенирном магазине, где экскурсанты могут приобрести или заказать продукцию данного производителя.	Парфюмерная фабрика Фрагонар, Грас, Франция; Фабрика по производству соуса Табаско, о. Эйвери, США; Завод шампанских вин «Абрау-Дюрсо», Новороссийск, Россия.
	Тематический тур	Организованные групповые поездки с посещением двух и более предприятий одного региона, производства которых представляют интерес в рамках темы тура. Продолжительность таких туров составляет от 2 и более дней. Соответственно, программа этих туров включает не только производственные экскурсии, но и услуги по размещению, питанию, трансферу, кроме того, обычно включены обзорные экскурсии по городам посещения и другие культурно-развлекательные мероприятия.	Гастрономические туры во Францию с посещением винодельческих хозяйств (Бордо, Шампань и пр.), гастрономические туры в Швейцарию с демонстрацией тонкостей, туры по фабрикам народных промыслов городов Золотого Кольца России.

По составу группы экскурсантов промышленный туризм можно разделить на экскурсии для школьников; экскурсии для смешанных групп; экскурсии для профессионалов (таблица 2).

Таблица 2 – Виды промышленного туризма по составу группы экскурсантов.

Название	Вид туризма	Характеристика	Пример
Промышленный туризм	Экскурсии для школьников	Организация регулярных экскурсионных туров на промышленные предприятия, в которых экскурсантами являются организованные группы учащихся. Кроме общепознавательных, экскурсанты преследуют учебные и профориентационные цели.	Полиграфический комбинат, Смоленск
	Экскурсии для смешанных групп	Посещение предприятий сборными группами экскурсантов с познавательными целями. В России в числе доступных экскурсантам производств	Кондитерское объединение «Любимый Край», фарфоровый завод «Мануфактуры Гарднеръ», «Томское пиво» в Томске.
	Экскурсии для профессионалов	Организация экскурсий на ведущие предприятия той или иной отрасли промышленности для бизнесменов или специалистов отрасли с целью изучения особенностей и инноваций производства, получения опыта успешных предприятий, поиска партнеров для бизнеса или объекта инвестирования.	Завод «Эйркрафт Индастриз», Куновице, Чехия

Что касается Смоленской области, то на начальном этапе развития промышленного туризма в нашем регионе экскурсии могут быть ориентированы на школьников. Во-первых, учащихся достаточно просто организовать, во-

вторых, делясь своими впечатлениями с родителями, школьники будут разрушать стереотип «закрытого производства», и тем самым способствовать появлению спроса на экскурсии для смешанных групп. Промышленные экскурсии для профессионалов организуются индивидуально.

Выводы. Промышленный туризм является перспективным направлением развития индустрии туризма. Потенциал для этого развития есть у многих индустриальных регионов страны, в том числе и у Смоленского региона. Промышленный туризм будет способствовать повышению интереса граждан к деятельности российских предприятий, продвижению региональных брендов и повышению интереса к продукции отечественных предприятий. Нам представляется, что на начальном этапе промышленный туризм может быть представлен набором экскурсий на промышленные предприятия, которые ориентированы на группы школьников. В долгосрочной перспективе промышленный туризм будет способствовать здоровому развитию предприятий и общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власова, Н.Ю. Индустриальный туризм в продвижении старопромышленных регионов / Н.Ю. Власова, О.Ю. Голубчиков, Е.В. Курилова // Известия УрГЭУ. – 2017. – №4(72). – С. 19-31.

2. В России набирает популярность промышленный туризм – Режим доступа: https://rg.ru/2023/02/07/stalevary-zovut-v-gosti.html (дата обращения: 09.02.2024).

3. Докашенко, Л.В. Промышленный туризм как эффективный инструмент развития экономики региона / Л.В. Докашенко // Формирование рыночного хозяйства: теория и практика: сб. науч. статей. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2013. – С. 46-48.

УДК 379.851

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ГОСТИНИЧНЫХ УСЛУГ

Васильева Зинаида Васильевна,
кандидат педагогических наук, доцент
Тимошинина Алина Сергеевна,
магистрант кафедры туризма и спортивного ориентирования
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы методики оценки качества гостиничных услуг. Раскрываются основные критерии при выборе места временного проживания.

Ключевые слова: туризм, качество обслуживания, средства размещения, гостиничный сервис.

CHARACTERISTICS OF THE MAIN METHODS OF ASSESSING THE QUALITY OF HOTEL SERVICES

Vasileva Zinaida Vasilevna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Timoshinina Alina Sergeevna,
Master's student of the Department of Tourism and Orienteering
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the issues of methodology for assessing the quality of hotel services. The main criteria for choosing a place of temporary residence are revealed.

Keywords: tourism, quality of service, accommodation facilities, hotel service.

Введение. Качественное предоставление гостиничных услуг – это важный фактор успеха в любом бизнесе. Регулярное измерение удовлетворенности и качества сервиса, продукта или услуги, мониторинг изменений позволят дать объективную оценку эффективности работы компании.

Исследование качества гостиничных услуг позволяет выявить, насколько клиенты удовлетворены взаимодействием с компанией, что именно их не устраивает и какие действия нужно предпринять, чтобы улучшить удовлетворенность клиентов, усилить уровень их лояльности к компании [1].

Результаты исследования и их обсуждение. О значимости правильного понимания запросов потребителей свидетельствуют многочисленные факты из практики. Так, например, в результате маркетинговых исследований клиентов отелей было выявлено, что до трети гостей при заселении в номер первым делом

открывают мини- бар и интересуются его содержимым. Отсюда следовало, что имеет смысл оснащать мини-барами номера гостиниц даже невысокой «звездности», особенно учитывая то обстоятельство, что цены за использование напитков из мини-баров обычно в несколько раз выше аналогичных в предприятиях розничной торговли. Кроме того, установлено, что 95 % гостей принимают душ и только 5% – ванну; вследствие этого многие гостиницы устанавливают в номерах более дешёвые душевые кабины, а не полноразмерные ванны. До 40% гостей нуждаются в утренней побудке. Результаты маркетинговых исследований потребителей позволили также выявить, что одним из основных критериев при выборе места временного проживания является санитарное состояние гостиницы. Причем, по мнению 70 % гостей наиболее ярким показателем чистоты в них служит состояние санузлов [4].

Наиболее распространенными в индустрии гостеприимства методами оценки качества гостиничных услуг являются наблюдение, эксперимент, опрос и другие (рисунок 1).

Наблюдение – один из способов сбора первичных данных, когда исследователь ведет непосредственное наблюдение за людьми и обстановкой. Наблюдение лучше всего подходит для поисковых исследований. Другой способ сбора данных – эксперимент. Эксперимент подходит для выявления причинно-следственных связей.

Опрос – представляет собой метод сбора первичной информации об изучаемом объекте в ходе непосредственного или опосредованного социально-психологического общения исследователя и опрашиваемого (респондента) путем регистрации ответов респондента на заранее подготовленные вопросы. Опросы проводятся обычно для выявления предпочтений клиентов в части качества или ассортимента предоставляемых услуг. Это позволяет фирме определиться в выборе маркетинговых воздействий. Имеется две основные разновидности опроса. Письменный опрос, при котором используется опосредующее звено: готовый вопросник, или анкета.

Устный опрос – это опрос в форме беседы или интервью исследователя с респондентом. Задаваемые интервьюером вопросы ориентированы на конкретную исследовательскую цель и заранее подготовлены таким образом, чтобы ответы респондента выявляли его реальное отношение к тем или иным фактам. Преимуществом данного метода является более глубокий уровень понимания сути задаваемых вопросов [1, 3].

Опросами, наблюдениями и экспериментами могут заниматься агенты по сбыту или другие сотрудники фирмы, совмещающие их проведение со своей основной работой или занимающиеся этим в специально выделенное время.

Самый распространенный способ сбора первичных данных – анкета. Она включает ряд вопросов, на которые опрашиваемый должен дать ответы. Анкета требует тщательной разработки, апробации и устранения ошибок до начала ее использования. Формулировка вопросов должна быть простой, недвусмысленной, не влияющей на ответ. Первыми вопросами необходимо по

возможности заинтересовать опрашиваемого. Трудные или личные вопросы лучше поставить в конец анкеты.

Рисунок 1 – Схема методов оценки качества гостиничных услуг

Такое понятие, как «качество гостиничных услуг», невозможно определить только с точки зрения специалиста гостиничного хозяйства. На него следует взглянуть глазами клиента; только неуклонное соблюдение стандартов качества способно локализовать тенденцию повышения или понижения удовлетворенности потребителей [1].

Персонал гостиницы и его руководство не могут полноценно и объективно оценить качество гостиничных услуг и их предоставление, поэтому существует такая программа оценки качества гостиничных услуг как «Тайный гость».

Тайный гость – профессионал, который целиком и полностью разбирается в гостиничном деле, это человек с солидным опытом работы и внушающим

доверие послужным списком. И порой именно он помогает управляющему отелем понять, как наладить работу отдельных служб и значительно улучшить сервис, эргономику гостиничного номера, обратить внимание на недостатки и помочь поставить акцент на достоинствах.

Работа тайного гостя начинается с бронирования отеля. Он отмечает, как легко было забронировать номер, сравнивает цены, ищет устаревшую информацию. Далее - телефонное бронирование, заселение, проживание гостя в номере, запросы в хозяйственную и инженерную службы, оценка скорости подачи напитков в баре, перевод меню на английский язык в ресторане, проверка температуры сауны и бассейна, завтрак и расчет.

Одной проверки бывает недостаточно, чтобы это понять. Улучшение качества услуг – это ежедневная тяжелая работа, выполняя которую, важно понимать вектор движения и конкретный результат, к которому вы стремитесь.

Достаточно часто в качестве исходной информации при оценке степени удовлетворенности/неудовлетворенности потребителей используются сведения о поступивших от них жалобах и претензиях. Ориентированные на потребителя организации предоставляют им удобную возможность высказать свои жалобы и предложения. Некоторые компании предоставляют в распоряжение потребителей горячие линии, по которым они могут позвонить и навести справки, высказать свои предложения или жалобы [2].

Эффективное удовлетворение жалоб может минимизировать ущерб, который они наносят предприятию. Необходимо учитывать, что большинство официальных жалоб идет в основном от клиентов, которые уже обращались с претензиями по поводу существующей у них проблемы.

Выводы. Таким образом, в результате анализа методов оценки качества обслуживания нами были установлены, что к основным из них относятся маркетинговые методы (опрос, анкетирование, тайный гость и холодный звонок). С помощью данных методов легко осуществлять экспресс коррекцию воздействий, направленных на удовлетворение актуальных запросов потребителей гостиничных услуг, что в свою очередь положительно влияет на привлечение потенциальных клиентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галеева, Р.Б. Методика оценки качества гостиничных услуг / Р.Б. Галеева // Практический маркетинг. – 2016. – №12. – С. 13-18.
2. Канг, Д.Д. Критерии качества обслуживания: анализ модели качества обслуживания Гренрооса / Д.Д. Канг // Менеджмент дайджест. – 2015. – № 2. – С.15-21.
3. Лесник, А.Л. Методика проведения маркетинговых исследований в гостиничном бизнесе / А.Л. Лесник. – М.: САС ПЛЮС, 2018. – 126 с.
4. Сорокина, А.В. Организация обслуживания в гостиницах и туристских комплексах / А.В. Сорокина. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 304 с.

УДК 338.48

АНАЛИЗ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ФЕСТИВАЛЕЙ РОССИИ ПО ВЕРСИИ НАЦИОНАЛЬНОГО КАЛЕНДАРЯ СОБЫТИЙ РФ 2024 ГОДА

Васильева Зинаида Васильевна,
кандидат педагогических наук, доцент
Аржаная Алёна Сергеевна,
магистрант кафедры туризма и спортивного ориентирования
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития гастрономического туризм в России. Анализируется национальный календарь событий РФ 2024 года.

Ключевые слова: гастрономический фестиваль, гастрономические впечатления, местная кухня, локальные продукты, турист.

ANALYSIS OF GASTRONOMIC FESTIVALS IN RUSSIA ON THE EXAMPLE OF THE NATIONAL CALENDAR OF EVENTS IN 2024

Vasileva Zinaida Vasilevna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Arzhanaya Alena Sergeevna,
Master's student of the Department of Tourism and Orienteering
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the development of gastronomic tourism in Russia. The national calendar of events of the country in 2024 is analyzed.

Keywords: gastronomic festival, gastronomic impressions, local cuisine, tourist.

Введение. Гастрономические фестивали – популярные туристические мероприятия, на которых знакомство с новыми территориями, странами происходит путем погружения в особенности местной кухни. Полученные впечатления от блюд и напитков, испробованных во время путешествия, становятся основой восприятия того места, куда вы приехали. Путешествие по миру с изучением местной кухни это не просто дегустация блюд, характерных для определенной территории, но целое кулинарное приключение, погружение в культуру и образ жизни местного народа, города или края. Не удивительно, что количество туристов, стремящихся почувствовать разнообразие мира через его уникальные кулинарные традиции, стремительно растет [1, 3].

Результаты исследования и их обсуждение. Гастрономический туризм в России обладает высоким потенциалом и дает массу возможностей для туристов,

ведь Россия – огромная многонациональная и мультикультурная страна, путешествуя по которой, можно получить большое количество незабываемых гастрономических впечатлений. На ее территории представлены разнообразные кухни народов России: из Сибири, дальнего Севера и дальнего Востока, центральной и южной России, где туристу открывается богатая палитра вкусов: нежная строганина из северных рыб Якутии, ароматные бурятские буузы и татарские манты, молодые вина Краснодарского края, хрустящая кабардино-балкарская лепешка киржин и многое другое [2].

Национальный календарь событий предлагает посмотреть на путешествие по-новому и отправиться на самые яркие гастрономические фестивали и праздники страны (таблица 1).

Таблица 1 – Перечень мероприятий гастрономической направленности запланированных в России в 2024 году (по материалам национального календаря событий РФ)

Место проведения	Название мероприятия, форма проведения	Дата проведения
Смоленская область, г. Демидов	Межрегиональный праздник «Его величество огурец!»	Июль 2024
Рязанская область	Гастрономический фестиваль «МАЛИНА» Входит в «Топ 50» лучших событий года!	13.07.2024
Республика Коми	Праздник рыбного пирога «Черинянь гаж» (Рыбный пирог)	30.06.2024
Ненецкий автономный округ	Гастрономический фестиваль «Tundra»	01.09.2024 15.09.2024
Калининградская область	Городской пикник Kaliningrad Street Food	06.09.2024 08.09.2024
	День селёдки на Каупе	20.04.2024
	Неделя еды и музыки	25.04.2024 12.05.2024
	Народный праздник «День селедки»	13.04.2024
Орловская область	VI литературно-кулинарный фестиваль «Тургеневский бережок – 2024»	14.09.2024
Ленинградская область	Гастрономический фестиваль «Калейдоскоп вкуса»	03.08.2024
	Туристский фестиваль «Корюшка идет!»	18.05.2024
Псковская область	Межрайонный грибной фестиваль «Пришелонье – грибная сторона»	21.09.2024

Иркутская область	Гастрономический фестиваль «Olkhon Food Market»	01.06.2024 15.06.2024
	Татарский праздник «Каз өмәсе»	09.12.2024 13.12.2024
	Мусульманский праздник «Навруз байрам»	08.04.2024
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра	Культурно-массовое мероприятие «День национального хлеба»	14.09.2024
	Гастрономический фестиваль «От камки до камакана»	20.07.2024 21.07.2024
	Районный национальный праздник «Слёт оленеводов, рыбаков и охотников»	06.03.2024 16.03.2024
	Национальный хантыйский праздник «Вороний день» в Лемпино	20.04.2024

Представленные мероприятия – это возможность рассказать о лучших вкусах страны, где потребители в свою очередь открывают для себя новый, уникальный, качественный, локальный продукт, который, возможно, в дальнейшем станет мотивом для отдельного путешествия.

Выводы. Таким образом можно заключить, что гастрономический туризм – это вид туризма, который развивается быстрыми темпами. Ещё пару лет назад среднестатистический отечественный путешественник не мог даже ответить – что такое гастрономический туризм? Сегодня, и это с полной уверенностью можно утверждать – один из самых популярных трендов и одновременно векторов развития всей отечественной туристской сферы экономики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гастрономические фестивали. – Режим доступа: https://eventsinrussia.com/tag/гастрономия (дата доступа: 07.02.2024).
2. Гастрономический туризм: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н.В. Масягина, А.А. Бескостова, С.В. Орлов, Ю.С. Воронов. – М.: Спортивная книга, 2023. – 140 с.
3. Локальные продукты: их происхождение и популярность. – Режим доступа: https://dzen.ru/a/ZAEKS8hmqQEU2DEz (дата доступа: 11.01.2024).

УДК 338.482.22

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКИХ ТРОП В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Воронов Юрий Сергеевич
доктор педагогических наук, профессор
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Активный туризм – это направление, которое стремительно набирает популярность во всём мире, в том числе и в России. Его необходимо рассматривать как важный элемент социально-экономического развития регионов, по которым проходят маршруты. Ведь вокруг троп активного туризма быстро формируется соответствующая инфраструктура: туристские хижины, базы отдыха, кемпинги, предприятия питания, пункты проката снаряжения и инвентаря, магазины сувенирной продукции и т.п. Такие маршруты могут преодолеваться не только пешком, но и на лыжах или велосипедах. При этом большинство из них подходит для туристов различного возраста и уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: индустрия туризма, активные виды туризма, внутренний туризм, туристская тропа, классификация троп, туристская инфраструктура, национальные парки, проблемы и перспективы развития, SWOT-анализ.

NATIONAL SYSTEM OF TOURIST TRAILS OF THE RUSSIAN FEDERATION: PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT

Voronov Yuri Sergeevich
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. Active tourism is a destination that is rapidly gaining popularity all over the world, including in Russia. It should be considered as an important element of the socio-economic development of the regions along which the routes run. After all, an appropriate infrastructure is quickly being formed around the trails of active tourism: tourist huts, recreation centers, campsites, catering establishments, equipment and inventory rental points, souvenir shops, etc. Such routes can be overcome not only on foot, but also on skis or bicycles. At the same time, most of them are suitable for tourists of different ages and physical fitness levels.

Keywords: tourism industry, active types of tourism, domestic tourism, tourist trail, classification of trails, tourist infrastructure, national parks, problems and prospects of development, SWOT analysis.

Введение. Конструирование туристских троп для рекреационных потребностей населения получило своё распространение во второй половине XIX века. С течением времени, особенно за последнее десятилетие, требования к оборудованию туристских троп претерпели множество усовершенствований. Во многих странах мира создана национальная система туристских троп длиной в тысячи километров. Например, в Германии обустроено 200 000 км промаркированных троп, во Франции – 115 000 км, в Австрии более 45 000 км пешеходных троп проложено в высокогорье, в США туристские тропы, общей длиной 80 000 км, проходят по историческим и наиболее живописным местам. Оборудованные тропы позволяют сохранить уникальные ландшафты конкретного региона, не допустить необратимую деградацию геосистем [4, 14, 15, 22].

Тропа, представляя собой особый элемент туристской инфраструктуры, имеет множество трактовок в научно-методической литературе, начиная от самого простого «Туристская тропа – это инженерный объект линейного типа», до специализированного понятия, представленного в ГОСТ Р 70585-2022 [7]: «Туристская тропа – это любой вид туристских (туристических) троп, установленный законодательством Российской Федерации, а также тропы, предназначенные для передвижения посредством велосипедов, лыж, верховой езды, мотовездеходной, снеговой техники и пр.»

Основываясь на анализе специальной научно-методической литературы, можно дань более расширенное понятие: «Туристская тропа – это объект туристической инфраструктуры, предназначенный для передвижения по ней пешком или на лыжах, а также с использованием технических устройств и животных. Включает в себя: земельные участки в границах полосы отвода туристической тропы и расположенные на них или под ними конструктивные элементы (дорожное полотно, дорожное покрытие и другие подобные элементы), дорожные сооружения, являющиеся её технологической частью, защитные дорожные сооружения, искусственные дорожные сооружения, производственные объекты, элементы обустройства туристической тропы и охранные зоны, примыкающие к тропе или влияющие на функционирование тропы как единой системы [16, 17].

Туристские тропы являются наиболее распространённым и естественным атрибутом пребывания посетителей в национальных парках, заповедниках и природных территориях. Поэтому важно создавать условия для их развития в России, включая понятные и прозрачные правила конструирования, обустройства и эксплуатации. Необходимо также предусмотреть механизм использования земельных участков для размещения туристических троп и сопутствующих им объектов инфраструктуры. Это позволит создать хорошие условия для развития рекреационной деятельности, а также малого и среднего бизнеса в регионах.

Всё это говорит о том, что назрела необходимость разработки глобальных национальных маршрутов для путешествий, объединяющих отдельные

природные, культурно-исторические и спортивно-оздоровительные объекты в Национальную систему туристских троп Российской Федерации.

Методы и организация исследования. С целью изучения проблем и перспектив развития туристских троп в Российской Федерации, нами была проанализирована специальная научно-методическая литература. Изучена публикационная активность в данном виде туристкой деятельности на основе использования базы общероссийской поисковой системы «Академия Google» (http://scholar.google.ru) за период с 2011 по 2023 год. Также применялись формально-логические методы исследования и SWOT-анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Совершенно очевидно, что маршруты активного туризма быстрыми темпами развиваются в тех регионах, где сохранилась естественная природная среда [5, 6, 16].

В Российской Федерации, в отличие от многих стран мира, более 60% территории занято не тронутыми или мало нарушенными человеком экосистемами, что говорит о востребованности России на мировом туристском рынке, в том числе таком его сегменте, как национальные тропы.

При рассмотрении проблем и перспектив развития активного туризма, обратимся к понятию «Национальная туристская тропа». Национальная тропа – это система маршрутов самодеятельного или организованного туризма, которые оборудованы необходимой инфраструктурой. Туристская тропа должна быть: бесплатна для всех без исключения; обладать правовым статусом в части землепользования; проложена в основном по грунтовым дорогам и обеспечивать доступ к культурно-историческим объектам и красивым природным ландшафтам. Любая тропа должна иметь яркую, понятную и ежегодно обновляющуюся маркировку, а также актуальную информацию, которую можно легко найти в Интернете или в Информационных центрах каждого отдельно взятого региона страны.

В настоящее время в Российской Федерации только начался процесс формирования и введения в эксплуатацию Больших Национальных Туристских Троп, длинной от нескольких сотен до нескольких тысяч километров. Большие по протяжённости национальные тропы, являясь линейно-маршрутной формой организации активного туризма, выступают также важнейшей составляющей хозяйственного освоения территорий, поэтому их создание приобретает большую популярность во многих странах. Национальные маршруты разбросаны по всему миру и объединяют всё разнообразие интересов туристов: спорт, рекреацию, экологию, экстремальные приключения, паломничество, развлечения и отдых. В одних странах национальные тропы пересекают их от края до края, а в других создают плотную разветвлённую сеть в наиболее привлекательных для туристов регионах.

«Аппалачская тропа» – это самый популярный в США туристский маршрут протяжённостью 3500 км. Тропа проходит от горы Катадин в штате Мэн до горы Спрингер в Джорджии и пересекает 14 штатов. В рабочем

состоянии её поддерживают 38 туристских клубов из разных городов, расположенных вдоль маршрута передвижения.

Другая, не менее известная тропа в Северной Америке «Тихоокеанская», протяжённостью 4279 км, пролегает по системе горных хребтом вдоль тихоокеанского побережья США от границы с Мексикой до границы с Канадой. Тихоокеанская тропа также проходит по району Отуэй, богатому окаменелостями динозавров, которые обитали здесь 105 миллионов лет назад. Вдоль всего маршрута поддерживают тропу в рабочем состоянии волонтёры – так называемые «Ангелы Тропы».

Туристская тропа по склонам Гималаев простирается на 1700 километров. Это самая высокогорная туристская тропа в мире – имеет максимальную высоту 6146 метров над уровнем моря. Идёт вдоль всего Гималайского хребта от Кашмира до Тибета. Туристский маршрут проходит по территории Индии, Непала и Бутана.

В Японии есть не менее интересная для посещения национальная тропа «Хоккайдо». Тропа проходит по лесам, горам, вулканам и ледникам острова Хоккайдо. Протяжённость маршрута 4500 км, который объединяет широко известные национальные парки и места культурного наследия Японии.

«Кунгследен» или «Королевская тропа» в Швеции, протяжённостью 435 км, проведёт туриста по нетронутым европейским территориям. Тропа проходит параллельно границе с Норвегией, пересекает национальные парки Абиску, Стура-Шёфаллет, Пиельекайсе и Сарек. Северные маршрута считаются наиболее живописными, так как проходят среди самых высоких гор северной Скандинавии. Тропа чётко размечена, через глубокие водные потоки переброшены металлические подвесные или деревянные мосты, на болотистых участках проложены гати. На тропе встречается достаточно много горных хижин для ночлега, которые различаются по размерам, а в некоторых из них есть магазины, кухни и сауны.

При проектировании туристских троп особое значение приобретают их классификационные особенности. В практике активного туризма известны сотни троп различного вида, в основу классификации которых положены следующие основные признаки. Например, такие специалисты, как Афанасьева А.В. [2], Дашкова Е.В. [8], Лужкова Н.М. [13], Уразова С.О. и Кабанов С.В. [21], Яковенко И.М с соавторами [23], считают, что тропы должны различаться по назначению, морфометрическим характеристикам (ширина полотна тропы, уклон, набор высоты и т.п.), уровню подготовленности туристов, конфигурации, наличию инфраструктуры (инженерных объектов) и препятствий, по уровню обустроенности стоянок и др. Они выделяют короткие (прогулочные), средней длины (до нескольких дней) и протяжённые (межрегиональные) тропы. В зависимости от категории участников, их можно подразделить на тропы для детей, школьников различного возраста, для молодёжи, для лиц среднего или старшего возраста, а также классифицировать по способу преодоления (пешком, на велосипеде, на лыжах и т.д.).

Особо следует остановиться на классификации пешеходных троп, предложенной Лужковой Н.М. [13]. Предлагается классифицировать пешеходные тропы на 5 классов. При этом первый класс (класс 1) присваивается наиболее сложным тропам, а класс 5 (безбаръерный) – доступен даже людям с ограниченными физическими возможностями. В данной классификации даётся детальная информация для пользователей тропами. Например, *тропа класса 1* (экстремальная): полотно неровное, наличие камней и брёвен, присутствуют крутые уклоны, минимальное количество инфраструктурных сооружений, ширина тропы от 30 см до 1 метра, предназначена для хорошо подготовленных туристов; *тропа класса 3* (прогулочная) – полотно относительно ровное, препятствия не частые и не сложные, отсутствуют камни и корни деревьев, ширина тропы – от 90 см до 2 метров, уклоны на тропе небольшие (до 10%), присутствуют обустроенные подъёмы, спуски и мосты, предназначена для туристов с различным уровнем физической подготовленности, детей старшего возраста и семейных прогулок.

Таким образом, при разработке основ классификации больших туристских троп, необходимо учитывать, как российский опыт, так и рекомендации экспертов в области проектирования троп из США, Германии, Австралии, Японии и других стран, которые говорят о том, что тропы различаются по *конфигурации маршрута* (кольцевые, полукольцевые, линейные, радиальные, комбинированные); по *способу* преодоления (пешеходные, велосипедные, лыжные, водные, конные, смешанные); по *назначению* (прогулочные, прогулочно-познавательные, спортивно-туристские, оздоровительные, научно-образовательные, краеведческие); по доминирующим *дестинациям* (экологические, геологические, зоологические, ботанические, культурно-исторические, гидрографические, комплексные).

В Российской Федерации, как и во многих странах мира, природные территории выступают важнейшим туристским ресурсом и его эффективное использование является актуальной проблемой в связи с вопросами приоритетного развития внутреннего туризма. При этом основой современного активного туризма является система оборудованных туристских троп. Тропы различного вида и протяженности – это основа освоения территорий и значимая составная часть туристкой инфраструктуры. Как же обстоят дела с туристскими тропами в России?

В сентябре 2023 года Агентство стратегических инициатив (АСИ) провело опрос о туристских тропах в регионах Российской Федерации [1, 20].

В исследовании принял участие 81 субъект Российской Федерации (при этом 2 региона – Калининградская область и Чукотский автономный округ сообщили об отсутствии троп на своих территориях). В ходе анкетирования были предоставлены сведения о 1754 тропах. Наибольшее количество троп, согласно исследованию, выявлено в Приволжском федеральном округе – 407 и Сибирском федеральном округе – 358. Наименьшее – в Северо-Кавказском федеральном округе – 55 и Уральском федеральном округе – 51 тропа.

Значительная часть из общего количества троп (1032 тропы, или 59%), имеют километраж 5-20 км, 315 троп (18%) имеют протяженность 20-40 км, 205 троп (12%) – 40-100 км, 134 тропы (7%) – 100-200 км, и только 68 троп (4% от общего количества) имеют длину более 200 километров. Самая длинная тропа, информация о которой была предоставлена АСИ – это Большая Уральская тропа протяженностью более 2500 км. Она проходит через Пермский край, Оренбургскую, Свердловскую, Челябинскую области и Республику Башкортостан. Следует отметить, что только 11 регионов выбрали для описания наиболее значимую тропу протяженностью более 100 км. Остальные представили в качестве приоритетных для развития на региональном уровне более короткие тропы. Только 39% значимых для регионов троп полностью оборудованы, включая переправы, мосты, лестницы и другие металлические конструкции, а также комплексную маркировку тропы на всём протяжении. По типу передвижения больше всего пешеходных троп и велосипедных. Основной частью троп управляют администрации особо охраняемых природных территорий, а отдельными тропами управляют муниципальные образования и администрации регионов. Исходя из результатов проведённого исследования, АСИ сделало вывод о необходимости активно развивать новые тропы, особенно в регионах, где они отсутствуют. Это поможет расширить сеть троп для большего охвата туристов, предпочитающих активные виды.

Анализ научно-методической литературы показал, что проекты различных по протяжённости троп разрабатываются в отдельных регионах России [4, 10, 11, 12, 18], на Байкале [9, 19, 22, 23], Урале и в Пермском крае [3, 14]. При этом основополагающими принципами их конструирования определены такие, как комплексность освоения территории расположения тропы, социальная направленность проекта, эффективное взаимодействие между муниципальными образованиями (землевладельцами), научными, спортивно-оздоровительными учреждениями и субъектами экономической деятельности в сфере туризма (таблица 1).

Таблица 1 – Действующие в Российской Федерации большие национальные тропы

Название тропы	Сайт проекта
Большая Байкальская тропа	https://greatbaikaltrail.org
Большая Севастопольская тропа	https://bst-sev.ru
Большая Крымская тропа	https://trekkingmania.ru
Большая Валдайская тропа	https://valdaypark.ru
Дорога в Лавру	https://dorogavposad.ru
Зелёное Кольцо Москвы	https:// trekkingmania.ru
Большая Кубанская тропа	https://sevadm.ru
Большая Уральская тропа	https://travel-orb.ru

Как мы видим, система национальных троп начинает активно и успешно развиваться в Российской Федерации В этой связи, необходимо разработать стандарты их функционирования. Ведь объединение национальных троп России в единую систему обеспечит их активное продвижение и доступность для большинства потребителей, а единый реестр даст возможность учитывать интересы туристов, экологии, представителей бизнеса и природно-климатические особенности регионов [9, 18].

С этой целью в Российской Федерации создали и официально зарегистрировали общественную организацию «Ассоциация развития национальных троп» (https://www.audit-it.ru), которая содействует развитию туристских троп и проектов в области природно-ориентированного туризма, лоббирует законодательство в сфере спортивно-оздоровительной и туристско-рекреационной деятельности. Создание больших национальных троп отвечает насущным потребностям потребителей, предпочитающих активный и спортивно-оздоровительный туризм. При этом обустроенные тропы являются более комфортным вариантом путешествий в нетронутой природной среде, что даёт возможность привлечь дополнительное количество туристов.

Проектирование отдельных туристских троп обычно осуществляется в три этапа:

Первый этап организационный. Создается инициативная группа по организации туристкой тропы в конкретном регионе страны и проводится комплексный анализ территории. Комплексный анализ предполагает подробное описание природной территории с учётом уже существующих объектов (выходы коренных горных пород, русла ручьев, родники, культурно-исторические постройки и т.п.), в результате чего выбирается наиболее удачный маршрут тропы. На данном этапе можно использовать различные «Методические рекомендации по созданию экологических и спортивно-оздоровительных туристских маршрутов». В качестве картографической основы троп применяются планы лесных насаждений, спутниковые изображения, спортивные и топографические карты, планы местности и др.

Второй этап – это прокладка маршрута тропы и составление карто-схемы. Бригада картографов-проектировщиков выбирает маршрут, соответствующий всем необходимым требованиям. Желательно привлечь к работе в качестве консультантов специалистов по географии, биологии и истории. Группа тщательно обследует маршрут тропы, определяет объекты туристского интереса, места расположения обзорных площадок, мест для отдыха и организации ночлегов, места установки информационных досок, указателей и других элементов оформления. Составляется крупномасштабная схема маршрута с указанием основных природных и культурно-исторических объектов на маршруте путешествия, продолжительности переходов и общей протяжённости тропы, основных населённых пунктов и т.п.

Третий этап – оформление и оборудование тропы. Согласно утвержденному проекту проводятся мероприятия по расчистке территории и

осуществляются необходимые строительные работы (сооружение дорожного полотна, настилов, мостов, перил, подпорных стенок и т.п.). Древесный материал наилучшим образом вписывается в природную среду, поэтому элементы благоустройства на тропах обычно изготавливают из древесины хвойных пород со специальным покрытием или из металла.

Следует отметить, что самым важным элементом любой тропы является дорожное полотно. Именно оно делает комфортным посещение природных территорий и является связующим элементом, объединяющим различные точки маршрута в единый комплекс. Создание качественного полотна для передвижения по маршруту тропы проводится подсыпкой песка, щебня, древесной щепы или строительством деревянных настилов. Помимо расчистки полотна тропы, вам потребуется убрать крупные камни и щебень над тропой, которые могут упасть на посетителей, например, после сильных дождей. На спусках и подъёмах в отдельных местах необходимо сооружение ступенек либо лесенок с перилами (рисунок 1).

Рисунок 1 – Ступеньки на туристской тропе

Чтобы избежать застоя влаги в понижениях, полотно тропы должно быть приподнято над землёй и иметь наклон в сторону стока воды. При необходимости создания приподнятой дорожки, её можно выполнить в виде деревянного тротуара. Укладка настила, в данном случае, должна быть

поперечной, из прилегающих друг к другу прочных досок с небольшими (до 1 см) щелями между ними. По сильно заболоченным местам можно прокладывать лежнёвку – дорогу, основанием которой служат продольные бревна или сооружать навесные мосты (рисунок 2).

Проведённый нами анализ особенностей функционирования туристских троп в Российской Федерации позволил сделать определённые выводы, однако этого недостаточно для точной формулировки проблем и перспектив их развития. В этом случае полную картину сложившейся ситуации может дать SWOT-анализ. Общеизвестно, что универсальность SWOT-анализа позволяет с успехом применять его в области физической культуры, спорта и туризма, ведь SWOT-анализ даёт возможность выявит сильные и слабые стороны изучаемого процесса, а также его потенциальные возможности и угрозы.

Рисунок 2 – Навесной мост на Большой Валдайской тропе

Сильные стороны применения больших туристских троп – это внутренние характеристики данного вида двигательной деятельности, которые отличают его от конкурентов и позволяют успешно реализовывать поставленные цели. *Слабые стороны* – внутренние характеристики, по которым данный вид туристской деятельности отстаёт от конкурентов и которые негативно сказываются на

конечных результатах. *Возможности* – это внешние факторы, которые создают благоприятные условия для развития больших туристских троп, открывают новые направления их внедрения. *Угрозы* – факторы, которые могут оказать ощутимое негативное влияние на развитие больших туристских троп. Знание таких угроз даёт возможность разработать эффективные меры по снижению степени их влияния на результаты деятельности (таблица 2).

В процессе применения SWOT-анализ для изучения активных видов туризма в Российской Федерации было установлено, что производителями туристско-оздоровительных услуг выступают исключительно резиденты российской экономики (различные туристские предприятия, туристские клубы, индивидуальные предприниматели и др.). Как показал анализ проблем развития больших национальных троп в России, данный процесс можно охарактеризовать как относительно противоречивый. С одной стороны, туристские тропы активно развиваются во многих регионах нашей страны [1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 16, 19, 21, 23]. С другой стороны, отмечается поступательное увеличение выезда жителей России с туристскими целями в зарубежные страны и значительное отставание российского природно-ориентированного туризма от его зарубежных аналогов.

Выделение ключевых элементов матрицы SWOT-анализа позволило определить проблемные моменты и приоритетные точки роста в целях развития системы больших национальных троп. В первую очередь, это наличие в Российской Федерации колоссального туристско-рекреационного потенциала. Однако переоценивать значение данного вида туризма в национальной экономике и социальной сфере, считать его приоритетным видом туристкой деятельности в регионах страны, не стоит.

Следует отметить, что природный туризма – это комплексная сфера, включающая не только собственно туристскую деятельность, но и формирование основных физических способностей человека, оздоровление, познание природы и истории родного края, мониторинг экологической обстановки. Основная цель развития системы больших национальных троп состоит в том, чтобы сформировать единую программу становления данного вида туризма в России и выйти с ней на федеральный уровень. Так как в региональном законодательстве большинства субъектов РФ не прописаны термины «национальная тропа», «природно-рекреационная тропа», «активные виды туризма» и другие определения. Такое состояние дел предопределяет, в первую очередь, необходимость разработки нормативно-правовой базы туристских троп.

Таблица 2 – SWOT-матрица анализа больших туристских троп в Российской Федерации

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (**S**)	СЛАБЫЕ СТОРОНЫ (**W**)
1. Наличие разнообразных природно-климатических зон и множество уникальных ландшафтов на всей территории Российской Федерации. 2. Гармоничное сочетание в процессе преодоления туристской тропы культурно-исторических и других видов услуг с посильной физической нагрузкой. 3. Высокий уровень личной инициативы туристов в формировании своей программы путешествия и возможность её оперативной корректировки в ходе преодоления тропы. 4. Эксплуатация туристских троп не требует дорогостоящих спортивных сооружений. 5. Развитая сеть туристских клубов и многолетние традиции организации самодеятельного туризма, в котором отсутствует необходимость получать сложные технические навыки. 6. Множество вариантов (видов, разновидностей, форм и средств) организации путешествий по тропам. 7. Привитие патриотизма, трудолюбия и здорового образа жизни.	1. Нет стандартов по проектированию и функционированию туристкой тропы в Российской федерации 2. Большая часть населения России отвыкла от бытовых трудностей и не хочет терпеть неудобства, в том числе и в туристском путешествии по тропам. 3. Некоторая удалённость туристско-оздоровительных дестинаций от обычной среды проживания современного человека. 4. Отсутствие пропаганды активных видов туризма и принципов здорового образа жизни в средствах массовой информации. 5. Неразвитость инфраструктуры, обеспечивающей функционирование туристских троп. 6. Отсутствие законодательной базы, регламентирующей организацию и эксплуатацию больших туристских троп. 7. Не всегда реализуется принцип социальной доступности троп для маломобильных посетителей. 8. Нет законодательной базы по защите прав волонтеров, туристов и инвесторов троп.
ВОЗМОЖНОСТИ (**O**)	УГРОЗЫ (**T**)
1. Внедрение научного сопровождения системы национальных троп для понимания проблем и направлений их развития. 2. Использование международного опыта с учётом региональных особенностей. 3. Диверсификация услуг при реализации активных туров в целях повышения безопасности туристов и индивидуализация познавательных, оздоровительных и иных мероприятий на тропах. 4. Ускорение темпов цифровизации и информатизации активных видов туризма на основе принципов «экономики впечатлений» и информационной логистики. 5. Привлечение частного капитала, наращивание предпринимательской активности и импортозамещение в туризме. 6. Увеличение экономической значимости самодеятельного туризма. 7. Благоустроенные тропы существенно расширят круг лиц, которые хотят заниматься активными видами туризма.	1. Обустройство больших туристских троп связано со значительными временными и финансовыми затратами 2. Падение энергетики российского общества, вызванное старением населения. 3. Высокая конкуренция со стороны близких по мотивации и формам двигательной деятельности видов туризма и физической культуры. 4. Ухудшение экологической ситуации в ряде регионов страны и нарастающая потеря рекреационных ресурсов вследствие несбалансированного природопользования. 5. Недостаточное количество профессиональных инструкторов-методистов по активным видам туризма. 6. Негативное влияние глобальных природных факторов на выбор места проведения активных туров. 7. Не разработана система независимого мониторинга троп (рекреационного, экологического, ландшафтного и т.п.).

Выводы. Богатство и разнообразие природных ресурсов является одним из ключевых конкурентных преимуществ нашего государства в процессе реализации активных видов туризма. Импульсом развития природного туризма в Российской Федерации может стать создание сети больших национальных троп, ведь система национальных троп уже давно и успешно функционирует в США, Канаде Австралии, Японии и во многих странах Европы.

Обустроенные большие тропы решают целый комплекс проблем развития регионального туризма – создают инфраструктуру активных видов туризма; сохраняют экосистемы региона, так как локализируют турпотоки на специально созданных маршрутах, проложенных в соответствии с преимущественной охраной окружающей среды; облегчают доступ к достопримечательностям и обеспечивают дополнительные рабочие места.

Исходя из анализа текущего состояния проблем проектирования и функционирования больших туристических троп в Российской Федерации, можно предложить ряд шагов, которые способствовали бы улучшению процесса управления тропами. Во-первых, необходимо создание общедоступной базы данных со всей актуальной информацией о тропах, включая их местоположение, протяженность, уровень сложности, инфраструктуру и текущее состояние (какие маршруты уже находятся в рабочем состоянии). Во-вторых, не менее важным является проведение информационных кампаний, рассказывающих о важности природного туризма, особенностях различных троп и правилах поведения на них. Наконец, содержание троп в надлежащем состоянии должно осуществляться как за счёт средств федерального бюджета, так и за счёт местных администраций, а также туристских клубов и туристских агентств.

Можно сказать, что система больших национальных троп – это природно-рекреационный каркас, который связывает между собой различные объекты туристского интереса, повышает их притягательность, эффективно распределяет антропогенную нагрузку. При этом, как показывает зарубежный опыт, они также являются инструментом капитализации территорий, который позволяет повышать предпринимательскую активность и генерировать доходы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. АСИ представило в Госдуме предложения по развитию туристских троп в России. – Режим доступа: https://www.asi.ru/news (13.10.2023).

2. Афанасьева, А.В. Железнодорожные туристские тропы как новый формат организации досуга и путешествий / А.В. Афанасьева // Сервис в России и за рубежом. – 2020. – №2. – С. 6-23.

3. Байбакова, Н.В. Проектирование части маршрута «Великой Уральской тропы» на территории Южного Урала / Н.В. Байбакова // Географическое изучение территориальных систем: сб. материалов XI Всерос. науч.-прак. конф. – Пермь: ПГНИУ, 2017. – С. 200-204.

4. Валеев, Р. России необходимы Национальные Тропы и вот почему / Роберт Валеев. – Режим доступа: https://www.trekkingmania.ru (13.10.2023).

5. Воронов, Ю.С. Современное состояние, актуальные проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / Ю.С. Воронов. Н.В. Масягина // Материалы VI-го круглого стола научного совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры РАО: материалы межд. науч.-прак. конф. – М.: РАО, 2023. – С. 12-20.

6. Воронов, Ю.С. Теоретико-методические основы активных видов туризма / Ю.С. Воронов // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы II Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием. – Смоленск: СмолГУС, 2023. – С. 120-127.

7. ГОСТ Р 70585-2022 «Туризм и сопутствующие услуги. Туристские тропы. Требования по маркировки троп». – Режим доступа: https://www.tourizmsafety.ru (13.10.2023).

8. Дашкова, Е.В. Экологическая тропа: сущность и особенности проектирования / Е.В. Дашкова // Вестник Чеченского государственного университета имени А.А. Кадырова. – 2017. – №1(25). – С. 107-112.

9. Клещевикова, В.И. Формирование интерактивного реестра национальных туристических троп Российской Федерации как средство продвижения маршрутов активного туризма / В.И. Клещевикова, И.Э. Пичкова, Д.И. Свиридов // Бизнес-технологии в туризме и гостеприимстве: сб. статей по итогам II конф. – М.: Русайнс, 2019. – С. 257-262.

10. Кобызев, Н.С. Проектирование сети туристских маршрутов «Айские тропы» как ресурса устойчивого развития территорий / Н.С. Кобызев // Сервис в России и за рубежом. – 2023. – №2(104). – С. 128-140.

11. Конышев, Е.В. Всевятская туристская тропа: географическое и социально-экономическое обоснование / Е.В. Конышев, С.В. Герасимов // Огарёв-Online. – 2016. – №1(66). – С. 2-6.

12. Королёва, А.А. Лесные прогулочно-познавательные туристические тропы Ковернинского района / А.А. Королёва, А.В. Аникина // Приоритетные направления развития агробизнеса в России: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – Нижний Новгород: НГСХА, 2020. – С. 26-29.

13. Лужкова, Н.М. Классификация туристских троп в Центральной экологической зоне Байкальской природной территории / Н.М. Лужкова // География и природные ресурсы. – 2011. – №3. – С. 64-72.

14. Матвеева, В.А. Пешеходный туризм: особенности туристских троп мира / В.А. Матвеева // Географическое изучение территориальных систем: сб. материалов XI Всерос. науч.-прак. конф. – Пермь: ПГНИУ, 2017. – С. 244-247.

15. Мельникова, Т.Б. Формирование и развитие туристских троп во Франции / Т.Б. Мельникова // Учёные записки Крымского федерального университета имени И.И. Вернадского. – 2019. – №1(71). – С. 19-27.

16. Национальные тропы России. К вопросу о градостроительных аспектах развития внутреннего туризма / А.К. Моргунов, С.Ф. Муратов, Ж.А. Яганова, Т.С. Бобкова // Наука, образование и экспериментальное проектирование. – 2020. – №1. – С. 303-308.

17. Путрик, Ю.С. Туристская тропа как эффективное средство освоения территории и составная часть туристкой инфраструктуры региона / Ю.С. Путрик, С.Н. Первунин // Российские регионы: взгляд в будущее. – 2016. – №2. – С. 86-91.

18. Свиридов, Д.И. Актуальность формирования интерактивного реестра национальных туристических троп Российской Федерации / Д.И. Свиридов // К новому технологическому укладу: человек и его работа: сб. статей. – М.: АТИСО, 2020. – С. 179-184.

19. Сукнёв, А.Я. Создание и обустройство экологических троп как необходимое условие развития организованного экологического туризма на Байкальской природной территории / А.Я. Сукнёв, Т.Ш. Рыгзынов // Сервис в России и за рубежом. – 2018. – №4(82). – С. 64-74.

20. Тропы. Опрос АСИ о туристических тропах в регионах Российской Федерации. Результаты. – Режим доступа: https://www.asi.ru/news (13.10.2023).

21. Уразова, С.О. Проект сети экологических и туристических троп в Татищевском районе Саратовской области / С.О. Уразова, С.В. Кабанов // Материалы III нац. конф. – Саратов: СГАУ имени Н.И. Вавилова, 2021. – С. 93-97.

22. Яковенко, И.М. Большие туристские тропы: мировой опыт развития / И.М. Яковенко, Н.В. Страчкова // Приоритетные направления и проблемы развития внутреннего и международного туризма в России: материалы Всерос. с межд. участием науч. конф. – Казань: НОЦ «Знание», 2018. – С. 186-192.

23. Яковенко, И.М. Национальный опыт проектирования больших туристских троп / И.М. Яковенко, Н.В. Страчкова, Е.А. Лукьяненко // Общественная география в меняющемся мире: фундаментальные и прикладные исследования: материалы II международной научной конференции – Казань: КПФУ, 2019. – С. 453-456.

УДК 338.438.1

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ АЛГОРИТМА КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ТУРИСТСКИХ РЕСУРСОВ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Гордеев Юрий Анатольевич
доктор биологических наук, профессор кафедры
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Статья содержит основные принципы разработки алгоритма комплексной методики оценки туристских ресурсов Смоленской области, что имеет важное научное и практическое значение. Так же предложена классификация методов оценки туристских ресурсов, используемых для определения туристско-рекреационного потенциала региона. Перечислены основные показатели, которые необходимы при комплексной методике оценки туристских ресурсов. Приведен алгоритм комплексной оценки ресурсов территории Смоленской области для развития туристской отрасли.

Ключевые слова: туристские ресурсы, социально-экономические ресурсы, туристский потенциал, Смоленская область, стратегия развития туризма.

THE BASIC PRINCIPLES OF THE DEVELOPMENT OF AN ALGORITHM FOR A COMPREHENSIVE METHODOLOGY FOR ASSESSING THE TOURIST RESOURCES OF THE SMOLENSK REGION

Gordeev Yuri Anatolyevich
Doctor of Biological Sciences, Professor
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article contains the basic principles of developing an algorithm for a comprehensive methodology for assessing the tourist resources of the Smolensk region, which is of great scientific and practical importance. A classification of methods for assessing tourist resources used to determine the tourist and recreational potential of the region is also proposed. The main indicators that are necessary for a comprehensive methodology for assessing tourist resources are listed. An algorithm for a comprehensive assessment of the resources of the Smolensk region for the development of the tourism industry is presented.

Keywords: tourism resources, socio-economic resources, tourism potential, Smolensk region, tourism development strategy.

Введение. Важным условием развития туризма является наличие туристского потенциала территории. В последнее время термин *«туристский потенциал»* стал достаточно часто употребляться в туристской литературе.

Однако выяснить конкретное содержание этого термина нередко весьма сложно, поскольку общепринятой профессиональной его трактовки не существует, что и предопределило актуальность предпринятого исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Структура туристского потенциала территории показана на рисунке 1.

Рисунок 1 – Структура туристского потенциала территории

Анализ информации, представленной на рисунке 1, говорит о том, что туристский потенциал включает две группы – это туристские ресурсы и туристская инфраструктура, которые в свою очередь включают соответствующие подгруппы. Туристские ресурсы и туристская инфраструктура включают общую подгруппу – социально-экономические ресурсы, к которым относятся следующие элементы: трудовые, информационные, управленческие и материально-технические [1, 2, 3, 4, 5].

Существует два основных подхода к определению социально-экономических ресурсов: а) первый подход предполагает выделение социально-экономических ресурсов в качестве отдельной группы, включающей трудовые, материально-технические и информационные ресурсы; б) второй подход основан на самостоятельности туристской инфраструктуры и выделении в

структуре социально-экономических ресурсов четырех групп: трудовых, материально-технических, управленческих и информационных.

Для определения направлений и перспектив развития туристского потенциала в том или ином регионе необходимо: а) выявление потенциала; б) оценка потенциала; в) оценка современного состояния его использования; г) оценка возможностей интенсификации его использования; д) оценка факторов, сдерживающих развитие туризма в регионе; е) подготовка и реализация перспективной модели территориальной организации туристской сферы региона.

Поэтому разработка комплексной методики оценки туристских ресурсов, включающей ряд интегральных показателей, является не просто целесообразной, но имеет важное научное и практическое значение.

В таблице 1 предложена классификация методов оценки туристских ресурсов отдельно взятого региона страны. Классификация включает количественные, качественные и комплексные методы оценки. Например, картографический метод используется для знакомства с регионом и для первичной оценки туристских ресурсов, если они уже нанесены на карту. Этот метод подходит также для формирования геоинформационных систем туристского развития территорий.

Следует отметить, что основными источниками информации при проведении комплексной оценки территории выступают федеральные, региональные и муниципальные реестры природных и историко-культурных объектов инфраструктуры туризма и объектов туристского показа.

Набор качественных методов оценки более широк, он включает такие методы, как медико-биологическая, эстетическая, экономическая, экологическая оценка, а также разработанная ЮНЕСКО методика оценки природных и культурных туристских объектов международного значения.

В целях проведения комплексной оценки территории Смоленской области для развития туризма и отдыха в первую очередь необходимо иметь представление о следующих основных показателях:

- *основных параметрах:*

а) общие сведения; б) географическое положение; в) состав и физико-географическая структура; г) история формирования и развития; д) современный уровень экономического развития и народно-хозяйственное значение территории;

- *природных ресурсах:*

а) орографические условия; б) климатические условия и биоклимат; в) гидрологические условия; г) флористические и фаунистические ресурсы; д) особо охраняемые природные территории как туристский ресурс; е) ландшафт территории и его комплексная оценка;

-*культурно-исторических ресурсах:*

а) историко-культурные особенности; б) наличие объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО; в) материальное наследие; г) памятники истории и культуры; д) духовное наследие и традиционная культура; е) культурные ландшафты;

Таблица 1 – Классификация методов оценки туристских ресурсов

Наименование метода	Характеристика	Сфера применения
Количественные методы		
Картографический метод	оценка ведется при помощи общегеографических и тематических туристских карт	предварительная оценка, интерпретация результатов оценки
Математический метод	составление реестров природных и историко-культурных ресурсов, может включать элементы качественной оценки ресурсов туризма	все виды ресурсов
Качественные методы		
Медико-биологическая оценка	– ведется исследование комфортности климата территории и воздействие природных факторов на организм человека; – используется система условных температур и метод комплексной климатологии	природные рекреационные ресурсы
Эстетическая оценка	определяется степень экзотичности и уникальности ресурсов, степень эмоционального воздействия на человека	природные и историко-культурные ресурсы
Технологическая оценка	– включает вопросы техники и технологии использования природных ресурсов для туристской деятельности, определение возможностей инженерно-строительного освоения территорий; – определяется степень технологической готовности, пригодности, комфортности ресурсов и безопасности для посещения туристов	– природные ресурсы; – историко-культурные ресурсы
Экономическая оценка	– определяется эффективность различных мероприятий, направленных на более полное и рациональное использование ресурсов; – применяются балльные методы, метод рентных оценок, концепция общей экономической ценности, прямая (потребительская) стоимость использования ресурсов и др.	все виды ресурсов
Методика ЮНЕСКО	по культурному наследию выделяются шедевры творчества, по природному – феномены исключительной красоты и эстетической ценности	природные и историко-культурные ресурсы
Экологическая оценка	осуществляется мониторинг загрязнений окружающей среды, определение степени негативного влияния промышленных объектов, находящихся на территории и вблизи туристского региона	природные и историко-культурные ресурсы
Комплексные методы		
Кадастр туристских ресурсов	свод сведений о туристском регионе, включает количественную и качественную опись объектов экономической оценки, данные о динамике и степени изученности с приложением картографических и статистических материалов	Все виды ресурсов
ГИС туристского развития территорий	составляется информационная модель туристского региона, включающая характеристику туристско-рекреационного потенциала региона, рекреационное районирование и спецификацию региона	все виды ресурсов

-*социально-экономических ресурсах и инфраструктурной обеспеченности:*

а) транспортная инфраструктура; б) инфраструктура размещения; в) инфраструктура питания; г) инфраструктура досуга и развлечений; д) прочие отрасли туристской инфраструктуры; е) трудовые ресурсы территории; ж) финансовые и материальные ресурсы туризма; з) управленческие ресурсы; и) информационные ресурсы; к) прочие социально-экономические ресурсы;

-*доступности территории для развития туризма и отдыха:*

а) транспортная; б) пространственная; в) временная; г) политическая; д) социально-экономическая; е) финансовая; ж) информационная; з) формальная; и) инфраструктурная;

-*пространственной организации туризма:*

а) формы организации туризма; б) основные факторы и закономерности территориальной организации туризма; в) территориальные системы туризма; г) туристское районирование территории; д) туристские центры региона, их профиль и специфика; е) туристские объекты и комплексы; ж) туристские маршруты;

-*традициях использования территории для развития туризма:*

а) период туристского освоения территории; б) степень туристской освоенности территории; в) современные формы туристского использования территории; г) традиционные направления развития туризма; д) уникальные направления развития туризма;

-*современном состоянии туризма:*

а) выездной туризм; б) въездной туризм; в) внутренний туризм; г) проблемы и перспективы развития туризма в регионе; д) структура управления туризмом; е) существующие проекты и программы развития туризма;

-факторах развития туризма (с обязательным разделением на положительные и негативные): а) экологические; б) природные; в) социокультурные; г) экономические; д) правовые; е) политические; ж) инфраструктурные.

Далее приведем алгоритм комплексной оценки ресурсов территории Смоленской области для развития туристской отрасли.

Первый этап. Выделение объекта оценки – т.е. того, что будет оцениваться. В научных исследованиях туристского потенциала в качестве объектов оценки чаще всего выступают геосистемы или территориально-природные комплексы. Нами предлагается в качестве объекта оценки использовать социально-экономическую систему региона, включающую муниципальные образования в пределах их административных границ. Для оценки требуется идентифицировать ресурсы территории разрезе муниципальных образований.

Второй этап. Выделение субъекта оценки, с позиций которого будет проводиться оценка объекта. В качестве субъекта оценки в различных методических подходах к оценке туристских ресурсов нередко выступают определенные категории туристов или рекреантов или типы туристско-рекреационных занятий. Нами предлагается в качестве субъекта оценки

использовать организаторов туристской деятельности (руководителей предприятий отрасли, представителей государственных органов по управлению туризмом в регионе и представителей общественных организаций). Именно для организаторов туристской деятельности с целью принятия управленческих решений в области территориального планирования и развития туристской отрасли, важна идентификация имеющихся ресурсов муниципальных образований и оценка их потенциала.

Третий этап. На данном этапе осуществляется формирование инструментов для проведения комплексной оценки ресурсов территории для развития сферы туризма, то есть формируется сама методика. Из перечня критериев оценки трех групп ресурсов экспертным путем отобраны наиболее важные и определены их весовые коэффициенты. Критерии оценки ресурсов (объектов, факторов и условий) являются существенными для определения их ценности исходя из сформулированных целей оценки.

Критерии оценки для каждой группы оцениваемых ресурсов определяются в соответствии с видами ресурсов и методами их оценки. Например, критерий оценки «экологичность» оценивается с позиции общей экологической ситуации в районе (загрязнение атмосферы, водных объектов и др.), наличия несанкционированных свалок вблизи объектов туристской отрасли и по пути следования к ним, размещения на территории района промышленных предприятий и угрозы техногенных катастроф, а также с позиции наличия отталкивающих (репеллентных) факторов (клещевой энцефалит, вредные насекомые, змеи и др.). Кроме того, высокая экологическая оценка ресурсов территории значительно повышает ее потенциал, позволяя развивать сельский и экологический туризм.

На стадии формирования критериальной базы проведения оценки осуществляется выбор программного обеспечения для обработки данных. Он зависит от массива данных, возможностей программы интерпретировать полученную информацию и простоты использования программы пользователями.

Четвертый этап. На данном этапе осуществляются сбор и обработка вторичной информации (статистической и отчетной документации региональных и муниципальных органов по управлению туризмом), а также сбор и обработка первичной информации (проведение маркетинговых исследований). Собранная информация о наличии и состоянии ресурсов муниципальных образований используется для проведения комплексной оценки. Согласно предлагаемой методике производится расчет частных показателей потенциала для определенных групп ресурсов муниципальных образований (природно-климатических, историко-культурных и социально-экономических). После этого проводится суммирование полученных значений потенциалов по трем группам ресурсов муниципальных образований.

Пятый этап. Приведение полученных результатов оценки отдельных групп ресурсов муниципальных образований к единой системе измерения. На

данном этапе осуществляется определение способов «сворачивания» оценочных критериев в частные показатели потенциала. Авторами методических разработок в области оценки туристских и рекреационных ресурсов используются различные оценочные шкалы, нормирование, ранжирование и т.п. Для определения частных показателей потенциала нами предлагается использовать систему оценочных шкал и ранжирование.

Шестой этап. На данном этапе осуществляется расчет интегрального показателя потенциала ресурсов региона для развития туристской отрасли. Проводится проверка и корректировка результатов оценки, интерпретация полученных результатов оценки.

Седьмой этап. Завершающим этапом проведения комплексной оценки ресурсов территории для развития туристской отрасли является использование результатов оценки для подготовки и принятия управленческих решений в области территориального планирования и развития туризма.

На основе результатов оценки частных и интегральных показателей отдельных групп ресурсов территории для развития сферы туризма можно осуществлять ранжирование муниципальных образований с целью выявления из них наиболее привлекательных для развития отдельных видов туризма.

Результаты оценки можно использовать для управленческих нужд в области стратегического и тактического планирования развития туризма в регионе (например, для обоснования инвестиционных проектов в области туризма, долгосрочных целевых программ развития туризма муниципальных образований, выявления проблем в расположении инфраструктурных объектов и др.).

В процессе научного исследования выявлено, что самым сложным этапом в обосновании и применении методики комплексной оценки ресурсов территории для развития сферы туризма является выбор критериальной базы. В экономико-управленческом аспекте ресурсы территории должны давать максимальную отдачу, то есть должны использоваться для решения важных задач социально-экономического развития региона в целом и муниципальных образований в частности. Развитие сферы туризма важно для местного населения с точки зрения повышения качества жизни, для региона – в улучшении инфраструктуры и увеличении налоговых отчислений в бюджет.

Параметры оценки определяют значимость ресурсов территории для развития туризма. Например, памятники природы и ООПТ оцениваются по их статусу: мировой (входит в Список ЮНЕСКО), федеральный, региональный, местный. Наличие объектов мирового масштаба значительно повышает статус территории, способствует увеличению организованных и неорганизованных туристских потоков.

Выводы. Описанный в статье алгоритм и элементы методики комплексной оценки ресурсов территории учитывают особенности создания туристского продукта. Оценка даёт возможность определить влияние максимального количества ресурсов территории на развитие туристкой отрасли в регионе,

расширить набор параметров и критериев оценки отдельных групп ресурсов, учесть ценность ресурсов для потребителей и организаторов туристкой деятельности. Исследование туристских ресурсов в разрезе муниципальных образований позволяет повысить точность и результативность управленческих решений в сфере территориального планирования и развития сферы туризма, выявлять «точки роста» социально-экономического развития региона.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гордеев, Ю.А. Прогностические модели и основные принципы оценки уровня антропогенного воздействия туристов на наземные экосистемы особо охраняемых природных территорий / Ю.А. Гордеев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – №4. – Том 13. – С. 88-94.

2. Гордеев, Ю.А. Процесс формирования Смоленского туристского кластера / Ю.А. Гордеев, А.А. Котяш // Сборник материалов 68-й науч.-прак. конф. СГАФКСТ по итогам НИРС за 2017 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – С. 153-162.

3. Гордеев, Ю.А. Туристско-рекреационный потенциал Смоленской области в свете основных тенденций развития мирового туризма / Ю.А. Гордеев, Е.М. Анисимов // Сборник материалов 70-й науч.-прак. конф. СГАФКСТ по итогам НИРС за 2019 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020.

4. Гордеев, Ю.А. Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительного труизма в России на примере Смоленской области / Ю.А. Гордеев, А.В. Сальников // Молодой ученый. — 2021. –№25(367). С. 457-460.

5. Гордеев, Ю.А. Перспективы развития Смоленской области как туристско-рекреационной системы, ориентированной на активные виды туризма / Ю.А. Гордеев // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы II Всерос. науч.-прак. конф. с международным участием. – Смоленск: СГУС, 2023. – С. 128-136.

УДК 338.484

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ВИД РАЗВИТИЯ СМОЛЕНСКОГО РЕГИОНА

Гордеев Юрий Анатольевич,
доктор биологических наук, профессор кафедры
Куцкова Дарина Тарасовна
магистрант
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Статья содержит основные преимущества необходимые для развития гастрономического туризма на территории Смоленской области, что имеет важное научное и практическое значение. Перечислены основные гастрономические блюда, кулинарные праздники и места, где туристам можно познакомиться с кулинарными предпочтениями смолян. Приведены преимущества культурного наследия территории Смоленской области для развития гастрономического туризма.

Ключевые слова: туристские ресурсы, Смоленская область, гастрономический туризм, культурное наследие.

GASTRONOMIC TOURISM AS A PROMISING TYPE OF DEVELOPMENT OF THE SMOLENSK REGION

Gordeev Yuri Anatolyevich,
Doctor of Biological Sciences, Professor
Kutskova Darina Tarasovna
Graduate student
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article contains the main advantages necessary for the development of gastronomic tourism in the Smolensk region, which is of great scientific and practical importance. The main gastronomic dishes, culinary festivals and places where tourists can get acquainted with the culinary preferences of the Smolyans are listed. The advantages of the cultural heritage of the Smolensk region for the development of gastronomic tourism are presented.

Keywords: tourist resources, Smolensk region, gastronomic tourism, cultural heritage.

Введение. Смоленская область обладает богатым культурным наследием, включая традиционную кухню и уникальные местные продукты, которые могут стать ключевыми привлекательными факторами для развития гастрономического туризма в регионе. Кроме того, город Смоленск имеет достаточное количество разнообразных ресторанов, кафе и фермерских

хозяйств, способных предложить туристам оригинальные гастрономические впечатления [1].

Гастрономические туры не только способствуют развитию местной экономики, но также могут:

- увеличить въездной турпоток и способствовать росту ввоза капитала в Смоленский регион;
- стимулировать развитие туристской инфраструктуры;
- стимулировать развитие малого и среднего предпринимательства;
- осуществлять поддержку культурного наследия Смоленского региона;
- популяризировать элементы коренных культур Смоленского региона.

Поэтому изучение и разработка гастрономического тура по территории Смоленской области для российских туристов представляет собой важную задачу, которая позволит раскрыть потенциал региона в сфере гастрономического туризма,

Результаты исследования и их обсуждение. Гастрономический туризм на территории Смоленской области имеет древние корни и характеризуется разнообразием кулинарных традиций. Можно сказать, что гастрономический туризм на территории Смоленской области получил свое начало еще XIX веке.

История кулинарного мастерства в Смоленской области тесно переплетена с богатыми историческими традициями региона. Смоленск, расположенный на перекрестке торговых путей, играл важную роль в обмене культурными влияниями различных народов. Это географическое положение способствовало слиянию элементов русской, белорусской, украинской и польской кухонь в местной гастрономической культуре [2, 5].

Поэтому смоленская кухня разнообразна и насыщена различными вкусами, представляя собой уникальное сочетание кулинарных традиций различных народов. Этот кулинарный микс делает кухню Смоленска особенно привлекательной для ценителей аутентичных блюд и уникальных рецептов. Исследуя историю кулинарного наследия Смоленской области, можно увидеть, как история и культура отразились в традиционных блюдах и кулинарных привычках местных жителей.

Главными гастрономическими ресурсами города Смоленска являются ежегодные фестивали еды, на которых представлены традиционные блюда региона, а также разнообразные кафе, предлагающие аутентичные кулинарные изыски [3].

Эти мероприятия позволяют не только местным жителям, но и посетителям города познакомиться с богатым кулинарным наследием Смоленска и со всем многообразием его вкусов. Следует отметить следующие Фестивали Смоленской области:

Street Food Russia – Данный фестиваль проходит в нашем городе уже третий год. Там для смолян и гостей города проходят мастер-классы по оригами, росписи пряников, лепке на гончарном круге и многое другое. Там участники фестиваля могут попробовать не только блюда Смоленска, но и других регионов России.

Отличительная особенность фестиваля – более смелый перевод в формат уличной еды традиционных блюд национальной кухни.

Фестиваль исторической еды «Ложка и кружка» – Фестиваль проходит в музее-заповеднике «Гнездово» ежегодно уже несколько лет. Специально для того, чтобы обедать в комфорте, на лесной фестивальной поляне строят корчму. Каждый посетитель или турист может здесь попробовать средневековую кухню: кисломолочный продукт скир, лепешки из ячменной муки, котлеты из тюленьего и китовьего мяса, жир кита. Из развлечений гостей ждут бои на мечах, топорах и копьях, стрельба из лука и метание копья, знакомство быта древности и мастер классы по ремеслам.

Кроме того, важным элементом кулинарной культуры Смоленска стала книга о блюдах Смоленской области. Смоленская кулинария – народное достояние, ставшее гастрономическим путеводителем по нашему краю. Сборник уникальных рецептов, воссозданных из многочисленных домовых книг, журналов, художественных изданий и дневников путешественников уже вышел в свет. В книге представлен 41 традиционный рецепт, в числе которых есть такие как кулага (мучная каша), крупеня (густой суп на овощном или мясном бульоне), муковня (заваренная кипятком мука с молоком), отлученцы (сладость из сушеной малины и меда), уха по-гагарински и многие другие. Каждое из блюд сопровождается красочными фотографиями и картинками, подкрепленные историей возникновения столь приятных лакомств. Некоторые из этих блюд можно найти в определенных кафе города Смоленск [4].

Список мест, где можно старинной смоленской кухни можно попробовать**:** ресторан клуба-отеля «Высокое»; «Гастрогараж» Наталии Космачевой; кафе гостиницы «Стандарт отель»; кафе «Бутерброд», кафе «Русский двор», «Смоленская кулинария», стрит-фуд «Кукарелук»; ресторан «Чаплин» и ресторан «Смолка».

Из Смоленска в подарок родным и друзьям можно привезти разнообразные вкусные сувениры, отражающие местные кулинарные традиции и уникальные продукты региона. Ниже приведены некоторые из них:

Вяземские пряники – это кулинарный сувенир, который можно приобрести не только в городе Вязьма, но и в Смоленске. Хотя пряники являются довольно распространенным сувениром, местные рецепты и особенности их приготовления делают Вяземские пряники уникальными и интересными для любителей сладкого.

Торт «Сапшо» – это уникальное гастрономическое творение, ставшее символом города Смоленска. Торт назван в честь озера «Сапшо», которое расположено в национальном парке «Смоленское поозерье», что добавляет данному десерту особый колорит и ассоциации с природой региона.

Медовый хлеб из Гнездово – это особенное лакомство, напоминающее скорее коврижку, чем хлеб, идеально сочетающееся с горячим чаем или кофе. Этот сладкий десерт готовится из ржаной муки с добавлением меда и специй, что придает ему особый аромат и вкус. Однако наиболее удивительным и

интересным аспектом медового хлеба является не только его состав, но и его оформление и история. Лакомство печется на досках с узорами, аналогичными рисункам, найденным в местных курганах. Эти узоры добавляют дополнительную аутентичность и уникальность хлебу, делая его не только вкусным, но и культурным символом региона.

Смоленские конфекты – это не просто засахаренные кусочки фруктов, напоминающие сухое варенье, а настоящее вкусное лакомство с богатой историей. Эти сладкие угощения появились более двух столетий назад и были удостоены бронзовой медали на Всемирной выставке в Лондоне в 1851 году за оригинальность вкуса. Современные смоленские конфеты варятся по рецепту, найденному в поварской книге 1887 года, что и сохраняет традиции прошлого.

Смоленская смоква – это десерт, который покорит сердца любителей гастротуров. Смоленская смоква представляет собой смесь ягодного и яблочного пюре, которое засушено до состояния мармеладной конфеты, напоминающей фруктовую пастилу. Этот десерт идеально подходит для тех, кто придерживается здорового образа жизни, а также для детей с пищевыми ограничениями, поскольку в нем нет никаких добавок – все натуральное и полезное.

Выводы. Таким образом, большое разнообразие традиционных блюд, наличие специального кулинарного издания и большой выбор сувенирной продукции создают благоприятные условия для продвижения гастрономического туризма в Смоленске. Туристы могут не только насладиться вкусными и уникальными блюдами региона, но и узнать больше о его кулинарных традициях и особенностях, что, в свою очередь, способствует привлечению большего количества туристов и увеличению интереса к гастрономическому наследию Смоленской области.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Багров, Г.Д. На рубеже тысячелетий / Г.Д. Багров. – Смоленск: Смядынь, 2006. – 312 с.
2. Вкусная Смоленщина. Гастрономический путеводитель / Автор-составитель И.А. Флиманкова; автор текста А.В. Алфимова. – Смоленск: Свиток, 2021. – 240 с.
3. Ильин, В.В. Смоляне Древней Руси / В.В.Ильин. – Смоленск: Маджента, 2012. – 240 с.
4. Книга старинных рецептов «Смоленская кулинария». – Смоленск: Юнилайн, 2020. – 96 с.
5. Похлёбкин, В.А. Национальные кухни народов СССР / В.А. Похлёбкин. – М.: Хлеб-Соль, 2023. – 704 с.

УДК 37.035.6

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В АКТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Гордеев Юрий Анатольевич
доктор биологических наук, профессор кафедры
Прядохина Юлия Юрьевна
магистрант
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования эффективной программы, способствующей развитью военно-патриотического туризма, с целью повышения патриотического воспитания молодежи.

Ключевые слова: государство, молодежь, патриотизм, военно-патриотическое воспитание.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF MILITARY-PATRIOTIC EVENTS IN ACTIVE TOURISM

Gordeev Yuri Anatolyevich
Doctor of Biological Sciences, Professor
Pryadokhina Yulia Yurievna
Undergraduate student
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the issues of forming an effective program that promotes the development of military-patriotic tourism in order to increase the patriotic education of young people.

Keywords: state, youth, patriotism, military-patriotic education.

Введение. Целью военно-патриотического туризма является привлечение туристов к внутреннему туризму с целью развития гражданско-патриотического воспитания. Одним из видов военно-патриотического туризма является событийный [1].

Проведение событийных мероприятий оказывает значимое влияние на разрешение основных вопросов в различных жизненных ситуациях общества. Их суть заставляет обращать внимание людей различных возрастов на происходящие события и становиться их частью. Оказывает содействие в передачи традиций и ценностей из поколения в поколение, помогает в осмыслении современности и реорганизации настоящего.

Рассматривая и выделяя мероприятия патриотического характера необходимо четко соблюдать концепцию данной деятельности и тематику, что и предопределило актуальность предпринятого нами исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Для реализации мероприятий с патриотическим компонентом необходимо сделать акценты на следующих возможных направлениях их организации [2]:

– гражданско-патриотическое воспитание;
– военно-патриотическое воспитание;
– духовно-нравственное воспитание;
– историко-патриотическое воспитание (краеведческое);
– культурно-патриотическое воспитание;
– спортивно-патриотическое воспитание.

Распространение патриотических ценностей следует осуществлять не только на уровне общероссийского, но и местного, регионального патриотизма, трактующего любовь к родному краю и городу [3].

Определив направление в проведении мероприятия, дальше необходимо выстроить картину организации самого праздника.

Этапы проведения патриотических мероприятий состоят из следующих компонентов:

– целеполагание;
– проектирование действий;
– осуществление действий;
– анализ результатов и сравнение с поставленными целями.

Целью воспитательного мероприятия является создание условий для формирования чувства патриотизма, национальной гордости, единения и осознания преемственности поколений через изучение героического пути.

Логически составленный план действий и следование ему – залог успешности события. Поэтому для реализации данного вида праздников, высшей точкой необходимости являются знания этого направления и наличие его четко разработанной программы [4].

Организация мероприятий патриотического характера, является трудоемким и сложным процессом и требует серьезного и точно рассчитанного подхода.

Значительную роль играет формирование мероприятия, способы и приемы подготовки, тематика. Это обуславливает разработку правил:

– конкретно ставить цель мероприятия;
– рассчитать временные периоды проведения события;
– составить план в соответствии с поставленной целью;
– подобрать благоприятную информацию в зависимости от цели;
– взвесить все шансы, обеспечивающие точность организации мероприятия;
– остановиться на нужном ритме и скорости осуществления цели мероприятия;
– предвидеть возможные негативные отклонения;
– подготовить различные формы деятельности и творческую направленность участников.

Удачное проведение мероприятия зависит полностью от основательно рассчитанной и спроектированной разработки этапов организации события. Залог успеха – составленная программа действий, в ходе которой прослеживается последовательность и стройность всех отработанных частей. Работа должна быть четко налажена, произведен контроль специалистами над деятельностью каждого этапа подготовки и проведения события [5].

В процессе организации мероприятия прослеживается необходимость проработки основных этапов мероприятия.

Первый этап – подготовительный. Осуществляются начальные работы, административные вопросы, разработка сюжета. Конкретно это проявляется в следующем:

– установление темы и цели события, уточнение целевой аудитории;

– формирование плана содержания;

– анализ и выбор смысловых источников мероприятия;

– установление методов и приемов проведения;

– разработка сценария (решение вопрос, касающихся реквизита, атрибутов);

– создание демонстрационного материала (плакаты, рекламные листы, приобретение наградной продукции);

– отбор участников (ведущие, художественный персонал), психофизиологические особенности;

– установление места проведения, времени и даты;

– решение административных вопросов.

Второй этап – коррекционный, выполнение исправлений в работе и подведение ее к окончательному виду. Данный этап реализуется в следующем:

– организация оформления;

– обустройство и испытание материально-технических средств;

– репетиция, регулирование сценария (генеральная репетиция);

– приглашение зрителей, участников.

Третий этап – основной, проведение самого мероприятия и анализ представленного события:

– установка материально-технических средств, оформление места проведения;

– проведение основной части мероприятия;

– выполнение анализа о проделанной работе (обсуждение, вынесение благодарственных писем организаторам).

Заключительным пунктом в организации мероприятия, лежит обеспечение безопасности. Необходимо изначально позаботиться о сбалансированности мер безопасности, если нужно привлечь такие структуры, как: полиция, медицинский персонал, пожарная служба, волонтеры [6].

Выводы. В заключении отметим, что организация любого праздника требует тщательного подхода в информационном обеспечении, предоставляемом для события, особенно если это мероприятие проводится для

молодежи. Мероприятия патриотического характера требуют особой структурированности в формировании сюжета. Логически составленный план действий и следование ему – залог успешности проведения события для молодежной аудитории.

Массовое мероприятие для молодежи направлено на формирование содержательного свободного времени молодых людей, удовлетворение их интересов путём проведения новых форм культурно-массовой работы.

При организации событийных мероприятий для данной категории населения, особо ответственным является подбор информационных данных, которые должны быть актуальными и нужными для подрастающего поколения страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиева, С.А. Теоретические проблемы патриотического воспитания / С.А. Алиева // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – №6 (67). – С. 108-112.

2. Булыгина, И.И. Патриотический туризм как эффективное средство воспитания / И.И. Булыгина // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2023. – № 4 (24). – С. 22-25.

3. Вагина, В.О. Патриотизм и патриотические практики в молодежной среде на юге России Ростов-на-Дону: монография / В.О. Вагина. – Ростов-на-Дону: Фонд науки и образования, 2022. – 124 с.

4. Вырщиков, А.Н. Теоретические основания инновационного развития патриотического воспитания в регионе / А.Н. Вырщиков // Известия ВГПУ. – 2023. – № 3(98). – С. 4-10.

5. Гулянова, Л.П. Инновационные подходы в патриотическом воспитании / Л.П. Гулянова Л.П., О.В. Непша // Высшее образование в России. – 2021. – №12. – С. 113-118.

6. Протопопова, В.А. Принципы военно-патриотического воспитания в условиях инновационного образовательного подхода / В.А. Протопопова // Мир науки. – 2020. – Т.4. – № 4. – С. 140-147.

УДК 338.48

ПОДХОДЫ К КЛАССИФИКАЦИИ И СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИТНЕС-ТУРОВ

Дрюпина Виктория Руслановна,
магистрант
Бескостова Анастасия Александровна,
кандидат филологических наук, доцент
Черных Марк Дмитриевич
магистрант
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье раскрывается различные подходы к классификации фитнес-туров, рассматриваются общие вопросы организации фитнес-туров и требования, предъявляемые к фитнес-программам. Представлен характеристика краткий обзор географии фитнес-путешествий.

Ключевые слова: активный отдых, здоровый образ жизни, организация фитнес-туризма, фитнес-тур, оздоровление.

APPROACHES TO CLASSIFICATION AND SPECIFICS OF ORGANIZING FITNESS TOURS

Dryupina Victoria Ruslanovna,
Master's student
Beskostova Anastasia Alexandrovna,
Candidate of Philological Sciences, Associate Professor
Chernykh Mark Dmitrievich
Master's student
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article reveals various approaches to the classification of fitness tours, discusses general issues of organizing fitness tours and the requirements for fitness programs. A brief overview of the geography of fitness travel is presented.

Keywords: active recreation, healthy lifestyle, organization of fitness tourism, fitness tour, health improvement.

Введение. Сегодня фитнес активно внедряется в повседневную жизнь. Во всём мире за последние 20 лет произошло объединение таких понятий как фитнес – здоровье – красота – успех. Медийные лица в социальных сетях активно популяризируют тренд здорового образа жизни. В современных реалиях в понятие «успешный человек» включаются не только классические требования, как престижное образование, высокая должность, но и внешняя привлекательность и здоровье. Фитнес-туры позволяют объединить физическую

активность, оздоровление, познавательную деятельность и эстетическое удовольствие.

Актуальность темы напрямую сопоставляется со стремлением современного общества к здоровому образу жизни: отказ от вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни в социальных сетях, регулярное посещение фитнес-залов. Применение комплексов оздоровительных и восстановительных средств рекреационного туризма в сочетании с фитнес-тренировкой является весьма востребованным для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни населения.

Результаты исследования и их обсуждение. Фитнес-туризм – современный вид спортивно-оздоровительного туризма, сочетающий в себе главные принципы активного проведения свободного времени и новые методы организации занятий физической культурой, объединённые главной целью оздоровления тела и души [1].

Фитнес-туры делятся на узконаправленные и комбинированные. Разница только в том, что узконаправленные фитнес-туры решают одну, максимум две задачи и группы подбираются соответствующим образом, комбинированные фитнес-туры предполагают более насыщенную программу, а также более широкий спектр предлагаемых мероприятий.

В качестве разновидностей фитнес-туризма можно выделить следующие виды [3]:

Профильный (основной) фитнес-туризм. В настоящее время туристские фирмы предлагают фитнес-туры, наравне с другими видами активного отдыха. Такие туры непродолжительны (до одной недели) и организуются в курортные (в основном на морском побережье) зоны таких стран, как Турция, Испания и др. Туристы размещаются в отелях или гостиничных комплексах, где имеется весь спектр услуг оздоровительного сервиса: хорошо оборудованные фитнес-залы; аква-территория (комплекс различных бассейнов, разнообразные бани, водные рекреационные зоны); игровые площадки (теннисные, баскетбольные, для минигольфа или крокета). Предусмотрена достаточно насыщенная программа с большим объёмом физической нагрузки. Обычно проводится до трёх тренировок в день, и это для людей, посещающих фитнес-центры у себя дома три-четыре раза в неделю.

Опытные фитнес-инструкторы, как приезжающие вместе с группой, так и специально приглашённые, проводят занятия по различным направлениям: аэробика, силовые и кардио-уроки, аква-аэробика, фитнес-йога и другие. В связи с тем, что программа тура исключительно напряжённая, помимо физической нагрузки туристам предлагается широкий спектр SPA-процедур и талассотерапии. Такой профильный фитнес-туризм может быть популярен среди посетителей фитнес-клуба, которые хотят в летний период выехать компанией на курорт и там продолжить занятия как с известными им, так и с новыми инструкторами и специалистами, а также пообщаться в другой, неформальной обстановке.

Дополнительный (фоновый) фитнес-туризм. Под этим термином подразумевается то, что турист, выезжая на отдых, совмещает пассивный, культурно-развлекательный, экскурсионный туризм с посещением имеющихся на данном курорте мест, где предлагаются услуги оздоровительного сервиса, о которых было сказано выше. Обычно это осуществляется за дополнительную плату, причём она тем ниже, чем на большее количество посещений был куплен абонемент. Здесь, в отличие от профильного фитнес-туризма, турист сам выбирает для себя программу занятий в фитнес-центре: а) самостоятельные занятия; б) групповые занятия; в) индивидуальные тренировки с инструктором.

Как правило, в стоимость абонемента входит и посещение аква-территории фитнес-центра.Данная форма фитнес-туризма обычно используется постоянными посетителями фитнес-клубов, которые и на отдыхе не хотят терять хорошую физическую форму. Фоновый фитнес-туризм может быть рекомендован и тем, кто желает приобщиться к здоровому образу жизни, и отпуск является для этого лучшим временем. Испытав свои силы и ощутив пользу от таких занятий, человек, вернувшись, домой, может записаться в фитнес-клуб для регулярных занятий фитнесом. Частным случаем дополнительного (фонового) фитнес-туризма является фитнес в деловой поездке.

Сопутствующий (фоновый) фитнес-туризм. Этот вид является одним из вариантов предыдущего. В настоящее время растёт популярность речных и, особенно, морских круизов на больших комфортабельных лайнерах, оснащённых, как современные отели, всем необходимым для отдыха пассажиров. Это относится и к корабельным фитнес-центрам, в которых имеются тренажёрные, аэробные, кардио-залы, аква-зоны. Таким образом, туристы на протяжении всего круиза могут активно заниматься и поддерживать свою форму в привычной и удобной обстановке. Как правило, посещение таких фитнес-центров для путешественников бесплатно. Оплачиваться могут только дополнительные услуги: индивидуальная тренировка с инструктором, массаж, солярий и ряд других.

Конвенциональный фитнес-туризм. В последние годы в различных городах России (в основном в Москве, а также в Санкт-Петербурге, Великом Новгороде и другие) стали регулярно проводиться международные фитнес-конвенции под эгидой либо крупных сетей по производству и продаже спортивной одежды и оборудования, либо сетевых фитнес-клубов. Такие конвенции длятся обычно два-три дня и проходят в больших выставочных или спортивных центрах. В течение всего дня (с 9.00 до 22.00) на нескольких площадках одновременно лучшие инструкторы России и мира демонстрируют новые фитнес-программы; в аудиториях проходят лекции специалистов в области спортивного питания и многое другое.

Соревновательный фитнес-туризм. Фитнес, помимо сугубо оздоровительной, в настоящее время имеет и спортивную направленность. На мировой спортивной арене соревновательный фитнес (по различным правилам)

развивают специально созданные федерации (WFF, IFF). Кроме того, турниры по фитнесу (как женскому, так и мужскому) включены в программу соревнований всех международных федераций и ассоциаций бодибилдинга (NAC, NABBA, WABBA). Однако наиболее представительные и популярные соревнования по фитнесу, как среди любителей, так и профессионалов проводит IFBB – International Federationof Bodybuilders. Чемпионаты мира проводятся этой федерацией ежегодно. Местом их проведения выбираются обычно курортные города.

Существует и другая классификация фитнес-туров – по направлениям деятельности:

Обычный пакетный тур с фитнес-сопровождением. Целью данного тура является активное похудение. Страны, наиболее подходящие для таких туров: Египет, Турция, Тунис, Таиланд, Кипр, Греция и Испания. В таком туре обычно подбирается отель, подходящий для фитнес-программы (отель, который сможет организовать специальное питание для участников, наличие тренажёрного зала, бассейна, площадки для занятий под открытым небом и другие). Определяется дата поездки и начинает собираться группа. Чаще всего такие туры организуются при фитнес-центрах, так как основной поток желающих можно встретить именно там, но в последнее время отдельно взятые фитнес-инструкторы активно рекламируют в социальных сетях свои услуги (Instagram, в контакте и другие) и собирают людей из различных уголков нашей страны. Такие туры являются самыми распространёнными в настоящее время, так как не требуют специальной физической подготовки для участия, как например восхождение на Монблан.

Аквафитнес-туры. Особо популярным среди российских туристов является аквафитнес-тур. Так как это прекрасная возможность совместить отдых и оздоровительные тренировки в море, бассейне и на пляже. Участники тура под руководством опытных тренеров-преподавателей ежедневно занимаются различными направлениями аквафитнеса. Характерным является использование разнообразных физических упражнений, выполняемых в аэробном режиме, под музыку, в условиях глубокого и неглубокого бассейнов, в море. Разнообразие занятий достигается путём использования специального аквафитнес-оборудования, применения разнообразных программ и методических приёмов. Программа аквафитнес-тура включает в себя ежедневные двухразовые тренировки с высококвалифицированными тренерами-преподавателями. Следует отметить, что обычная программа аквафитнес-тура рассчитана на здорового человека от 18-ти до 55-ти лет, не имеющего противопоказаний для занятий. Именно поэтому в группе могут заниматься люди разного возраста и уровня подготовленности. Кроме того, для каждого участника разрабатываются рекомендации по питанию. В программу тура включены лекции по рациональному питанию в условиях аквафитнес-тура и после возвращения домой. Все это делает данное направление фитнес-тура наиболее привлекательным.

Йога-туры. Основной целью таких туров является занятия йогой для похудения и «просветления» и осознанности. Такие туры обычно организуются при школах йоги, тренерами по йоге. В таких турах участники могут заниматься медитацией, участвовать в групповых занятиях с тренером. Для определения степени интенсивности йога-программы необходимо узнать уровень подготовки клиента, опыт в занятиях йогой. Как правило, новичков, которые занимаются йогой не более полугода, везут в популярные места отдыха (Испанию, Грецию, Турцию с программой занятий не более 3 часов в день). Для людей со средней подготовкой, с опытом занятий йогой от года и более, время занятий увеличивается с 3-х часов до 6-ти. Отдых проходит в более экстремальных условиях – в местах без инфраструктуры. К примеру, в Индии размещение происходит в небольших частных домиках. В этом заложена своеобразная философия, которая заключается в отказе от телесного комфорта и удобств, что способствует духовному возвышению и росту. Третью, усложнённую версию для профессионалов выбирают те, кто достиг высшего уровня в тренировках и медитации. И тут не важны ни страна, ни инфраструктура: в такие туры люди едут «за тренером», и, как правило, они расписаны на год вперёд. Если первые два вида йога-туров широко освещаются, то этот вариант только для «своих», и попасть туда со стороны практически невозможно, в таком экстремальном отпуске, в котором человек проводит все время контакте со своей группой, особенно важно находиться с близкими по духу людьми. Йога-туры для новичков, как правило, стоят дороже с учётом стоимости комфортного проживания в отелях, находящихся в популярных туристских местах. В профессиональных поездках акцент смещается в пользу самой тренировки, условия проживания не столь важны.

Велосипедные туры. Команды для таких туров собираются при велошколах, из единомышленников в социальных сетях. Для таких поездок необходима только виза и спортивная одежда. Вопросы с проживанием и арендой велосипедов решаются на месте. Для велотуров выбирают Европу. Также велотуры очень распространены в России.

Танцевальные туры. Танцевальные туры сосредоточены не на одном виде танца, а представляют собой программу, включающую наиболее популярные направления: латина, стрип-пластика, джаз, боди-балет, танец живота и многое другое. При выборе места проведения тура организаторы обычно выбирают жаркие страны с простым визовым режимом: это Латинская Америка (например, Куба), Бали, Мальдивы. Атмосфера в таких странах сама располагает к танцам, причём не только непосредственно на тренировке, но и на местных дискотеках. Для танцевального тура наличие зала с паркетом и зеркалами просто обязательно, поэтому перед поездкой необходимо уточнить, будут ли созданы все необходимые условия для занятий. Как правило, танцевальные группы формируются с учётом уровня подготовки, смешение новичков и людей со средней подготовкой в одной группе нецелесообразно. Программа подобных фитнес-туров максимально разнообразная. В день предлагается от 6-ти до 10-ти

тренировок на выбор. Расписание и структура уроков построены на базе научных знаний о физической культуре, новинок фитнес-индустрии и с учётом правил травмобезопасности. Время в фитнес-туре организуется по принципу «NoStress». Это значит, что все посещения занятий и мероприятий только пожеланию. Предусмотрен специальный «день восстановления» так называемый день отдыха от интенсивных тренировок.

Следует отметить, что на сегодняшний день осуществляет приобщение к физической культуре с детского возраста. Немаловажным является увеличение потенциальных потребителей, имеющих детей, посредством разработки ярких идей проведения отпуска в кругу семьи. Такой отдых на 25-30% дороже обычного в выбранном отеле. В среднем, на одного человека приходится, около 60-80 тысяч рублей. Нестандартные туры имеют индивидуальную стоимость, рассчитываемую на каждый отдельный случай.

Некоторые находят тематические туры узкой направленности однообразными, поэтому большинство перешли на смешанные программы, включающие все необходимые наиболее популярные занятия: пилатес, йога, аквааэробика, силовые, борьба [4].

Также необходимо подчеркнуть следующие особенности организации фитнес-туров:

- индивидуальный подход к написанию программы мероприятий туристкой поездки;
- учёт физического, психологического и эмоционального состояния клиента при организации тура;
- подбор программы тура исходя из личных целей и пожеланий клиента; - привлечение специалистов различных сфер для всесторонней проработки здоровья клиента;
- наличие в месте проведения тура специальной инфраструктуры.

Фитнес-туры чаще всего рассчитаны на продолжительность от 10 дней и больше. Это объясняется тем, что организм должен успеть акклиматизироваться и привыкнуть к физическим нагрузкам. Но существуют туры выходного дня, которые специально рассчитаны для небольшого активного отдыха в конце трудовой недели.

Для трудового коллектива существуют специальные корпоративные предложения. Организации, которые хотят сделать коллектив более дружным сплочённым, повысить работоспособность, укрепить здоровье своих сотрудников, тоже могут отправиться в фитнес-тур. Можно не привязываться к одной точке отдыха, а помимо тренировок добавить маршрут на велосипеде, трекинг, сплав. Такой тур получил название комбинированный: сочетание двух или трёх направлений в одном туре. Пешие прогулки в сочетании с обзорными экскурсиями наполнят туристов и впечатлениями, и здоровьем.

Программы туров во многом зависят от внешних факторов: погоды и климата, скорости движения и др. Чёткой географии у фитнес-туров нет. Стандартные фитнес-туры возможны на большинстве морских курортов. Но при

выборе конкретной страны стоит обращать внимание на местную специфику. В итальянских и испанских отелях зачастую отсутствуют просторные площадки для занятий. В Турции, Тунисе, Египте, Болгарии и Хорватии таких проблем обычно не возникает, но климат Турции может оказаться недостаточно комфортным для тренировок. Здесь в некоторых районах очень высокая влажность и слишком жарко в течение дня. Зимние фитнес туры можно было бы организовывать в Таиланде, но там, как и в Турции, могут возникнуть проблемы из-за высокой влажности воздуха.

Сегодня организаторы фитнес-туров чаще выбирают экзотические страны. Однако и в России география таких путешествий постепенно расширяется. Российский сервис бронирования отелей и квартир провёл опрос в соцсети «VK» о том, какое направление выбрали бы подписчики для фитнес-туризма. Среди основных направлений респонденты указали Крым (24,5%), Байкал (18%), Алтай (17%), Сочи (11%), Дагестан (11%), Пятигорск (6%), Подмосковье (1%).

Сумма расходов на фитнес-тур складывается из нескольких статей: перелёт и трансфер; проживание; дополнительные услуги. Для «пляжных» фитнес-туров организаторы выводят единую цифру, которая включает все три составляющие. Сумма оказывается на 20-30% выше, чем обычный отдых в этом же отеле. Нижний порог – 60-80 тыс. руб. на человека (10 дней). Стоимость нестандартных туров рассчитывается индивидуально.

Выводы. Таким образом, фитнес-туры – это совершенно иной подход к отдыху, при котором турист получает не только лишь наслаждение от поездки, но и значимую пользу. Фитнес-туризм с каждым годом развивается и становится все популярнее. Мировые курорты строят отели для взыскательных фитнес-клиентов, привлекая их модными фитнес-программами. Появляются новые направления путешествий как за рубежом, так и в России, а сеть фитнес-туроператоров, занимающиеся организацией таких туров, стабильно расширяется.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бескостова, А.А. Фитнес-туризм как популярное направление активного отдыха / А.А. Бескостова // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (29 апреля 2023 года, город Смоленск); под общей ред. д.п.н., профессора Ю.С. Воронова, к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой. – Смоленск: СГУС, 2023. – С. 109-119.

2. Виды фитнес программ. – Режим доступа: http: //www.fitness-tour.ru/Default.aspxtabid=231/. – 22.11.2023.

3. Фитнес-туры. – Режим доступа: http: //www.fitness-tour. ru/Default. aspx? tabid=231/. – 10.10.2023.

4. Фитнес и его разновидности. – Режим доступа: http: //www.sportobzor.ru/content/articles/index.Php/. – 14.11.2021.

УДК 796.51

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СТАРШИМ ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Рябчиков Артём Юрьевич
старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивного спорта
Ладыгина Александра Эдуардовна
студент
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности организации и содержания туристического похода рекреационно-оздоровительной направленности для людей старших возрастных групп с нарушением зрения. Исследование проводилось в рамках государственного задания на выполнение научно-исследовательской работы на тему «Разработка научно обоснованных предложений по формированию мотивации у граждан старшего поколения (с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений) к активному долголетию средствами адаптивной физической культуры».

Ключевые слова: адаптивная двигательная рекреация, адаптивный туризм, туристический поход, лица старших возрастных групп с нарушением зрения.

ORGANIZATION OF A RECREATIONAL HIKING TRIP FOR PEOPLE WITH VISUAL IMPAIRMENT BELONGING TO OLDER AGE GROUPS

Ryabchikov A.Y.
Senior Lecturer, Department of Theory and Methodology of Adaptive Sports
Ladigina A.E.
Student
Lesgaft NSU, St. Petersburg, Russia

Annotation. This article examines the peculiarities of organizing and maintaining a recreational and recreational tourist trip for people of older age groups with visual impairment. The study was carried out within the framework of the state task for the implementation of research work on the topic "Development of scientifically based proposals for the formation of motivation among citizens of the older generation (taking into account sensory, motor and mental disorders) to active longevity by means of adaptive physical culture."

Keywords: adaptive motor recreation, adaptive tourism, hiking, persons of older age groups with visual impairment.

Введение. Адаптивный туризм (АТ) – это туризм лиц с ограниченными возможностями, включая инвалидов. АТ рекреационно-оздоровительной направленности – наиболее «щадящий», простой и доступный вид физкультурной деятельности, который привлекает самое большое количество участников [1]. Рекреационный туризм приближает жизненное пространство лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов разных нозологических групп, к жизненному пространству здоровых людей и способствует их психологической реабилитации и социализации [2].

Современный мир, жизнь в больших городах характеризуется высоким темпом жизни, чрезвычайной загруженностью населения, постоянно действующими факторами раздражения, экологическими и фоновыми загрязнениями, стрессовыми ситуациями. Особенно сложно адаптироваться к современным условиям людям старших возрастных групп, среди которых особое место занимает категория лиц с нарушением зрительной системы, как врожденным, так и приобретенным, вследствие инволюционных процессов.

Данная категория лиц в обыденной жизни сталкивается с большим количеством барьеров, часто не позволяющих людям преклонного возраста с депривацией зрения вести активный образ жизни, включая двигательную деятельность. Общеизвестно, что дефицит физической активности негативно влияет на весь организм в целом.

Кроме того, надо учитывать, что существует возрастная градация представителей старшего поколения. Так в Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года пожилой возраст делится на три категории граждан: с 60 до 64 лет – люди, продолжающие осуществлять трудовую деятельность, с 65 лет до 80 лет – менее активные люди и граждане старше 80 лет – люди, имеющие проблемы со здоровьем. В данной статье мы будем рассматривать только первый возрастной диапазон, поскольку Пенсионная реформа в России и Концепция политики активного долголетия в нашей стране предполагают увеличение активной и здоровой жизни человека.

В этой связи становится актуальным поиск средств, направленных на профилактику гиподинамии у возрастных категорий граждан, в том числе с нарушением зрения, и позволяющих мотивировать контингент к занятиям двигательной активностью, нацеленной на поддержание физической формы для продолжения профессиональной деятельности. Особый интерес в этом плане представляют «подвижные» виды и формы АТ – фестивальный туризм, туристический лагерь, поход, так как данные виды физкультурно-оздоровительной деятельности имеют большой реабилитационный потенциал.

Результаты исследования и их обсуждение. Практика организации туристических походов с лицами старшего возраста, имеющими ограниченные возможности здоровья, показывает, что АТ служит эффективным средством для

переосмысления своих возможностей, повышения самооценки, выработки полезных навыков, получения богатого сенсорного опыта, социализации и социальной интеграции [1].

Особенно эффективны в данном отношении – многодневные походы, в процессе которых люди испытывают себя, преодолевают трудности, стимулируют собственную физическую, творческую, психическую и интеллектуальную активность. Кроме того, туристический поход возрастных лиц с ограниченными возможностями здоровья – это практически всегда инклюзивный процесс, поскольку в нем принимают участие специалисты в области адаптивной физической культуры, волонтеры, родственники лиц с инвалидностью, что способствует взаимному сближению участников мероприятия, позволяют, при необходимости, оказать помощь возрастным членам коллектива и их социальной интеграции.

Однако, для решения поставленных задач, занятия АТ должны организовываться в соответствии с принципами систематичности, сознательности и активности, наглядности, научности, постепенности. Если фестивальный туризм и туристический лагерь представляют собой массовые мероприятия, с относительно сложной организацией, туристический поход и подготовка к нему служат основным компонентом, структурной единицей систематических занятий АТ. Другими словами – туристические походы небольшой продолжительности и массовости занимают большую часть времени (удельный вес) в процессе туристической деятельности в целом. Именно в процессе кратковременных походов (поход выходного дня, однодневный поход) закладываются основы для дальнейшей реализации более эффективной формы АТ – многодневного похода. Закладка основ подразумевает выработку и совершенствование необходимых умений и навыков, развитие физических качеств и анализаторных систем, отработку поведения в различных ситуациях (в том числе критических, опасных), воспитание необходимых личностных и социальных качеств.

Туристический поход определяется, как групповое или индивидуальное путешествие по заранее определённому маршруту, осуществляемое с различными целями, главными отличительными чертами которого являются:
-активный способ передвижения,
-ограниченные временные рамки,
-число и категория трудности преодолённых локальных препятствий.

Туристический поход в любой из его форм, по мнению специалистов, является одним из наиболее эффективных средств повышения уровня физической подготовленности, профилактики заболеваний и социализации возрастного человека с нарушением зрения.

«Человек с нарушением зрения» – это общий термин, включающий лиц с различной степенью и видом поражения зрительного анализатора, что однозначно должно учитываться при планировании и реализации туристических походов для данной нозологической группы. В процессе организации

физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами данной категории, учитываются следующие особенности: причина (патологический процесс), приведшая к ограничению зрения; наличие остаточной зрительной функции; степень и характер ограничения зрительной функции; отсутствие какой функции приводит к ограничению зрительной функции (центральное, периферическое, бинокулярное зрение, светоощущение, цветоощущение); время наступления частичной или полной потери зрительной функции (врожденный или приобретенный дефект); вероятность ухудшения состояния зрительного анализатора (необходимо идентифицировать причины, которые могут ухудшить зрение занимающихся). На практике лиц с нарушением зрения разделяют на две группы: тотально слепых и лиц с остаточным зрением. В зависимости от принадлежности к той или иной группе, специалистами, осуществляющими туристическую деятельность, ставятся определенные коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Так, при сохранении остаточного зрения и отсутствии противопоказаний, ставится задача стимуляции зрительного анализатора для улучшения его состояния и функций. В то же время, совершенствуются функции и других анализаторных систем. Одним из важнейших условий является профилактика ухудшения сохранившегося уровня ощущений и восприятия зрительного анализатора: исключение физических нагрузок, связанных с сотрясением, переворотами вниз головой, натуживанием, подъемом артериального давления и пульса выше пороговых значений [4].

Конкретные абсолютные и относительные противопоказания зависят от конкретного патологического процесса и вероятности его прогрессирования под воздействием различных внешних и внутренних факторов. Необходимо обратить внимание на то, что внешние, природные факторы также могут оказывать неблагоприятное воздействие на зрительный анализатор, способствовать быстрому утомлению возрастного туриста с нарушением зрения, нивелировать положительный эффект от рекреационной деятельности.

Для лиц старших возрастных групп с тотальной потерей зрения ставятся задачи стимуляции и развития способностей остаточных сенсорных систем: слуховой, тактильной, обонятельной, вкусовой, вестибулярной, проприоцептивной.

При этом учитываются и некоторые особенности подачи информации для данной категории лиц [3]:

Как правило, любая деятельность формируется за счет комбинации двух базовых элементов. К ним относятся: рассказ и демонстрация.

Приоритет демонстрации – т.е. ознакомление с предметом начинается с показа, лишь после этого вводится рассказ. Впрочем, не исключаются предварительные указания. Иногда специалисты в нескольких словах рассказывают, куда именно нужно смотреть. При этом, рассказ должен идти с демонстрацией.

Требуется особая, более эмоциональная техника подачи информации. Он должен «заставить» туристов не просто смотреть или слушать, но сопереживать

вместе с ним, увиденное или услышанное должно вызывать у экскурсантов эмоции и чувства.

Требования к более тщательной подготовке и обладание значительно большим объемом знаний.

Зрительное восприятие тех объектов, которые плохо знакомы слабовидящим людям, рекомендуется сопровождать словесными пояснениями. В нем нужно выделить основные признаки объекта, а также напомнить о необходимости тактильного исследования, обеспечивающего более глубокое познание.

Проводя туристический поход для возрастных инвалидов, следует учитывать их быструю физическую и эмоциональную утомляемость. Для этого необходимо заранее предусматриваются места для кратковременного отдыха.

Есть два пути, способных помочь возрастным туристам, испытывающим трудности при зрительном восприятии: первый путь – это создание условий для тактильного восприятия объектов, второй – тифлокомментирование (подробное и корректное словесное описание объектов).

Если у человека появляются сложности при исследовании, рекомендуется взять его ладони в свои, провести работу согласно общепринятой схеме. Этот метод называется «рука в руке». Алгоритм включает несколько действий:

-общие движения ладоней по объекту. Оптимальное направление движения – сверху вниз. В процессе должны участвовать обе руки, действующие синхронно. Как вариант, исследование может проводиться одной рукой, при этом другая ладонь перемещается по иным точкам. Ориентация идет на ту руку, которая остается неподвижной. Этот способ удобен, когда проводится исследование рельефных изображений;

-исследование пальцами. В работе может участвовать как один палец, так и несколько;

-лучше начинать с общего описания какого-либо объекта, переходя на исследование каждым участником в индивидуальном порядке. Далее следует исследование мелких элементов и повторение контурной линии. После тактильного исследования рекомендуется повторить движения;

При организации туристического похода выделяется три основных этапа:

1) подготовительный (проведение аудиторных теоретических и практических занятий, подготовка к конкретному туристическому походу, предварительное врачебное освидетельствование и др.); 2) собственно поход; 3) заключительный (работа по анализу проведенных мероприятий, заключительное врачебное освидетельствование).

Первые два этапа реализуются в стенах туристического клуба, общества слепых, секции и т.п. Подготовительный и заключительные этапы (по большей части подготовительный) составляют наибольшую продолжительность времени. В процессе подготовки изучают теоретический материал: сущность и особенности туристических походов, особенности местности, флоры и фауны, основные опасности на местности, нестандартные и нештатные ситуации, а

также пути выхода из них. Также, в условиях аудитории вырабатываются, совершенствуются некоторые базовые, необходимые в походе навыки и умения, в том числе навыки в передачи информации и коммуникации различными способами (сигнал об опасности и т.д.). Заключительный этап также реализуется в аудиторных условиях. Основной задачей данного этапа является анализ туристического похода, различных его структурных элементов, выявление «недостатков» в проведенных мероприятиях, поиск средств коррекции недочетов, а также «освежение» полученного положительного опыта (сенсорного, двигательного).

Для туристических походов возрастных лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая лиц с нарушением зрения, предпочтительно формировать малые группы от 7 до 15 человек [1].

В состав группы должны входить: руководитель группы, незрячие туристы, включая возрастных участников, сопровождающие, врач, тифлопедагог. На 1-3-х туристов с нарушением зрения приходится один сопровождающий. Предпочтительно, если руководителем группы будет выступать специалист в области адаптивной физической культуры, который прошел переподготовку в области адаптивной двигательной рекреации [2].

Одним из основных требований к организации туристических походов является однородность группы. В данном случае, речь больше идет про однородность в уровнях сформированности определенных туристических навыков, сформированности знаний и развитости физических способностей. Однако, весомое значение имеет и психологический климат в группе. Поход рекреационного типа также предъявляется требования к организации однородной группы по интересам и предпочтениям. Все это необходимо учитывать на подготовительном этапе. Все необходимые данные можно получить путем устного или письменного опроса (тестирования). При необходимости используются двигательные тесты и нагрузочные пробы для оценки уровня сформированности двигательных навыков и уровня развития физических способностей (главным образом выносливости и координации).

Рекреационные турпоходы обычно проводятся в районах с хорошей транспортной доступностью, а также имеющих соответствующую инфраструктуру (дороги, тропы, стоянки или приюты (места, удобные для организации ночлега и отдыха), источники воды, связь), а выбор района для проведения оздоровительного похода обычно обусловлен наличием в нём естественных рекреационных ресурсов (лесные массивы, водоёмы, красивые ландшафты), а также целевых рекреационно-познавательных объектов посещения. При планировании и подготовке туристического похода целесообразно соблюдать следующую последовательность туристических мероприятий: а) аудиторные занятия; б) прогулки по пересеченной местности, в парках без отрыва (или с небольшим отрывом) от населенного пункта; в) походы выходного дня без ночевки; г) походы выходного дня с ночевкой; д) многодневные походы.

Маршрут туристического следования лиц с поражением зрительного анализатора условно можно разделить на следующие компоненты:
-передвижение на транспорте,
-передвижение к месту остановки и от нее (бивака, лагеря, дневка),
-организация места для остановки.

По мере усложнения туристических походов для данной категории лиц, сначала используются выезды с передвижением по маршруту без организации лагеря, бивака. Питание и вода запасаются в готовом виде. На пути маршрута делаются остановки. На местах остановок отрабатываются отдельные элементы организации мест ночлега, кухни и поиска необходимых для этого ресурсов.

Затем, в порядке усложнения, осуществляются выезды с организацией бивака. Причем, места для лагеря следует выбирать не слишком далеко от транспортных артерий и населенных пунктов. Место для бивака выбирается, как правило, рядом с водоемом (река, озеро, карьер) с безопасным и удобным подходом к воде. Также, от бивака заранее планируются, а при необходимости, подготавливаются маршруты с выходом в лесную зону, где можно осуществить сбор дров, лесных ягод, трав, грибов и др.

С учетом предыдущего опыта выездов, заранее четко распределяются обязанности участников похода. Лиц с нарушением зрения привлекают к работам на кухне (подготовка пищи для дальнейшего приготовления и др.), организации костра, возведение палаток и мест ночлега, тентов, гамаков и др. Для лиц с нарушением зрения на этом этапе исключают опасную деятельность: разжигание костра, приготовление дров (при помощи топора или пилы), работа с острыми предметами, поиск дров и др. Для лиц с тотальным поражением зрительного анализатора могут быть интересны различные принципы и способы построения костра, изучение завязывания узлов, приготовление пищи и т.п.

Важной особенность бивака, лагеря или места для длительной остановки лиц с нарушением зрения является организация средств ориентации, которые условно можно разделить на следующие виды: полоса ориентации границы лагеря; внутренние полосы ориентации, направляющие лиц с нарушением зрения к различным объектам лагеря (кухня, места гигиенических процедур и др.). Для первой полосы используется контрастная лента (желтая, красная), располагающаяся, предпочтительно, на двух уровнях. Внутренние полосы ориентации могут быть выполнены различными рельефными маркерами (мелкий камень, щебень), не создающими опасность запнуться. Необходимо оценить все пространство бивака с точки зрения безопасности, исключить нависающие ветки, препятствия, которые могут привести к травматизации лиц, неспособных их заметить.

Маршрут пешеходного движения также должен быть заранее тщательно изучен и подготовлен. Поверхность пешеходного передвижения (дороги, тропы) должна быть, преимущественно, ровной. Для этого необходимо заранее изучить путь передвижения, по возможности очистить его от опасных предметов: крупных камней, брёвен, мусора, нависающих острых веток и т.п. Следует

избегать путей с резкими перепадами высот, большими уклонами, порогами, водными препятствиями (ручьи, глубокие лужи, болота).

Процесс подготовки туристического маршрута будет протекать более эффективно если в нем будет принимать участие незрячий турист с предшествующим опытом хождения в туристические походы. Данное лицо можно определить из числа желающих и назначить помощником руководителя туристической группы, предварительно изучив его личностные характеристики и посоветовавшись с группой. Назначение на ответственную должность позволит сформировать у человека с зрительной дисфункцией чувство собственной важности и значимости. Для специалистов, участвующих в подготовке маршрута передвижения, такой подход позволит получить ценную информацию о наличии барьеров и препятствий на путях движения или, напротив, о факторах, создающих комфортные условия (их наличие или отсутствие) для передвижения и на местах длительного пребывания.

Все мероприятия, проводимые в походе, можно разделить на следующие группы:

-обучение способам преодоления маршрута (пеший, на лыжах, водном транспорте, велосипедах, преодоление заранее организованной полосы препятствия и т.п.);

-обучение и отработка туристических навыков в условиях дикой природы (поиск и организация бивака, лагеря, навыки выживания, приготовления пищи, ориентирование, построение убежища)

-поисковая и познавательная активность (поиск необходимых природных ресурсов, дров, коры, мха, сбор растений, грибов, ягод);

-культурно-развлекательные мероприятия (песни у костра, чтение стихов, игра на музыкальных инструментах);

-декоративно-прикладное творчество (резьба, мозаика, лепка, вязание, и т.п.);

-освоение оздоровительных природных технологий (баня, закаливание, солнечные ванны, отдых и сон в гамаке в сосновом лесу, хождение по камням и др.).

-мероприятия, направленные на развитие сенсорных систем (выслушивание звуков птиц, насекомых, зверей, идентификация запахов, может быть и вкусов, ощущение солнца, ветра, воды, песка и др.);

-теоретические занятия по технике безопасности, самоконтролю нагрузок и другие (беседы, рассказ);

-физкультурно-спортивные мероприятия (коррекционно-развивающие игры, подвижные игры, спортивные игры по упрощённым правилам, национальные игры и другие, танцы, соревнования, эстафеты, праздники и т.п.).

Необходимо отметить, что само по себе передвижение по маршруту является большой нагрузкой (как психологической, так и физической) для возрастных лиц с поражением зрения, особенно не имеющих предшествующего опыта туристической деятельности и плохо физически подготовленных. В

данном случае не следует «перенасыщать» программу похода и сделать акцент на менее энергозатратных мероприятиях. В качестве таких мероприятий могут использоваться занятия, направленные на освоение элементарных туристических навыков и занятия познавательной направленности (знакомство с местной флорой и фауной или культурными традициями конкретной местности).

Заключение. Адаптивный туризм является перспективным средством адаптивной двигательной рекреации, применение которого позволяет повысить эффективность процесса социальной интеграции лиц старших возрастных групп с нарушением зрения в общество. Сегодня существует недостаток методической информации об особенностях организации и проведения туристических мероприятий для незрячих. Решением данной проблемы является осознание большого реабилитационного потенциала адаптивного туризма специалистами, осуществляющих физкультурно-оздоровительный процесс со слепыми и слабовидящими, привлечение специалистов, студентов, волонтеров для проведения туристических мероприятий и сбор эмпирической информации об особенностях туристической деятельности лицами старших возрастных групп с нарушением зрения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахметшин, А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей / А. М. Ахметшин. – Уфа: Издательство «Даурия», 2000. – 172 с.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 489 с.
3. Зыкова, Н.С. Специфика проведение экскурсии для лиц с нарушением зрения / Н.С. Зыкова, В.В. Савчук // Сборник материалов Регионального научно-практического семинара (Комсомольск-на-Амуре, 28 апреля 2023 г.) / Под ред. А.С. Юриной. – Комсомольск-на-Амуре, 2023. – С. 33-36.
4. Курдыбайло, С.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / С.В. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Советский спорт, 2003. – 146 с.

УДК 338.48

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ОПЕРАТОРОВ И НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕС-ТУРОВ В РОССИИ

Черных Марк Дмитриевич
магистрант
Бескостова Анастасия Александровна,
кандидат филологических наук, доцент
Дрюпина Виктория Руслановна,
магистрант
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается география основных направлений фитнес-путешествий на территории России. Представлена характеристика ведущих фитнес-туроператоров и их предложений на новый сезон.

Ключевые слова: активный отдых, здоровый образ жизни, организация фитнес-туризма, фитнес-тур, оздоровление.

ANALYSIS OF MAIN OPERATORS AND DESTINATIONS OF FITNESS TOURS IN RUSSIA

Chernykh Mark Dmitrievich
Master's student
Beskostova Anastasia Alexandrovna,
Candidate of Philological Sciences, Associate Professor
Dryupina Victoria Ruslanovna,
Master's student
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article examines the geography of the main directions of fitness travel in Russia. The characteristics of the leading fitness tour operators and their offers for the new season are presented.

Keywords: active recreation, healthy lifestyle, organization of fitness tourism, fitness tour, health improvement.

Введение. Фитнес-туры – набирающий популярность формат отдыха в России. Такие поездки организуют спортивные клубы, турфирмы и энтузиасты, увлечённые и пропагандирующие здоровый образ жизни (ЗОЖ). Часто фитнес-туры сравнивают с пионерлагерем или организованными групповыми турами – участники живут вместе и проводят спортивный досуг. Только комфорта в таких поездках больше, чем в том же спортивно-туристском лагере. Чаще всего участники тура останавливаются в обычном отеле. Он становится кемпом –

тренировочной базой, где участники поездки в удовольствие практикуют фитнес-активности, отдыхают и путешествуют.

Результаты исследования и их обсуждение. Фитнес-туры в России – это поездки единомышленников, новые знакомства и опыт; отдых, включающий в себя кроме всего перечисленного, ещё и интенсивные тренировки, и приобщение к ЗОЖ, и тематические занятия [1].

Проанализировав информацию с сервисов бронирования отелей и квартир, можно определить основные направления фитнес-поездок (рисунок 1).

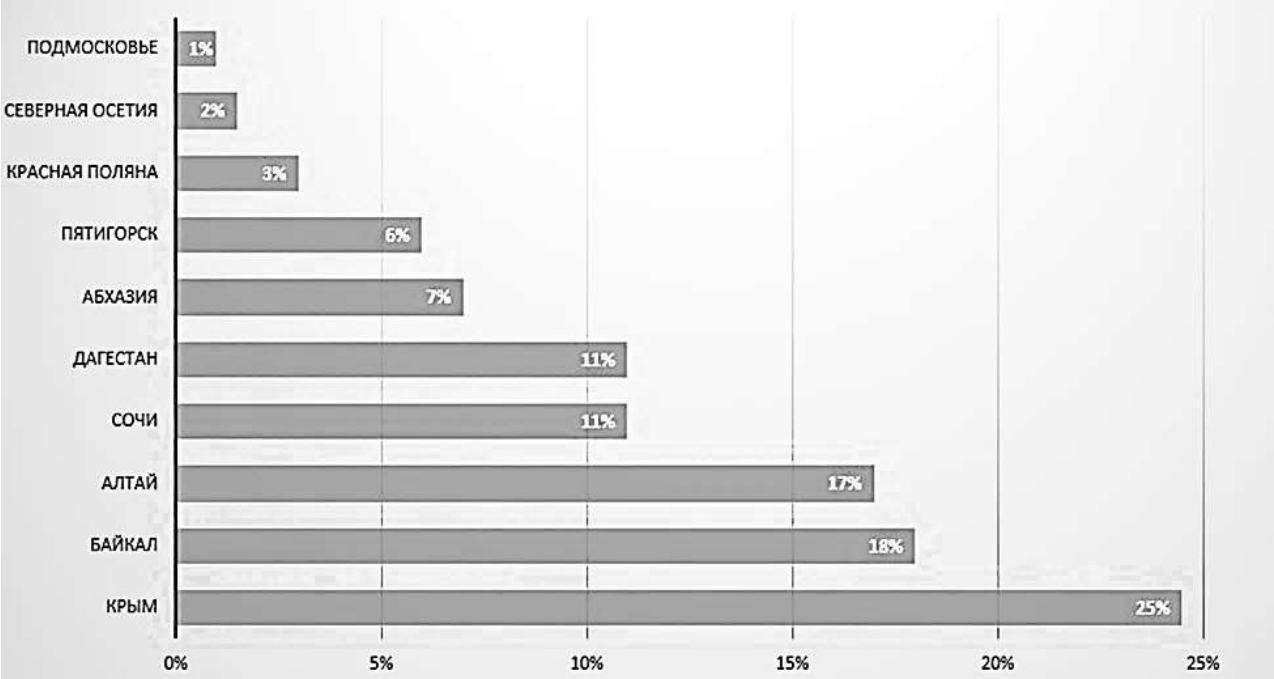

Рисунок 1 – Основные направления фитнес поездок по России

Уверенным лидером стал Крым (24,5%). Выбор пользователей определяется мягким климатом, живописная природой, разнообразным ландшафтом (море и горы), высоким культурно-познавательным потенциалом и развитой туристской инфраструктурой. На втором месте – Байкал (18%). Регион привлекает уникальным водным объектом (внесён в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО), чистейшая водой и удивительной природой.

Удивительный, древний и загадочный Алтай выбирают 17% пользователей. В последнее время на курортах Алтая созданы все условиях для туризма, в том числе с акцентом на фитнес, йогу и другие активности. Сочи неизменно остаётся на ведущих позициях – 11%. Помимо привлекательных природных ресурсов, курорт обладает отличной инфраструктурой и успел превратиться в один из лучших спортивных центров страны, так что фитнес-туристам здесь созданы все необходимые условия. Дагестан также выбирают порядка 11% фитнес-туристов. Преобладающим фитнес-направлением в регионе является трекинг. В Абхазию отправляются около 7% приверженцев здорового

образа жизни. Здесь нет такой развитой спортивной инфраструктуры, как в Сочи, однако это компенсируется первозданностью природы и не слишком большим количеством отдыхающих, что может стать определяющим фактором для некоторых направлений фитнеса, где важно не отвлекаться и сосредоточиться. Пятигорск заинтересовал 6% фитнес-туристов. Преимущество курорта ещё и в том, что фитнес здесь можно совместить с принятием минеральной воды из источников, которыми славен Ставропольский край. Одним из популярных направлений является терренкур, который можно успешно комбинировать с познавательным туризмом. Курорты Северной Осетии выбирают 1,5% туристов. Этот регион только начинает завоёвывать своего туриста, однако уже является достаточно перспективным, в том числе и в отношении фитнеса. Подмосковье заинтересовало только 1% активных туристов. Возможно это связано тем, что этот регион является одним из основных туристских доноров, т.е. более привычен потенциальным туристам, а на отдыхе хочется чего-то поэкзотичнее. Тем не менее, стоит отметить, что туристская и спортивная инфраструктура в Подмосковье развивается и способна ответить на все запросы туристов.

Помимо направления поездки очень важно выбрать правильного туроператора, предложения и возможности которого максимально совпадают с запросами потенциальных фитнес-туристов.

Операторов фитнес-туризма немного, они различаются по географии предложений, тематике программ, набору услуг в турпакете. В таблице 1 представлены лучшие предложения операторов на 2024-2025 год.

Таблица 1 – Предложения операторов по фитнес-туризму на 2024-2025 год

Туроператор	**Характеристика турпродукта**
«Будь в форме»	В 100 метрах от моря на восточном побережье Крыма работает спортивный лагерь для взрослых. Организуют фитнес-туры к себе в кемп и предлагают гостям день, расписанный по часам. В сутки проводят до семи активностей: танцы, йога, зарядка, силовые упражнения, бокс. Все нацелены на похудение. Трекинговые походы – раз в два дня.
Travel Pilates	Тренер Алиса Страхова, которая специализируется на пилатесе, устраивает антистресс-поездки по России и велнесс-девичники. Основной контингент – не профи, а люди, имеющие ряд противопоказаний к интенсивным физическим нагрузкам. Есть короткие поездки на три-четыре дня. Например, в Переславль-Залесский и Плещеево озеро. В сезоне 2024-2025 компания планирует выезды в Ярославль и Сибирь.
Protrip	Организуют фитнес-туры из Москвы на заокеанские курорты вроде Занзибара, Доминиканы и Мальдивских островов. Но с учётом геополитики и ситуации с курсом валюты в 2024-2025 году делается ставка на направления внутри страны: зимние туры в Шерегеш, весенние и летние – в Сочи. Там утренние пробежки, функциональные тренинги Full Body, силовые, растяжки и треккинг по горам.

SURF-GENERATION	Крымские энтузиасты, которые устраивают фитнес-туры «по-лайту», то есть без перевеса на спортивную сторону. Подойдёт тем, кто хочет активный отдых, но не готов к ежедневным тренировкам в отпуске. Преимущество компании перед конкурентами – путешествие на сап-серфах. Также компания устраивает походы. Можно заказать у них индивидуальный тур или присоединиться к сборной группе.
World Class	Известная федеральная сеть фитнес-клубов устраивает свои кемпы. В России у них любопытные направления. Например, зимой ездят на Байкал. С точки зрения классического туризма, направление рядовое. Но тут не только показывают гроты, места силы и прочие прелести озера, а ещё проводят зарядки, стретчинг, катаются на коньках. Есть направления на Горный Алтай. Живут на эко-курорте, тренируются на базе и выдвигаются в походы. Также есть тур в Адыгею для желающих обучиться скалолазанию.
«В движении»	Организуют фитнес-интенсивы в Крыму. Нацелены на тех, кто любит трекинг и не прочь исходить ногами побережье полуострова и центральную часть. Тур длится десять дней. Каждое утро и вечер – фитнес. Направления постоянно меняются: табата, пилатес, растяжка, плавание, круговые тренировки. А днём компания отправляется в поход в пещерные города Чуфут-Кале, Качи-Кальон, Таракташскую тропу в Ялтинском природном заповеднике или в какой-нибудь крымский каньон. По завершению фитнес-тура каждому участнику дарят программу от тренера: в ней расписаны рекомендации по тренировкам и питанию.
RussiaDiscovery	В «меню» туркомпании есть направления активного туризма. Например, поездка в Кенозерье – это национальный парк в Архангельской области. На маршруте трекинг по Транскенозерской тропе – исторической дороге через систему пяти озёр, сплавы на деревянных лодках по лесному Наглимозеру, велопрогулку по старинному Каргополю и святым местам Ошевенска. С фирмой можно отправиться в фитнес-тур в Карелию: рафтинг, дог-треккинг (активные прогулки с хаски), SUP-серфинг, поездки на велосипедах, джипах, квадроциклах. С собой можно брать детей. Хит компании – мультиактивная неделя в Крыму.
«Брусника»	Организуют фитнес-туры в Сочи в 2024-2025 годах. Жить и тренироваться предстоит в комфортабельном отеле. Занятия чередуются с мастер-классами и лекциями. Тренировки на свежем воздухе и в спортзале. Каждый день до трёх занятий: пилатес, зумба, растяжка.
«Дом Сияние»	Йога-дом на мысе Фиолент в Севастополе. На территории три площадки для медитации и занятий восточной гимнастикой. Тренировки проходят в зале, во дворе и на крыше комплекса. Занятия тут ведут мастера со всей России. Повара готовят блюда с учётом детокс-направленности отдыха.
StarTOUR	Туроператор организует фитнес-поездки в Кисловодск. Но только для индивидуальных туристов или самостоятельно организованных групп. Утром и вечером – тренировки с инструктором. Днём – экскурсии, спортивные квесты, велозаезды, скалолазание. Можно посмотреть Домбай, Минеральные Воды и Пятигорск.
«ВалеоМама»	Так называется гостевой дом в крымском городе Саки (там, где знаменитые лечебные грязи). У них есть фитнес-туры, которые организуют с диетологами. Не только тренинги, но и регулярные лекции о сбалансированном питании. Продолжительность – 9 дней.

«Дом у моря»	Организуют фитнес-туры в Выборгском районе Ленинградской области на берегу Финского залива. На выбор есть две программы: продолжительностью три и четыре дня. Ежедневно проводят три тренировки на разные группы мышц, предлагают сбалансированное питание.
Alfatrip	Компания, которая специализируется на фитнес-турах и ретритах (поездках с целью познания себя). Контингент – женщины. В сезоне 2024-2025 устраивают туры по Подмосковью и ближайшим к столице регионам. Например, уик-энд с мастерами йоги в отеле в Завидове – курортное село в Тверской области, или курс в Яхроме. В программу включены семинары, всевозможные ментальные перезагрузки и восточные духовные практики.
«Санталтур»	У компании есть фитнес-тур на Красную Поляну, где совмещён размеренный отдых в горах и у моря с трекинг-маршрутами, силовыми тренингами и лекциями о нутрициологии. Поездка длится семь дней. Фитнес-тура организовывают для групп от четырёх человек.

Как правило в стоимость тура входит: проживание, питание, фитнес-программа, походы, тренировки, лекции. Что касается индивидуального подбора питания, то не каждый организатор предлагает такую услугу, но практически в каждом туре акцентируют внимание на том, что питание будет правильным и сбалансированным. В среднем, цена хорошего фитнес-тура в России на одного человека за неделю получается около 70-100 тысяч рублей с учётом перелёта, проживания, питания и услуг тренеров.

Выводы. Таким образом, ассортимент предложений по фитнес-туризму для россиян уже формируется, но пока в недостаточном объёме. В основном подобные кэмпы организуют в Крыму, Абхазии, в Краснодарском крае, на озере Байкал и на Алтае [2, 3]. В России существуют специализированные отели и фитнес-центры, на базе которых можно реализовывать фитнес-туры, но их очень мало, поэтому чаще всего организаторы договариваются с отелями или арендуют виллы. Вся система фитнес-туров построена на регулярных занятиях, нутрициологии, соблюдении режима, концентрации во время тренировок. Рынок фитнес-туров в России ещё очень молодой, и самым сложным для организаторов пока оказывается поиск клиентов. Хорошо справляются с организацией групп большие фитнес-сообщества с внушительным охватом в соцсетях. А также тренеры, которые организуют фитнес-туры при поддержке своих клубов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бескостова, А.А. Фитнес-туризм как популярное направление активного отдыха / А.А. Бескостова // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы II Всерос. науч.-прак. конф. с межд. участием. – Смоленск: СГУС, 2023. – С. 109-119.

2. Спортивный и фитнес-туризм: тренды в мире и в России, перспективы развития. – Режим доступа: https://amr.ru/. – 14.01.2024.

3. Фитнес-индустрия в России: тенденции и способы продвижения. – Режим доступа: https://multiurok.ru/. – 22.01.2024.

Раздел 3

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

УДК 796.078

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ДОНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Атаманенко Дарья Павловна,
студент
Немцева Елена Владимировна,
доцент
Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема развития спортивного и спортивно-оздоровительного туризма в вузе на примере Донского государственного технического университета. Характеризуются предпосылки и востребованность занятий данными видами туризма в настоящее время, представлены примеры участия конкретного вуза во внеучебной спортивной жизни студентов.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, спортивный туризм, студенческий спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание студентов.

THE DEVELOPMENT OF SPORTS AND RECREATIONAL TOURISM IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS ON THE EXAMPLE OF THE DON STATE TECHNICAL UNIVERSITY

Atamanenko Darya Pavlovna,
Student
Nemtseva Elena Vladimirovna,
Associate Professor
Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

Annotation. This article examines the problem of the development of sports and recreational tourism in higher education institutions on the example of the Don State Technical University. The prerequisites and the demand for these types of tourism are characterized at the present time, and examples of the participation of a particular university in the extracurricular sports life of students are presented.

Keywords: sports and wellness tourism, sports tourism, student sports, healthy lifestyle, physical education of students.

Введение. В настоящее время выявление доступных, привлекательных и эффективных для студентов средств физической культуры, спорта и туризма очень востребовано. Поэтому повышение эффективности физического воспитания студентов посредством популяризации спортивно-оздоровительного туризма в сочетании со средствами физической подготовки является актуальным направлением научных исследований в области спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт является неотъемлемой частью жизни современного человека. Ускоренный ритм жизни, постоянные стрессы и преобладание пассивных видов деятельности и сидячего образа жизни требуют внедрения активности в повседневную жизнь людей различного возраста. Особенно чувствительны к отсутствию движения студенты, вынужденные проводить большую часть дня сидя за партой в университете. Для гармонизации физического и психологического здоровья молодёжи необходимо принимать меры для повышения интереса молодых людей к спорту и здоровому образу жизни.

Спортивно-оздоровительный туризм – это самостоятельная социально-ориентированная сфера, эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения [2].

Спортивно-оздоровительный туризм, как вид отдыха, отличается активным передвижением и пребыванием на свежем воздухе вдали от городской суеты и шума. Это уже само по себе способствует оздоровлению, а также дает свободу выбора активностей, что обеспечивает эмоциональный подъем и психическую стабильность. Сочетание физической активности с туризмом представляет перспективное направление, которое создает благоприятную атмосферу для повышения спортивного мастерства студентов в ВУЗах.

Спортивный туризм тесным образом связан со спортивно-оздоровительным туризмом и, в свою очередь, является многоплановым видом спорта, основывающимся на триединстве духовности, спорта и природы.

С ростом мастерства участники этого вида спорта преодолевают все более сложные и опасные препятствия, усложняют маршруты и естественные препятствия в процессе преодоления соревновательных трасс.

Спортсмены-туристы Донского государственного технического университета (ДГТУ) неоднократно завоевывали призы и высшие титулы чемпионатов России и СССР по горному туризму, выполняя нормативы мастера спорта страны.

Секция спортивного туризма университета, имеющая славную и долгую историю, развивает два основных направления этого вида спорта: пешеходный туризм и туристическое многоборье.

В планах туристов университета – массовое выполнение спортивных разрядов и участие в походах различной категории сложности [3].

Университет заботится о здоровье студентов, привлекая их к спортивным мероприятиям, поощряя участие в соревнованиях. Так, 27 сентября 2022 года в международный день спортивного туризма на базе ДГТУ прошли соревнования по спортивному туризму в рамках фестиваля студенческого спорта Ростовской области. В соревнованиях приняли участие 9 команд, и первое место заняла команда ДГТУ под руководством тренера Саулиной Екатерины Васильевны [4].

Всё это говорит о том, что необходимо и дальше проводить научные исследования, чтобы более детально изучить предпочтения, мотивации и потребности студентов в спортивно и спортивно-оздоровительном туризме. Дальнейшее развитие исследований в данной области поможет повысить эффективность спортивно-оздоровительного туризма в вузах, создать лучшие условия для студентов и способствовать их здоровью. В последствии, такой подход позволит привлекать наиболее подготовленных студентов уже к целенаправленным занятиям спортивным туризмом.

Выводы. Таким образом, можно предположить, что определённая часть ответственности за повышение интереса студентов к спорту во многом возложена на высшие учебные заведения. Их грамотная политика в сфере спортивно-оздоровительного туризма способствует улучшению физического и психического здоровья молодёжи, увеличению количества мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни. В этой связи следует отметить, что Донской государственный технический университет успешно справляется с задачей привлечения молодых людей к активному стилю жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григан, С.А. Развитие студенческого спортивно-оздоровительного туризма в вузе / С.А. Григан, Т.П. Верина, Е.В. Немцева, И.А. Коробов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №12. – С. 63-64.

2. Спортивный туризм. – Режим доступа: https://donstu.ru/structure/administrative/sportsekc/Спортивный%20туризм/ (дата доступа: 13.02.2024).

3. День спортивного туризма на базе ДГТУ. – Режим доступа: https://donstu.ru/news/sport/den-sportivnogo-turizma-na-baze-dgtu-/ (дата доступа 13.02.2024).

УДК 796.5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Баранов Даниил Александрович,
магистрант кафедры туризма и спортивного ориентирования
Брайцева Виктория Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние спортивно-оздоровительного туризма на подрастающее поколение, возможности использования в образовательных школах. Представлены результаты исследования по определению осведомлённости педагогов-предметников и обучающихся использованию средств спортивно-оздоровительного туризма в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, общеобразовательная школа, физическая культура.

USE OF SPORTS AND HEALTH TOURISM FACILITIES IN A GENERAL EDUCATION SCHOOL

Baranov Daniil Alexandrovich,
Master's student at the Department of Tourism and Orienteering
Braitseva Viktoria Alexandrovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the influence of sports and health tourism on the younger generation, the possibilities of use in educational schools. The results of a study to determine the awareness of subject teachers and students in the use of sports and health tourism in secondary schools are presented.

Keywords: sports and health tourism, secondary school, physical education.

Актуальность исследования. Важнейшей задачей общеобразовательной школы является всестороннее развитие учащихся. Туризм – одно из важнейших средств гармоничного развития личности, укрепления здоровья человека. Также он является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенствования.

В настоящее время спортивно-оздоровительный туризм является одним из методов оздоровления и поддержания психического и физического здоровья. Также данный вид деятельности способствует нравственному развитию личности, социальной адаптации, привитию здорового образа жизни, воспитанию дисциплинированности.

Однако спортивно-оздоровительный туризм в общеобразовательных школах в настоящее время применяется относительно редко. В связи с этим, выявление уровня заинтересованности в использовании средств спортивно-оздоровительного туризма в общеобразовательной школе является актуальной научно-исследовательской задачей.

Методы и организация исследования. Применялись такие методы исследования, как изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция); педагогическое наблюдение; опрос (анкетирование). Исследование проводилось на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», общеобразовательные средние школы Монастырщинского района Смоленской области.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования был проведён анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. В результате чего было установлено, что спортивно-оздоровительный туризм – это массовое общественное движение, состоящее из индивидуально-групповых путешествий и спортивно-массовых мероприятий в природной среде, основанных на технологиях спортивного туризма, а также клубной деятельности [1].

Спортивно-оздоровительный туризм применяется в школах в виде туристских походов выходного дня, туристских слётов и спортивных соревнований. На основе знаний, полученных во время занятий спортивно-оздоровительным туризмом, развиваются бытовые навыки учащихся и экологическая грамотность.

Наличие элементов спортивно-оздоровительного турима на уроках физической культуры способствует повышению интереса к урокам, является составной частью здоровьесбережения, нравственного развития личности.

Главным принципом уроков физической культуры с элементами туризма в школе является направленность на развитие индивидуальных способностей ребёнка, поддержание у него положительного эмоционального состояния, оздоровление. Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию ответственности за свои поступки, дисциплинированности, высоких нравственных качеств личности: взаимовыручки, чуткости и внимания к товарищам.

Малокомплектная школа – общеобразовательная школа с малым контингентом обучающихся, совмещёнными класс-комплектами и со специфической формой организации учебных занятий [2].

Малокомплектные школы располагаются в тех населённых пунктах, где нет достаточного количества детей для организации начальной школы с полным комплектом классов. Для малокомплектных школ характерна неравномерная наполняемость классов. Есть школы, где отдельные классы могут отсутствовать вовсе. Появление и распространение этого типа школ обусловлено неравномерностью расселения людей.

Возможности малокомплектных школ дают перспективы индивидуального подхода к занимающимся.

На втором этапе исследования было подготовлены два опросных листа: для учителей образовательных школ и обучающихся средних и старших классов. Опрос производился среди педагогов и школьников Монастырщинского района Смоленской области. Всего было опрошено 22 педагогических работника и 58 учеников (рисунок 1).

Стоит отметить, что стаж работы педагогов Монастырщинского района Смоленской области варьируется от молодого специалиста, до педагога со стажем более 10 лет (рисунок 2).

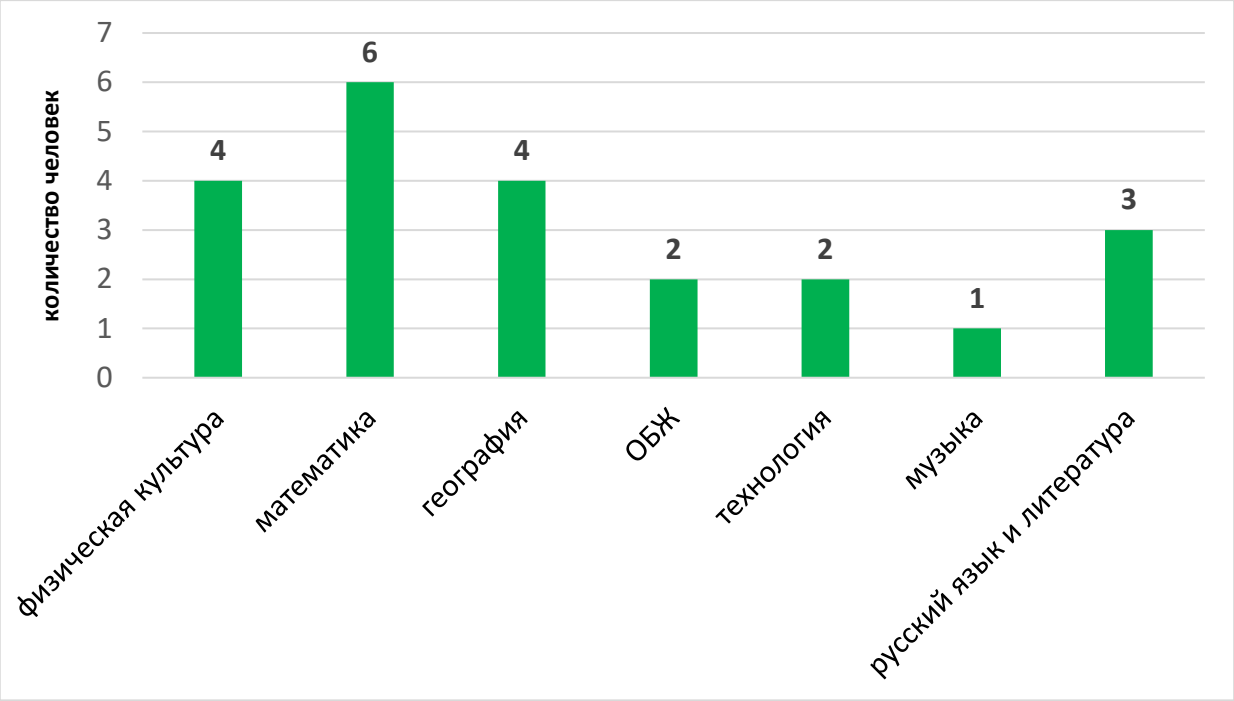

Рисунок 1 – Распределение опрошенных учителей по преподаваемому предмету

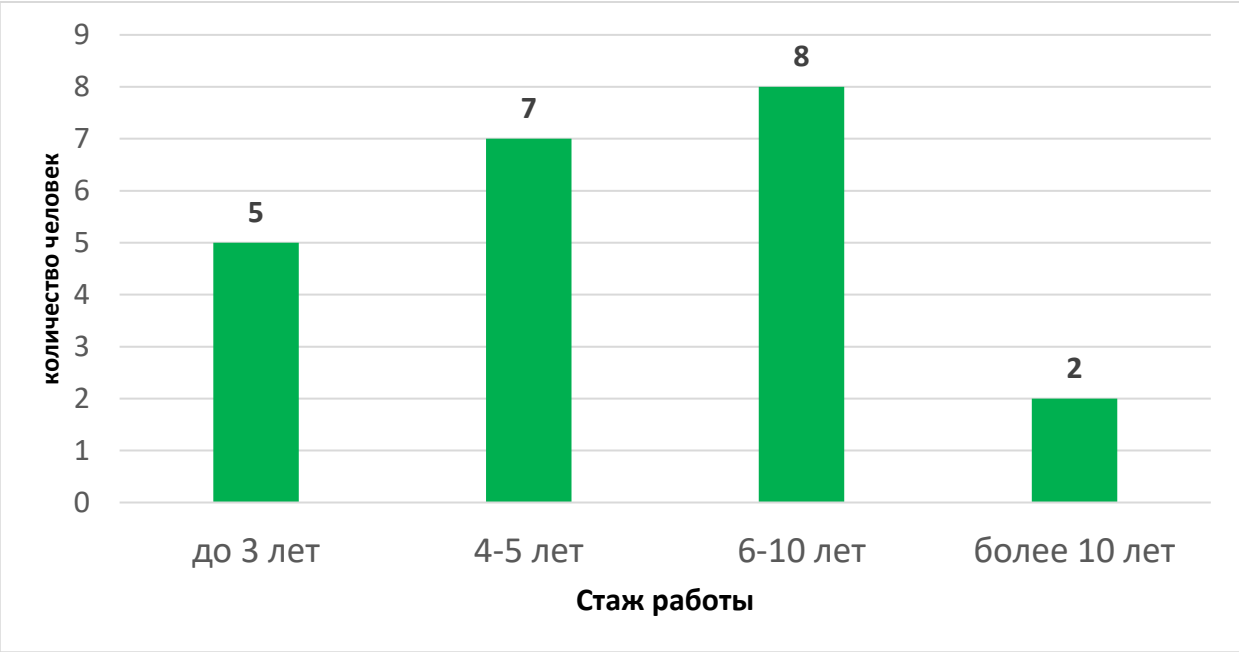

Рисунок 2 – Опыт работы в образовательных организациях

При опросе о применении средств спортивно-оздоровительного туризма в педагогической деятельности ответы респондентов распределились таким образом, что в урочном, во внеурочном и внешкольном процессе не используют средства спортивно-оздоровительного туризма более 36% (рисунок 3).

При этом в урочном процессе только 18%, во внеурочном – 32% и во внешкольном – 55% учителей применяют элементы спортивного и спортивно-оздоровительного туризма в своей педагогической деятельности.

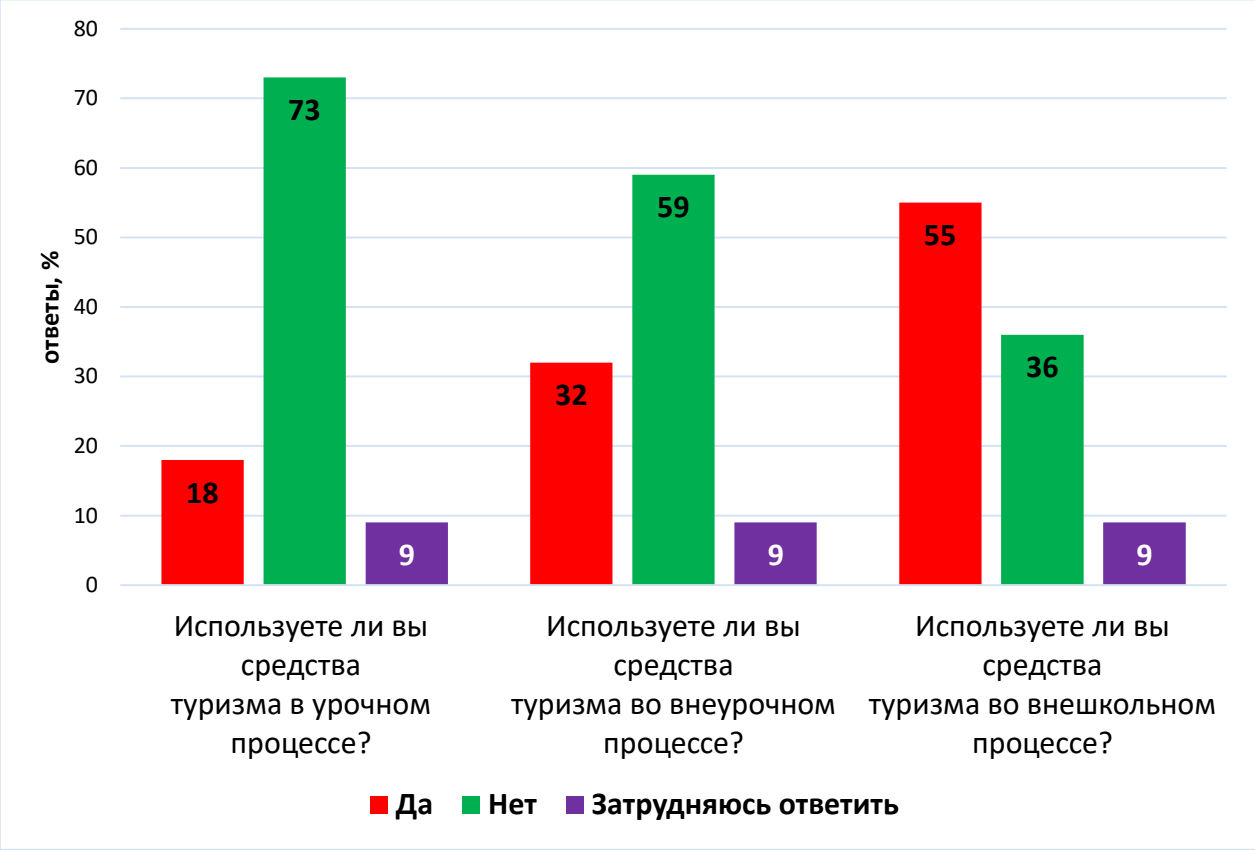

Рисунок 3 – Результат применения средств спортивно-оздоровительного процесса в педагогической деятельности

Для определения опыта личного участия в туристской деятельности в анкетах также были предусмотрены вопросы, направленные на личную осведомлённость и опыт участия в спортивно-оздоровительном туризме (рисунок 4).

Анализируя полученные ответы, стоит отметить, что педагогический коллектив опрошенных в большей степени знает о спортивно-оздоровительном туризме и имел опыт участия в туристских мероприятиях. Но в тоже время большая часть опрошенных не владеет информацией о программе соревнований среди образовательных организаций по всей России, где используются такие виды как спортивный туризм и спортивное ориентирование.

Рисунок 4 – Личная осведомлённость и опыт участия в спортивно-оздоровительном туризме

Для определения опыта участия и выявления потребности в занятиях спортивно-оздоровительным туримом были предложены вопросы следующие вопросы: «Знаете ли вы, что такое туризм?», «Принимаете ли вы участие в туристских мероприятиях?», «Есть ли у Вас желание сходить в поход?», «Есть ли у Вас желание принять участие в туристском слёте?», «Принимали ли Вы участие в Президентских Состязаниях или Президентских Играх?». Среди опрошенных обучающихся старших и средних классов было 58 человек, из которых 31 мальчик и 27 девочек (рисунок 5).

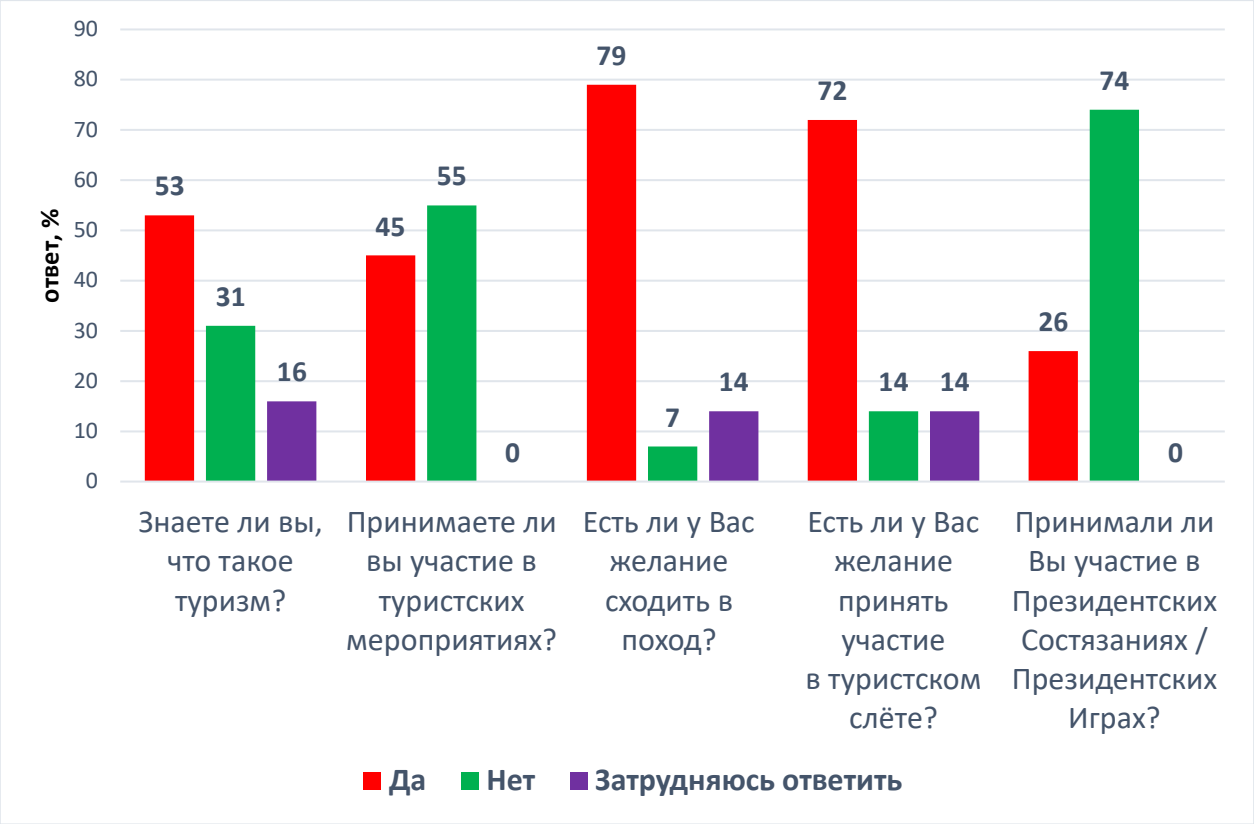

Рисунок 5 – Ответы школьников об осведомлённости и участии в туристских мероприятиях

Анализируя полученные ответы, стоит отметить, что у школьников есть представление о спортивно-оздоровительном туризме и большая часть респондентов (более 70%) желает принимать участие в туристских мероприятиях, туристских похода и слётах юных туристов. Также было установлено, что большинство опрошенных никогда не принимали участие в Президентских играх и Президентских Состязаниях.

При оценке желания школьников заниматься спортивным или спортивно-оздоровительным туризмом было установлено, что наблюдается их заинтересованность в развитии спортивно-оздоровительного туризма в школе и в применении элементов спортивного туризма на уроках физической культуры (рисунок 6).

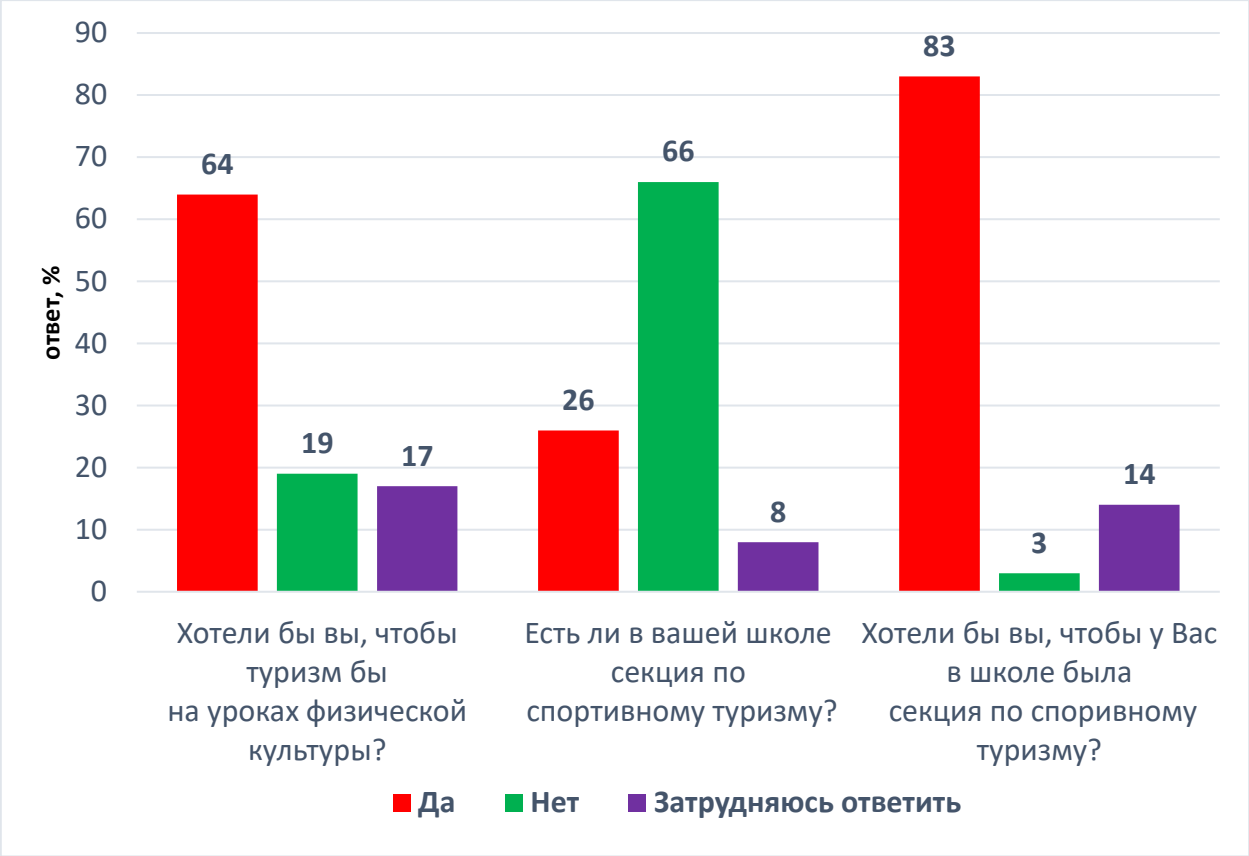

Рисунок 6 – Заинтересованность школьников в применении спортивно-оздоровительного туризма в образовательном процессе

Анализ фактических данных показывает, что 64% опрошенных школьников хотят, чтобы спортивно-оздоровительный туризм применялся на урочных занятиях. Также 66% респондентов отметили, что в их школе нет секции по спортивному туризму или спортивно-оздоровительному туризму. При этом более 83% школьников хотели, чтобы занятия по спортивному или по спортивно-оздоровительному туризму проводились в их школе.

Выводы. Участие в туристских походах, слётах и соревнованиях способствует развитию у школьников таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых

используются активные средства передвижения. Туристско-краеведческая деятельность является также действенным профилактическим средством девиантного поведения учащихся, которое в сегодняшних социально-экономических условиях проявляется в массовых явлениях наркомании и токсикомании, алкоголизма, особенно в крупных городах. Педагогический потенциал туризма весьма велик. Взаимодействие педагога и обучающихся зависит от подхода и его организации. Школа использует далеко не весь воспитательный потенциал туризма. Развитие школьного туризма останавливает недостаток профессиональных кадров, недостаточная популяризация спортивно-оздоровительного туризма среди обучающихся, не развитая инфраструктура и нехватка оснащения для проведения туристских мероприятий (оборудования и туристского инвентаря).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вековцов, М.О. Спортивно-оздоровительный туризм в качестве метода физического воспитания и значимость его в России / М.О. Вековцов // Молодежь, Наука, Творчество: сб. труд. конф. – Омск: ОГТУ, 2016. – С. 574-576.

2. Анисин, Н.М. Большие заботы малокомплектной школы: книга для учителя / Н.М. Анисин. – М.: Просвещение, 2012. – 110 с.

УДК 796.5

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА

Брайцева Виктория Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент
Бескостова Анастасия Александровна
кандидат филологических наук, доцент
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье охарактеризованы понятия корпоративного спорта, спортивно-оздоровительного туризма, рассмотрены возможности использования средств спортивно-оздоровительного туризма как средства корпоративного спорта, приведена программа туристского слета.

Ключевые слова. Корпоративный спорт, спортивно-оздоровительный туризм, программа туристского слета.

SPORTS AND HEALTH TOURISM AS A MEANS OF CORPORATE SPORTS

Braitseva Viktoria Alexandrovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department
Beskostova Anastasia Alexandrovna
Candidate of Philological Sciences, Associate Professor
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article describes the concepts of corporate sports, sports and health tourism, considers the possibilities of using sports and health tourism as a means of corporate sports, and provides a program for a tourist rally.

Keywords. Corporate sports, sports and health tourism, tourist rally program.

Введение. Корпоративный спорт – это новое течение в программах по сплочению коллектива, повышению лояльности сотрудников. Корпоративный спорт рассматривают как элемент командообразования [1].

Спортивно-оздоровительный туризм – общественное движение, состоящее из индивидуально-групповых путешествий и спортивных мероприятий на природе, основанных на технологиях спортивного туризма, а также клубной деятельности. Спортивно-оздоровительный туризм связан со спортивным туризмом через технологии пребывания в природной среде, преодоления локальных и протяжённых препятствий, применяемого оборудования и снаряжения, но имеет существенные различия по нормативной базе, целевым установками, формам организации деятельности.

Главная цель спортивно-оздоровительного туризма – это отдых и оздоровление через комплексное взаимодействие с природной средой и коллективом. Основной формой проведения являются походы по категорированным и некатегорированным маршрутам и спортивно-массовые мероприятия в виде слётов.

В условиях чрезвычайной загруженности городского населения, постоянно действующих раздражителей, экологических и фоновых загрязнителей, стрессовых ситуаций, а также дефицита свободного времени у большинства граждан, весьма актуальной становится проблема смены, хотя бы на короткое время, условий существования, то есть встаёт проблема получения положительных эмоций. Одним из способов снятия стресса является отдых в группе людей со схожими интересами.

Основная цель корпоративного спорта – сплочение коллектива через повышение физической активности для выработки командного духа [2].

Однако, в настоящее время в литературе слабо освящен вопрос использования спортивно-оздоровительного туризма и его возможностей в рамках организации и проведения мероприятий корпоративного спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Корпоративный спорт – это совместное занятие сотрудниками компании тем или иным видом спорта, а также участие в спортивных мероприятиях, которые могут проводиться как внутри коллектива, так и в рамках отраслевых, городских, региональных, всероссийских, международных турниров, олимпиад и т.п. [2].

В основе продвижения корпоративного спорта лежит постулат современной психологии: основываясь на достижении высших результатов в спорте, сотрудники компаний проявляют лидерские качества на производстве.

Корпоративный спорт не являет собой отдельный вид соревнований, а использует популярные виды и формы спортивных состязаний. Классификация корпоративного спорта представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Виды корпоративного спорта

Вид мероприятия	Примечание
внутрикорпоративные мероприятия	между отделами, филиалами и т.д.
отраслевые корпоративные соревнования	банковский кубок, нефтяной забег
межкорпоративные спортивные турниры	олимпиады, городские, областные, федеральные

Таким образом, можно сказать, что спортивные мероприятия проходят на трех уровнях организации. Стоит отметить, что наиболее часто организаторы используют игровые виды спорта – футбол, волейбол, баскетбол, регби и индивидуальные соревнования в боулинге, бильярде, теннисе, гольфе, фризби,

петанке. Наряду с широко распространенными видами спорта проводятся конкурсы профессионального мастерства среди сотрудников.

Стоит отметить, что понятие спортивно-оздоровительного туризма очень многогранно (рисунок 1).

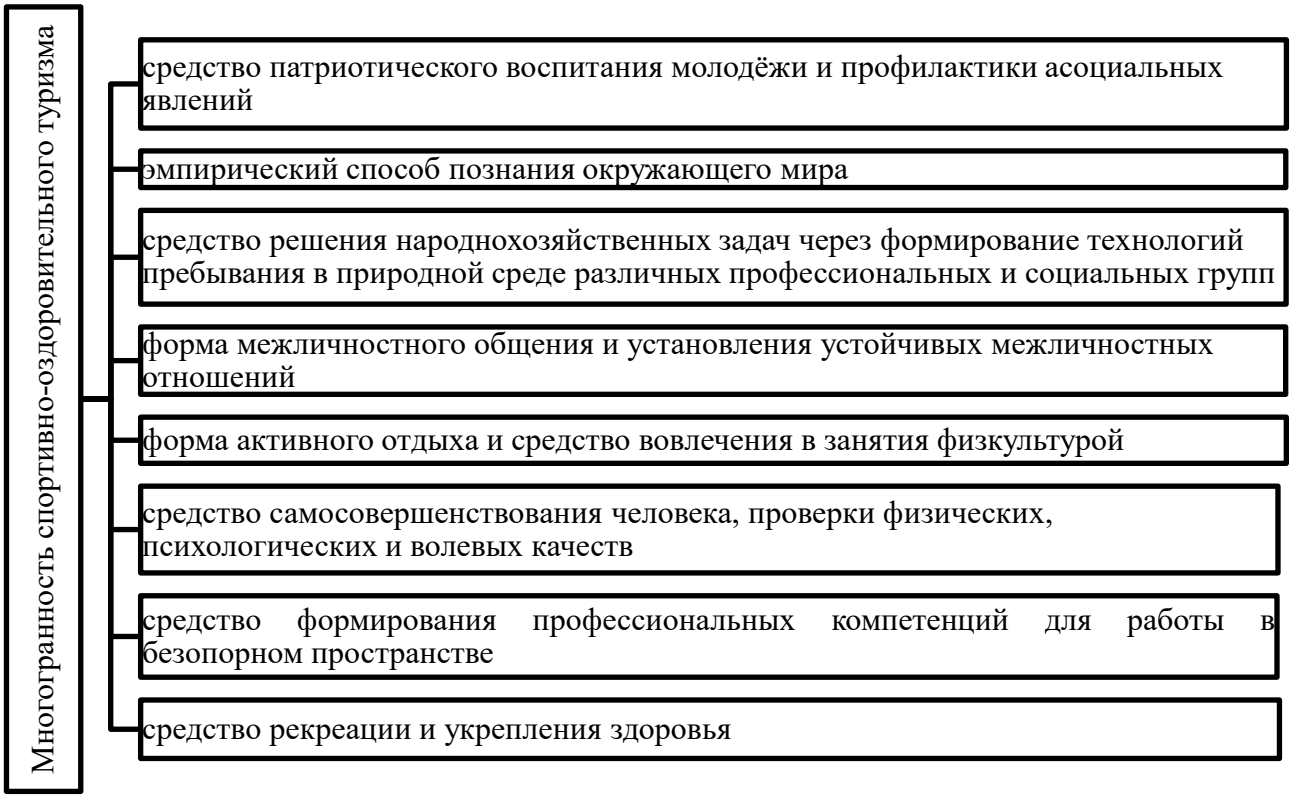

Рисунок 1 – Многогранность спортивно-оздоровительного туризма

Туристские слеты – это соревнования групп туристов с целью пропаганды туризма и выявления наиболее подготовленных туристских коллективов.

Они являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения учащейся молодежи, трудящихся и членов их семей к занятиям спортивным туризмом. Они могут проводиться по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно [4].

Мероприятия на туристских слетах проводятся по следующим видам: соревновательная программа; конкурсная программа (рисунок 2).

Рисунок 2 – Программа туристского слёта

Район слёта должен быть разнообразен по рельефу и по возможности живописен. Большие ровные поляны – лучшие места для размещения палаточных городков, проведения массовых мероприятий и спортивных соревнований. Холмистая местность, покрытая лесом или кустарником, обеспечит проведение соревнований по спортивному ориентированию, а небольшой участок с резко пересечённой местностью и водными преградами – проведение интересных соревнований по туристской технике.

По результатам анкетирования, которое проводилось на туристском фестивале педагогических работников Смоленской области, можно констатировать, что все опрошенные получили положительный заряд эмоций от соревновательной и конкурсной программы.

Программа включала такие виды:

- полоса препятствий,
- ночное ориентирование в лабиринте,
- контрольно-туристский маршрут,
- ориентирование в заданном направлении,
- конкурс туристской самодеятельности.

Фестивальный формат проведения туристских мероприятий (в настоящее время в Смоленской области уже проведено 9 открытых фестивалей по спортивному туризму среди педагогических работников) показал, что наиболее интересным все же является форма туристского слета, где участники проживают в полевых условиях, самостоятельно организуют свой быт, а также участвую в соревновательной и конкурсной программе.

Стоит отметить, что на территории Смоленской области имеется опыт проведения туристских слетов, которые можно достоверно отнести к корпоративному спорту:

- туристский слет среди учителей школ города Смоленска «Мой педагог-турист»;
- туристский слет профсоюзов культуры Смоленской области;
- туристский слет профсоюзов образования Смоленской области;
- туристский слет профсоюзов образования Смоленского района;
- туристский слет профсоюзов работников связи Смоленской области;
- туристский слет Рославльского района Смоленской области.

Программы данных мероприятий имеют схожесть по наличию соревновательных и конкурсных дисциплин.

Соревнования по туристской технике проводятся обычно по двум видам: туристской полосе препятствий и туристской эстафете. Туристская техника может проверяться ещё и на специальном контрольно-комбинированном маршруте (ККМ) или контрольно-туристском маршруте (КТМ).

На соревнованиях КТМ проводится как туристский поход, в котором каждая команда выполняет задания по технике преодоления различных естественных препятствий (спуск, подъем, навесная переправа, бревно, брод, вертикальный и горизонтальный маятники, преодоления болота по жердям или кочкам и др.), ориентированию на местности (обозначенный маршрут, ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование по легенде, маркированная трасса). Также на дистанции КТМ вводятся различные усложняющие задания: определение растительности, топографических знаков, расстояния и высоты до недоступного объекта, оказанию первой помощи с транспортировкой пострадавшего; вопросы по краеведению. Поход может быть многодневным.

На маршруте команда самостоятельно выбирает тактику и способ безопасного прохождения дистанции.

Контрольный туристский маршрут может проводиться по системе ралли. В зачётной маршрутной книжке указывается последовательность прохождения этапов, график движения команды (время начала и окончания работы на этапах), контрольное время выполнения заданий на этапах.

Длина дистанции полосы препятствий колеблется от 300 до 2000 метров. Она может включать в себя: подъём по крутому склону (по верёвке или без неё); спуск с крутого склона; бег по пересечённой местности; преодоление водной преграды (на лотке, плоту, байдарке, по клади, выступающим камням, вброд и т.д.); навесную переправу; переноску пострадавшего; разжигание костра и пережигание нитки (или кипячение воды); установку палатки; бег по кочкам («болото»), различные формы завалов, требующие подлезания, пролезания и перелезания.

Для становления и развития навыков в ориентировании на местности на туристских слётах организуются соревнования по спортивному ориентированию. Эти соревнования проводятся как передвижение по местности с целью отыскивания контрольных пунктов и прохождения трассы с помощью компаса и карты.

В практике используются следующие виды соревнований по спортивному ориентированию: в заданном направлении, по маркированной трассе, по выбору, эстафетное ориентирование, ориентирование в лабиринте.

В последнее время все большую популярность завоёвывают лично-командные соревнования, позволяющие проверить туристскую технико-тактическую подготовку каждого участника. Форма одежды и снаряжение аналогичны применяемым в командных соревнованиях по туристской технике.

Судейство конкурсов проводит, как правило, жюри, состоящее из туристов и специалистов, которые являются своего рода экспертами и оценивают конкурс каждый в отдельности, потом их оценки суммируются, и выводится средняя оценка.

В программу туристского слёта целесообразно включать задания на сплочение коллектива. Результат деятельности слаженной команды, направленный на решение одной глобальной задачи, превосходит даже самые мощные единичные усилия. Тим-билдинговые мероприятия по сплочению коллектива можно разделить на две категории – мероприятия в помещении и на открытом воздухе [3]. Приведём примеры заданий на сплочение:

1. Кодекс поведения. Простое, но значимое мероприятие, которое задаёт тон мероприятию и формирует консенсус по общим ценностям. Команды перечисляют на доске то, что для них важно. Идеально подходит для начала мероприятия или семинара.

2. Истории у костра. Классическое мероприятие, которое вдохновляет на рассказывание историй и способствует сплочению коллектива. Команды собираются в круг и делятся своим опытом работы на рабочем месте. Попутно они узнают друг о друге много нового и заново переживают старые воспоминания.

3. Стена памяти. Физическая активность, в ходе которой создаются и заново проживаются общие воспоминания команды. Команды зарисовывают свои общие воспоминания друг с другом и размещают их на стене. Стена остаётся висеть на протяжении всего мероприятия, являясь центром командного товарищества.

4. Картирование спектра. Даёт возможность оцените разнообразие точек зрения на тему, организовав их в спектр. Это может выявить инновационные идеи и показать разнообразие мнений в команде, а также может побудить людей с нетрадиционными взглядами, которые в противном случае не стали бы высказываться, принять участие.

5. Странные пары. В любой команде есть люди с разными характерами. Но иногда у этих разных личностей есть и что-то общее. Если заставить этих членов команды оценить свои различия и сходства, это может улучшить сплочённость коллектива.

6. Эмблема команды. Это творческое упражнение на сплочение коллектива отлично подходит для небольших команд. Игроки делятся на небольшие команды, где они должны совместными усилиями создать эмблему, флаг или щит для своей команды. Помимо сотрудничества и творческого мышления, это

упражнение также отлично подходит для формирования более сильного чувства идентичности и сплочённости команды. Кроме того, он достаточно гибкий и подходит для любой ситуации и размера группы.

7. Рисунок спина к спине. Это быстрое и весёлое занятие представляет собой быстрый вариант игры «Букварь». Можно проводить его на открытом воздухе или в помещении, хотя физическая природа этого занятия делает его более подходящим для расслабленной обстановки на открытом воздухе. Используется в качестве перерыва между более длительными мероприятиями или в самом начале мероприятия, чтобы привести людей в расслабленное состояние.

8. Слепой розыгрыш. Это занятие похоже на рисование «спина к спине», только в нем основное внимание уделяется не отдельным людям, а командам. Цель та же: нарисовать объект, используя только устные инструкции. Командная работа и общение жизненно важны, чтобы хорошо справиться с этой игрой.

9. Корпус слов. Это простая, весёлая игра, которая вовлекает всех в физическую работу. Цель игры заключается в том, чтобы ваша команда создавала буквы и слова, используя только своё тело. Это отличный способ раскрепостить людей и повеселиться на выездном собрании команды.

10. Ведра и мячи. Эта игра взята игровых шоу старой школы. Команды соревнуются друг с другом в перемещении шариков из одного ведра в другое без использования рук. Это ограничение и временной характер игры создают массу возможностей для забавных казусов. Кроме того, чтобы победить, игрокам придётся работать в команде и делегировать обязанности.

11. Фотофиниш. Быстрая и простая игра, в которую можно играть небольшими командами с нулевым оборудованием. Участники должны пройти через финишную линию точно в одно и то же время в «фотофинише». Отлично подходит для проверки координации.

12. Стройте мосты, а не стены. Две команды строят отдельные половины моста, используя предоставленные материалы. После завершения работы им придётся работать вместе, чтобы соединить половинки. Отличная игра для развития навыков сотрудничества и творчества.

13. Team Jigsaw. Обманчиво простая игра. Команды должны собрать головоломку за определённое время. Вот только есть одна загвоздка: некоторые части головоломки находятся у команды соперников. Чтобы успешно завершить головоломку, команды вынуждены работать вместе.

14. Связанные вместе. Отличная, простая игра для налаживания отношений и приучения людей к совместной работе. Участники команды связаны друг с другом запястьем и должны выполнить ряд простых заданий. Чтобы добиться успеха, все должны тесно сотрудничать и хорошо общаться.

Выводы. В процессе анализа научно-методической литературы и педагогического наблюдения было выявлено, что туризм – ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских слётах закаляется организм, укрепляется здоровье, развивается выносливость,

сила и другие физические свойства, участники получают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др., особенные условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных свойств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, больших организаторских свойств.

Сплоченный коллектив – это основа эффективной работы компании и одна из важнейших задач руководителя. Сплочение коллектива подразумевает единый подход к рабочему процессу и не только. Для сотрудников формируют правильную мотивацию, систему поощрений, а также используют специальные методы управления персоналом. Поэтому при разработке программ корпоративных мероприятий следует уделить особое внимание заданиям на сплочение.

Также, чтобы увеличить время взаимодействия участников команды, некоторые задания предусмотрительно не расписывать подробно в условиях, а оглашать непосредственно в момент проведения, например, дать тему для творческого задания и время на подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипенкова, И.В. Корпоративный спорт в системе физического воспитания трудоспособного населения / И.В. Антипенкова, А.В. Киреева // Теория и практика физической культуры – 2013. – №8. – С. 45.

2. Колтан, С.В. Корпоративный спорт и его миссия в развитии международной компании / С.В. Колтан, Е.В. Конеева // Филология, педагогика, психология. – 2014. – Выпуск. 5. – С. 75-79.

3. Лепёшкина, Е.М. Дорогая информация для вожатого: учебно-методическое пособие для начинающих вожатых / Е.М. Лепёшкина, Е.М. Паламарчук. – Смоленск: Трасса-60, 2005. – 96 с.

4. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / С.В. Соболев, В.М. Пашкевич, Н.В. Соболева и др. – Красноярск: СФУ, 2021. – 180 с.

УДК 796.5

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ НА ИСКУССТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ ПЕРВОГО КЛАССА СЛОЖНОСТИ

Брайцева Виктория Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
Высоцкая Людмила Витальевна,
преподаватель
Бескостова Анастасия Александровна,
кандидат филологических наук, доцент
Васильева Зинаида Васильевна,
кандидат педагогических наук, доцент
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопросы, связанные с инновационной методикой проведения занятий по спортивному туризму на этапе начальной подготовке. Представлена программа методики подготовки в соревнованиях первого класса сложности на пешеходных дистанциях на искусственном рельефе. Представлены результаты тестирования физической и технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах за период эксперимента.

Ключевые слова: спортивный туризм, методика проведения занятий, физическая подготовка, этап начальной подготовки.

METHODOLOGY FOR CONDUCTING SPORTS TOURISM CLASSES ON PEDESTRIAN DISTANCES ON ARTIFICIAL RELIEF 1st CLASS OF COMPLEXITY

Braitseva Viktoria Alexandrovna,
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department
Vysotskaya Lyudmila Vitalievna,
teacher
Beskostova Anastasia Alexandrovna,
Candidate of Philological Sciences, Associate Professor
Vasilyeva Zinaida Vasilievna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses issues related to innovative methods of conducting sports tourism classes at the initial training stage. A program of training methods for competitions of 1st difficulty class on walking distances on artificial

terrain is presented. The results of testing physical and technical readiness in the experimental and control groups during the experiment are presented.

Keywords: sports tourism, methods of conducting classes, physical training, initial training stage.

Введение. В настоящее время особенно актуальной проблемой является разработка и апробирование эффективных и доступных для начинающих спортсменов средств и методов подготовки в различных видах спортивной деятельности [1].

Каждый тренер, не зависимо от вида спортивной деятельности, на практике знает, что изначально научить качественному выполнению двигательного навыка гораздо проще, чем в дальнейшем ломать освоенные ранее стереотипы и выработанные умения. В спортивном туризме этап начальной подготовки имеет особое значение для всей последующей деятельности спортсмена-туриста [2].

Актуальность исследования заключается в объективной необходимости более глубокого анализа спортивного туристского туризма, как одного из значимых видов спорта, разработки методики проведения занятий по спортивному туризму на этапе начальной подготовки.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы и документов по исследуемой проблеме с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики, t-критерий Стьюдента. Исследование проводилось на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования и МБУ ДО Детско-юношеская спортивная школа п. Монастырщина Смоленской области в три этапа. Всего в исследовании приняло участие 22 спортсмена группы начальной подготовки.

На первом этапе исследования с сентября 2022 года по декабрь 2022 года была обоснована тема и методы исследования, проанализирована научно-методическая литература, сформулированы цель, разработаны задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе исследования, с января 2023 года по май 2023 года, был проведён педагогический эксперимент – проводилось тестирование уровня физической и технической подготовленности спортсменов группы начальной подготовки, по которым можно судить о эффективности учебно-тренировочного процесса.

В январе 2023 года были сформированы группы испытуемых из числа обучающихся отделения спортивного туризма детско-юношеской спортивной школы: экспериментальная группа – «ЭГ» (n=11) и контрольная группа – «КГ» (n=11). Первое тестирование было проведено в январе 2023 года.

В период с февраля по май 2023 года все обучающиеся занимались по программе дополнительного образования «Спортивный туризм», однако в экспериментальной группе была включена инновационная методика преодоления индивидуальной дистанции 1 класса сложности.

В мае 2023 года было проведено повторное тестирование с выявлением динамики развития уровня физической и технической подготовленности спортсменов группы начальной подготовки по которым можно судить об эффективности учебно-тренировочного процесса. Тестирование проводилось в однотипных условиях в тех же местах.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения исследования была разработана экспериментальная программа тренировок, рассчитанная на 16 недель, которая представлена в таблице 1.

Экспериментальная методика подготовки спортсменов к преодолению дистанции спортивного туризма 1 класса сложности заключается в обучении раздельного прохождения дистанции на тренировочном занятии. Под раздельным прохождением понимается – отработка каждого технического этапа дистанции по отдельности.

Таблица 1 – Программа методики преодоления индивидуальной дистанции первого класса сложности

февраль 2023							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Пн.	Чт.	Пн.	Чт.	Пн.	Чт.	Пн.	Чт.
НП, ПП	ПП, стенд	НП, ПП	ПП, стенд	Стенд, спуск	НП, спуск	НП, ПП	СД
март 2023							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Пн.	Чт.	Пн.	Чт.	Пн.	Чт.	Пн.	Чт.
НП, спуск	Стенд, спуск	НП, ПП	НП, спуск	НП, ПП	ПП, стенд	НП, спуск	СД
апрель 2023							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Пн.	Чт.	Пн.	Чт.	Пн.	Чт.	Пн.	Чт.
ПП, спуск	Стенд, спуск	НП, ПП	ПП, стенд	НП, ПП	НП, спуск	НП, ПП	СД
май 2023							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Пн.	Чт.	Пн.	Чт.	Пн.	Чт.	Пн.	Чт.
НП, ПП	ПП, спуск	ПП, стенд	НП, спуск	Стенд, спуск	НП, ПП	ПП, стенд	СД

Условные обозначения: НП – навесная переправа, ПП – переправа по параллельным перилам, стенд – подъем по стенду с зацепами, спуск – спуск по перилам, СД – соревновательная дистанция.

Условия организации и прохождения технических этапов.

Навесная переправа.

Параметры: расстояние между точками опоры – 10 м.

Оборудование этапа: исходная сторона и целевая сторона – безопасная зона, контрольная линия является началом опасной зоны, судейские перила.

Действия: Движение участников по перилам на самостраховке.

Обратное движение: по перилам на самостраховке.

Подъём по стенду с зацепами.

Проходится строго на верхней судейской страховке.

Параметры: высота этапа 4,5 м, крутизна 90º.

Оборудование: стенд с зацепами, исходная сторона – безопасная зона, целевая сторона – опасная зона, точка опоры – судейский карабин.

Действия: подъем на жумаре.

Обратное движение – спуск на восьмерке.

Спуск по перилам

Параметры: высота 4,5 м, крутизна 90º.

Оборудование: исходная сторона – опасная зона, целевая сторона – безопасная зона, точка опоры – судейский карабин, судейские перила.

Действия: спуск на восьмёрке.

Обратное движение –подъем по стенду с зацепами и спуск на восьмёрке.

Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила).

Параметры: расстояние между точками опоры – 10 м, расстояние от пола до 1 перилы 1,4 м, расстояние между перилами 1,3 м.

Оборудование этапа: исходная сторона и целевая сторона – безопасная зона, контрольная линия является началом опасной зоны, судейские перила.

Действия: Движение участников по перилам на самостраховке.

Обратное движение: по перилам на самостраховке.

С целью изучения и оценки исходного уровня показателей технической подготовленности было проведено педагогическое тестирование. Результаты исходного уровня технической и физической подготовленности туристов представлены в таблице 2.

При анализе полученных результатов технической и физической подготовленности туристов произошли изменения, связанные не только с взрослением, но и с проведёнными педагогическими воздействиями спортивной направленности.

В то же время, произошедшие изменения в технической и физической подготовленности туристов, больше выражены у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Так, в контрольном тесте челночный бег 3х10 м в конце эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной групп соответственно составляют – 9,82 ±0,34 с и 9,67 ± 0,31 с ($t=1,71$; $p > 0,05$).

Аналогичные изменения за время эксперимента произошли и по другим контрольно-педагогическим испытаниям.

Таблица 2 – Показатели исходного уровня технической и физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

№	Тест	Группа	Исходные показатели			Конечные показатели		
			X±m	t	P	X±m	t	P
Уровень технической подготовленности								
1	Навесная переправа, сек.	ЭГ	17,9±1,19	0,2	>0,05	13,6±0,76	2,4	<0,05
		КГ	18,3±1,19			16,6±0,97		
2	Переправа по параллельным перилам	ЭГ	18,2±1,19	0,5	>0,05	13,5±0,43	2,6	<0,05
		КГ	18,9±0,97			15,3±0,54		
3	Подъем по стенду с зацепами	ЭГ	18,6±0,97	0,1	>0,05	15,2±0,76	2,3	<0,05
		КГ	18,7±0,97			18,0±0,97		
4	Спуск по перилам	ЭГ	7,8±0,32	0,6	>0,05	6,2±0,43	2,3	<0,05
		КГ	8,1±0,43			7,8±0,54		
Уровень физической подготовленности								
1	Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	124,4±2,17	0,3	>0,05	131,2±1,93	1,7	>0,05
		КГ	123,6±2,1			134,4±1,96		
2	Подтягивание из виса лёжа ни низкой перекладине (кол-во раз)	ЭГ	2,43±0,37	0,3	>0,05	2,56±0,14	1,5	>0,05
		КГ	2,41±0,37			2,73±0,15		
3	Наклон вперед из И.п. сидя, см	ЭГ	6,23±0,37	0,1	>0,05	7,12±0,21	2,3	<0,05
		КГ	6,18±0,36			7,92±0,23		
4	Челночный бег 3х10 м (сек)	ЭГ	10,41±0,4	0,3	>0,05	9,82±0,34	1,7	>0,05
		КГ	10,56±0,43			9,67±0,31		

В тестовом испытании прыжок в длину с места толчком двух, который является наиболее информативным тестом и свидетельствуют о динамике развития скоростно-силовых способностей нижних конечностей, так как имеет высокую корреляционную связь с другими контрольными упражнениями. Результаты в тестовом испытании прыжок в длину с места толчком двух у испытуемых контрольной и экспериментальной групп соответственно составляют – 131,2 ± 1,93 см и 134,4 ± 1,96 см (t=1,68, p > 0,05).

В тестовом упражнении подтягивание на высокой перекладине за время формирующего эксперимента результаты у испытуемых контрольной и экспериментальной групп соответственно составляют – 2,56 ± 0,14 раз и 2,73 ± 0,15 раз (t=1,56; p > 0,05).

Рассматривая результаты в тестовом испытании – наклон вперёд из положения сидя, у испытуемых контрольной и экспериментальной групп, установлено их улучшение, которое составляют – 7,12 ± 0,21 см и 7,92 ± 0,23 см (t=2,34; p < 0,05) соответственно.

Следовательно, сравнивая динамику развития физических качеств у испытуемых контрольной и экспериментальной группы, отмечаем, что в экспериментальной группе она имеет более позитивный характер. Однако достоверные различия выявлены только в тесте наклон вперед из положения сидя.

Анализируя уровень технической подготовленности туристов группы начальной подготовки можно отметить, что во всех тестах получили достоверные сдвиги, а именно: навесная переправа – 13,6±0,76 с и 16,6±0,97 с (t=2,4; p<0,05); переправа по параллельным перилам – 13,5±0,43 сек и 15,3±0,54 сек (t=2,6; p<0,05); подъем по стенду с зацепами – 15,2±0,76 с и 18,0±0,97 с (t=2,3; p<0,05); спуск по перилам – 6,2±0,43 с и 7,8±0,54 с (t=2,3; p<0,05).

В таблице 3 представлены цифровые результаты прохождения дистанции в целом экспериментальной и контрольной группами на момент начала и после завершения педагогического эксперимента.

Таблица 3 – Результаты прохождения соревновательной дистанции спортсменами-туристами (секунды)

№ спортсмена	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	66	68	52	62
2	68	69	53	64
3	71	70	56	65
4	78	82	57	70
5	85	88	65	81
6	94	95	69	82
7	94	97	72	87
8	95	98	76	87
9	96	100	77	90
10	97	101	79	91
Среднее арифметическое (M)	84,40	86,80	65,60	77,90
Стандартное отклонение (S)	12,55	13,54	10,44	11,47
Ошибка средней (m)	3,79	4,08	3,14	3,46
t-критерий Стъюдента	0,594		3,62	

Фактические данные, полученные нами в ходе педагогического эксперимента, позволяют заключить, что инновационная методика обучения, направленная на формирование техники прохождения индивидуальной дистанции занимающимися на начальном этапе подготовки, является достаточно эффективной, что подтверждается результатами исследования.

Выводы. Спортивный туризм демонстрирует высокую эффективность в процессе развития таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость, координация и быстрота. Проведённый педагогический эксперимент наглядно продемонстрировал эффективность обучающей методики. По результатам эксперимента было установлено, что у всех участников экспериментальной группы уровень физической и технической подготовленности вырос в среднем на 22,2%. Результаты в контрольной группе улучшились на 10,2% благодаря физиологическим особенностям учеников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и методика спортивного туризма: учебник / Под ред. В.А. Таймазова и Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.

2. Чепкасова, И.В. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом: монография / И.В. Чепкасова, Е.А. Павлов. – М.: Сам Полиграфист, 2022. – 120 с.

УДК 796.5

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Высоцкая Людмила Витальевна
преподаватель кафедра туризма и спортивного ориентирования
Кот Екатерина Юрьевна
старший преподаватель кафедры теории и методики велосипедного и конькобежного спорта,
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия
Просвещенникова Лариса Михайловна
методист,
Витебский областной дворец детей и молодежи, Витебск, Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы, связанные с программой профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях, представлен анализ показателей развития физических качеств у студентов первого курса педагогического факультета Витебского государственного университета имени П.М. Машерова.

Ключевые слова: студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивно-оздоровительный туризм.

ANALYSIS OF PHYSICAL QUALITY DEVELOPMENT INDICATORS STUDENTS IN THE PROCESS OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING

Vysotskaya L.V.
Lecturer, Department of Tourism and Orienteering, SSUS, Smolensk, Russia
Kot E.Yu.
Senior Lecturer, Department of Theory and Methodology of Cycling and Speed Skating, SSUS, Smolensk, Russia
Prosveshchennikova L.M.
Methodologist,
Vitebsk Regional Palace of Children and Youth, Vitebsk, Belarus

Annotation. The article discusses issues related to the program of professional-applied physical training in higher educational institutions, presents an analysis of indicators of the development of physical qualities among 1st year students of the Faculty of Pedagogy of Vitebsk State University named after P.M. Masherova.

Keywords: students, professionally applied physical training, sports and health tourism.

Введение. В настоящее время особенно актуальной задачей является разработка и апробирование эффективных и доступных программ профессионально-прикладной физической подготовки [2, 3, 4, 5].

В этой связи, актуальность исследования заключается в объективной необходимости более глубокого анализа спортивно-оздоровительного туризма, как одного из значимых видов занятий в профессионально-прикладной физической подготовке и разработке программы профессионально-прикладной физической подготовки с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу профессионально-прикладной физической подготовки с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма для студентов педагогического факультета Витебского государственного университета имени П.М. Машерова.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: а) теоретические методы: изучение и анализ научно-методической литературы и документов по исследуемой проблеме с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования; б) эмпирические методы: сбор научных фактов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент; в) методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» и педагогического факультета Витебского государственного университета имени П.М. Машерова в три этапа. Всего в исследовании приняло участие 45 студентов педагогического факультета (33 девушки и 12 юношей).

На первом этапе исследования с мая 2022 года по сентябрь 2022 года была обоснована тема и методы исследования, проанализирована научно-методическая литература, сформулированы цель, разработаны задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе исследования с сентября 2022 года по июнь 2023 года был проведён педагогический эксперимент: тестирование уровня физической подготовленности студентов педагогического факультета Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, по которым можно судить о эффективности разработанной программы профессионально-прикладной физической подготовки с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма.

В сентябре 2023 года была сформирована группа испытуемых из числа студентов 1 курса педагогического факультета Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. Первое тестирование было проведено в сентябре-октябре 2022 года.

В течении 2022-2023 учебного года все обучающиеся занимались по разработанной программы профессионально-прикладной физической подготовки с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма.

В мае-июне 2023 года было проведено повторное тестирование с выявлением динамики развития уровня физической подготовленности студентов 1 курса педагогического факультета Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, по которым можно судить об эффективности разработанной программы. Тестирование проводилось в однотипных условиях в тех же местах.

На третьем этапе с июля по декабрь 2023 года были подведены итоги исследования, сформулированы выводы.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения исследования была разработана программа профессионально-прикладной физической подготовки с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма, рассчитанная на 136 часов в год, где 36 часов отведено на занятия спортивно-оздоровительным туризмом.

В разработанной программе ППФП с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма с учетом компетентностного подхода к подготовке будущих специалистов сферы образования, уделено особое внимание развитию профессионально важных физических качеств, необходимых студентам в предстоящей профессиональной деятельности, подобраны средства и методы, необходимые для развития профессионально важных навыков.

К профессионально важным физическим качествам специалистов сферы образования относятся: быстрота, выносливость, ловкость и сила [1].

В практике профессионально-прикладной физической подготовки применяются следующие формы занятий:

– комплексный урок (в основную часть комплексного урока, как правило, включают общеразвивающие упражнения и упражнения из какого-либо раздела специальной подготовки, время для них отводится примерно одинаковое);

– специализированное занятие (учебное или тренировочное);

– спортивно-прикладные соревнования (спортивное ориентирование, туристско-прикладные многоборья и др.);

– прохождение практик в виде турпоходов («Рекреационно-оздоровительный поход», «Туристско-спортивный поход», «Водный поход»).

С целью изучения и оценки исходного уровня показателей физической подготовленности студентов было проведено педагогическое тестирование. Применялись следующие тесты: оценка скоростных способностей – бег на 100 м у девушек и у юношей; оценка уровня развития выносливости – бег на 1000 м у юношей и 500 м у девушек; оценка силовых способностей – подтягивание на перекладине у юношей и поднимание туловища из положения лежа на спине у девушек; оценка уровня развития гибкости – выполнялся наклон вперед у девушек и у юношей; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места у девушек и у юношей.

Полученные в результате тестирования фактические данные были подвергнуты статистической обработке (таблица 1-2).

Таблица 1 – Динамика развития физических способностей у юношей

Тест	Начало учебного года	Оценка	Конец учебного года	Оценка
Бег 100 м, с	14,14±2	3	13,8±2,03	6
Наклон вперед, см	10,83±4,42	5	12,1±3,2	6
Прыжок в длину с места, см	234,42±5,5	6	237,88±5,4	6
Бег 1000 м, мин	3,37±1,9	3	3,3±1,9	5
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	8,84±2,3	4	10,4±2,1	5

Таблица 2 – Динамика развития физических способностей у девушек

Тест	Начало учебного года	Оценка	Конец учебного года	Оценка
Бег 100 м, с	16,9±1,9	3	16,4±2	6
Наклон вперед, см	14,73±7,0	6	16,45±4,1	7
Прыжок в длину с места, см	173,09±6,25	5	173±6,25	6
Бег 500 м, мин	2,1±1,9	4	2,01±1,95	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	46,63±7,6	5	48,15±7,1	6

Оценка результатов тестирования студентов осуществлялась нами по 10-балльной шкале [3, 6].

Проанализировав полученные данные, можно заключить, что у студентов первого курса педагогического факультета Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, по состоянию здоровья отнесенных к основной группе здоровья, уровень развития физических качеств в начале учебного года как у юношей, так и у девушек в среднем был оценен в пределах 3-6 баллов.

В конце учебного года в результате применения разработанной программы ППФП с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма, уровень развития физических качеств возрос, что свидетельствует о эффективности выбранных на основании аналитического исследования форм, средств и методов ППФП. У юношей уровень физической подготовленности был оценен в пределах 5-6 баллов, а у девушек 5-7 баллов.

Выводы. Применение средств спортивно-оздоровительного туризма даёт возможность эффективно развивать такие физические качества, как сила, выносливость, ловкость, координация и быстрота. Проведённый нами педагогический эксперимент наглядно продемонстрировал эффективность программы ППФП с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма. По результатам эксперимента было установлено, что у всех участников экспериментальной группы уровень физической подготовленности вырос: у юношей в среднем пределах 5-6 баллов, а у девушек в пределах 5-7 баллов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронин, С.М. Особенности личностно-ориентированной физической подготовки студентов / С.М. Воронин // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2015. – Т.21. – №2. – С. 233-235.
2. Зиамбетов, В.Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В.Ю. Зиамбетов, Ю.С. Астраханкина // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 1061-1063.
3. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2015. – 276 с.
4. Ольховская, Е.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с ослабленным здоровьем / Е.Б. Ольховская // Инновационная наука. – 2017. – №2. – С. 188-190.
5. Стародубцев, М.П. Содержание и структура процесса физической подготовки студентов вуза / М.П. Стародубцев //Теория и методика физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – №7. – С. 233-235.
6. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / Под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2018. – 60 с.

УДК 796.57

ОБЗОР, АНАЛИЗ И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ВИДОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЛИННОЙ ГРУППОВОЙ ДИСТАНЦИИ НА СРЕДСТВАХ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ВЕЛОСИПЕД) В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Ермолова Ольга Сергеевна
старший преподаватель
Борисов Александр Викторович
старший преподаватель
Кулев Сергей Петрович
старший преподаватель
Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия

Аннотация: статья посвящена анализу и систематизации вариантов планирования длинной групповой дистанции по спортивному туризму на средствах передвижения (велосипед).

Ключевые слова: спортивный туризм, дистанция на средствах передвижения, велосипед, планирование.

REVIEW, ANALYSIS AND SYSTEMATIZATION OF LONG GROUP DISTANCE BY BICYCLE PLANNING IN SPORTS TOURISM.

Borisov Alexander V.
Senior teacher
Ermolova Olga S.
Senior teacher
Kulev Sergey P.
Senior teacher
Saratov State Law Academy, Saratov, Russia

Abstract. This article contains an analysis and systematization of options for planning a long group distance for sports tourism on a bicycle.

Keywords: sports tourism, distance, bicycle**.**

Введение. Начиная с 2016 года, в течение 7 лет, мы осуществляли планирование, подготовку, постановку и судейство соревнований по спортивному туризму «Первенство Приволжского федерального округа. Дистанция-на средствах передвижения-группа» для возрастной категории «юниоры и юниорки» в рамках туристского мероприятия «Туриада». Данные соревнования ежегодно проводятся с 2013 года в Саратовской области в городе Хвалынск во второй половине мая. Таким образом, нами был накоплен уникальный материал по различным вариантам планировки дистанций, а также результаты прохождения этих дистанций группами участников. Данная статья

посвящена краткому обзору актуальных схем постановки, а также анализу данных, полученных в ходе их осуществления на практике.

Результаты исследования и их обсуждение. Дистанции 4-го класса планировались в соответствии с Положением о соревнованиях, а также Регламентом по группе дисциплин «Дистанция на средствах передвижения» (вид программы: велодистанции) от 2014 и 2019 годов и Правилами вида спорта «Спортивный туризм» от 20.04.2021 [1, 2, 3].

Было установлено, что на местности имеется значительный перепад высот, дорожная сеть развита слабо. На открытых участках преимущественно глинистая почва, которая становится непроезжаемой во время дождя. Район ограничен с северо-запада федеральной автотрассой, а с юго-востока рекой Волгой. Посередине район разделен автомобильной дорогой местного значения, представляющую потенциальную опасность для велосипедистов. Также в районе есть небольшой город Хвалынск с автомобильным движением низкой интенсивности, прилегающие к городу сады, а также территории курортов и санаториев.

Участники соревнований – это юниоры и юниорки в возрасте от 14 до 20 лет. С одной стороны, все участники имеют право передвигаться на велосипеде по автодорогам общего пользования согласно Правил дорожного движения, с другой стороны, значительная часть спортсменов – несовершеннолетние, что предъявляет дополнительные требования к обеспечению их безопасности. Также следует отметить большую разницу в уровне физической и технической подготовленности лидеров и аутсайдеров.

Рассмотрим более подробно варианты планирования длинной групповой дистанции.

Классическая дистанция в один круг. Старт и финиш находятся в центре соревнований, длина дистанции составила 36 км, набор высоты 300 метров Преимущества анализируемой планировки:

-подобная планировка наиболее приближена к «настоящему» однодневному спортивному туристскому маршруту-походу;

-максимальная автономность группы, затрудненность оказания несанкционированной внешней помощи;

-практически полностью исключается встречный ход и решаются проблемы лидирования и разрывов в группе, когда при прохождении этапов ориентирования контрольные пункты посещаются не всеми участниками группы;

-возможность значительно упростить физическую нагрузку участников, так как можно спланировать только однократный набор максимальной высоты.

Недостатки анализируемой планировки:

-большая площадь района, необходимая для качественной планировки дистанции, что приводит к значительным временным затратам при разведке, подготовке картографических материалов, оборудовании дистанции, судейском обеспечении (таблица 1);

-автономность судей, необходимость продумать и организовать доставку судей на отдаленные этапы, обеспечение их питанием;

-информация о прохождении команд, штрафы с этапов поступают с большой задержкой;

-сложности в обеспечении безопасности и эвакуации сошедших групп;

-недоступность технических этапов для зрителей;

-в случае с конкретной местностью (окрестности г. Хвалынска) при подобной планировке группам пришлось дважды пересекать автомобильную дорогу, а также были использованы грунтовые дороги на открытой местности, которые при дожде становятся непреодолимыми для езды на велосипеде. Это может привести к серьезному неравенству условий для групп (в случае, если дождь начнется в процессе проведения соревнований), или значительно увеличит сложность и время прохождения дистанции (если дождь начался до старта первой группы и продолжается весь день).

Линейный вариант дистанции. Длина дистанции 38 км, набор высоты 220 метров. Старт в центре соревнований, финиш находится на расстоянии 10 км, которое участники преодолевают по асфальтированной дороге с движением малой интенсивности в спокойном темпе (после завершения основной соревновательной трассы). Данная планировка решила проблему с двойным пересечением автодороги и уменьшения набора высоты во время соревнований, также позволила исключить трудно проезжаемые в дождь дороги. Однако такая планировка увеличила автономность соревновательной дистанции, усилив присущие ей достоинства и недостатки.

Планирование соревновательной дистанции в два круга. В нашем случае использовались два варианта.

- «Восьмерка», длина дистанций 35 км (по Регламенту 2014 года, когда не учитывался набор высоты) и 21 км (по Регламенту 2019 года), когда набор высоты составил 500 метров.

- Два круга расположены на одной площади района соревнований, и проходились последовательно в одну сторону – протяженность по сумме двух кругов составила в разные года 20 км и 26 км, набор высоты 600 м и 300 м. Старт и финиш – в центре соревнований.

Преимущества:

-требуется меньшая площадь полигона для размещения дистанции, и, как следствие, значительное сокращение времени на подготовку и обслуживание соревнований;

-наблюдается более оперативная связь с судьями, что позволяет не только улучшить условия их работы, но и значительно быстрее обрабатывать штрафы и публиковать итоговые результаты;

-более плотный контроль за движением групп по дистанции, как со стороны судейской коллегии, так и со стороны представителей команд, что повышает обеспечение безопасности и зрелищности;

-также дает возможность не подготовленным должным образом участникам досрочно закончить соревнования без организации их дополнительной эвакуации с маршрута.

Недостатки:

-требуется продумать и усилить контроль знания правил прохождения дистанции, исключив возможность нечестной борьбы;

-также необходимо максимально исключить возможность противоходов;

-в сильнопересеченной местности при такой планировке вдвое возрастает набор высоты;

-такой вариант сложен для реализации на местности со слаборазвитой дорожной сетью.

Сравнительный анализ показателей при разных вариантах планировки дистанций 4 класса дисциплины спортивного туризма «Дистанция на средствах передвижения велосипедная – группа» для возрастной категории юниоры-юниорки представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей при разных вариантах планировки дистанции 4 класса дисциплины спортивного туризма «Дистанция на средствах передвижения-велосипедная – группа» для возрастной категории юниоры-юниорки.

Показатели	Кольцевой	Линейный	«Восьмерка»		Два круга	
	Технические этапы расположены по дистанции	Технические этапы расположены по дистанции	Технические этапы расположены по дистанции	Технические этапы расположены в центре	Технические этапы расположены по дистанции	Технические этапы расположены в центре
Количество часов на 1 км дистанции при подготовке и снятии (без оборудования технических этапов)	0,86	0,97	0,45	0,29	0,40	0,27
Соотношение общего километража при подготовке к длине дистанции, %	520	580	270	175	245	160
Количество групп, закончивших дистанцию, % от стартовавших	55	61	74	70	94	94
Количество этапов со зрителями	33	22	37	57	22	67

Следует также отметить, что нами использовались различные варианты размещения технических этапов на дистанции:

- этапы расположены равномерно по всему маршруту, между техническими этапами расположены этапы ориентирования (согласно Регламенту 2014 года);
- этапы располагаются равномерно по маршруту и являются контрольными пунктами на ориентировании («КП=ТЭ»);
- этапы располагаются в непосредственной близости от центра соревнований, «Гроздь».

Способ «Гроздь» имеет ряд преимуществ: доступность для судей и зрителей, быстрая обработка результатов, а при правильной последовательности технических этапов позволяет избегать отсечек. Однако при кольцевом и линейном вариантах планировки размещение технических этапов «гроздью» нецелесообразно.

Способ «КП=ТЭ» усиливает контроль за движением групп по дистанции, помогает избегать нарушений Правил, условий участниками во время соревнований. Но он более трудоемок в организации, зачастую приводит к скоплению групп на этапах, отсечкам.

Выводы. Ключевым моментом является выбор и расположение «веревочного» технического этапа, как наиболее затратного по времени прохождения группой и по постановке. Рекомендуется планировать данный этап в начале дистанции и предусмотреть достаточное количество равнозначных «ниток». Это позволит избежать задержек и «отсечек» при прохождении, улучшит он-лайн трансляцию соревнований. Размещение технических этапов в непосредственной близости от центра соревнований повышает зрелищность, ускоряет обработку результатов, упрощает судейство. Использование вариантов планирования «Кольцевой» и «Линейный» рекомендуется при высокой физической и технической подготовленности всех участников соревнований. Не рекомендуется использовать их в соревнованиях с участием несовершеннолетних спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Правила вида спорта «спортивный туризм». – Режим доступа: https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf (дата обращения: 20.022024).
2. Правила проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – Режим доступа: http://www.tmmoscow.ru (дата обращения: 20.022024)
3. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта - 0840005411я). – Режим доступа: http://www.tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2014_bicycle.pdf, (дата обращения: 20.022024)

УДК 159.923.31+338.482.22

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Звягина Екатерина Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Аннотация. Физиологическое обеспечение деятельности в области туризма и рекреации является основой профессиональных компетенций и актуальным вопросом подготовки кадров для спортивного ориентирования и активных видов туризма, что позволяет улучшить их конкурентоспособность. Проведение анализа состояния участников туристских походов и путешествий на основе применения современных дистанционных цифровых технологий, может стать ресурсной базой в туристической сфере, преобразовав в целом, как саму сферу туризма, так и обеспечить «доверительный интервал» социума, в том числе по сохранению и развитию человеческого капитала, а также оперативной оценке функционального состояния организма участников физкультурно-спортивных мероприятий.

Ключевые слова: физиология, функциональное состояние, профессиональные компетенции, туристская деятельность.

PHYSIOLOGICAL SUPPORT OF TOURIST ACTIVITIES (THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECT)

Zvyagina Ekaterina Vladimirovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The physiological support of activities in the field of tourism and recreation is the basis of professional competencies and an urgent issue of training personnel for orienteering and active types of tourism, which makes it possible to improve their competitiveness. Conducting an analysis of the condition of participants in hiking and travel based on the use of modern remote digital technologies can become a resource base in the tourism sector, transforming both the tourism sector itself as a whole and providing a "confidence interval" of society, including the preservation and development of human capital, as well as an operational assessment of the functional state of the participants' body physical culture and sports events.

Keywords: physiology, functional state, professional competencies, tourism activities.

Введение. В настоящее время, в связи с растущей популярностью, доступностью и индивидуализацией активной спортивно-туристической деятельности, увеличивается риск изменений психо-функционального состояния участников. Индивидуальные и групповые мероприятия, экскурсии можно найти в информационных пабликах, в том числе и на официальных сайтах, которые основаны на платном и бесплатном ознакомлении с информацией.

Применение общедоступной информации и отсутствие опыта в изучении закономерностей витальных процессов приводит к отсутствию квалифицированного подхода к выбору маршрутов и контингента участников, оценки их состояния во время мероприятий. С учетом этого, актуальность вопросов, связанных с физиологическим обеспечением туристических походов и путешествий, является основой профессионального компетентностного подхода к реализации деятельности. С учетом этого, в качестве основной **цели** исследования было избрано изучение теоретико-методологических аспектов физиологического обеспечения деятельности в области физической культуры и туризма.

Методика и организация исследования. Использован комплекс научных методов, включая теоретический анализ научно-методической литературы, создание библиографии, реферирование, создание заметок, аннотаций, цитирование в российских научных электронных библиотеках (e-library, Scholar, Rukont, Cyberleninka PsyJournals), метод анализа видеофрагментов.

Результаты исследования и их обсуждение. На современном этапе пролификации учебно-образовательного процесса актуализируется стандарты высшего образования в соответствии с профессиональными стандартами, которые унифицируют компетентностные требования к бакалаврам по направлению подготовки 43.03.02 – «Туризм».

Универсальные компетенции отражают надпрофессиональные и надпредметные критерии освоения профессией, что позволяет совершенствоваться в выбранной отрасли, коммуникатировать и адаптироваться к меняющимся требованиям и целям общественного отдыха [3].

Говоря о работниках в сфере туризма, необходимо обратить внимание на формирование у них устойчивых компетенций, что отражено в требованиях к обучающимся высшей школы по приобретению ими опыта самостоятельного решения профессиональных, познавательных, коммуникативных, организационных и нравственных задач на основе применения инновационных методов обучения.

Отметим, что организация учебного процесса бакалавров в области туризма не в полной мере обеспечивает социальный заказ на подготовку эффективных конкурентоспособных квалифицированных кадров, обладающих компетентностями в области функционального состояния организма, возрастной физиологии и т.д., и в том числе умеющих профессионально противостоять современным реалиям жизни, что объясняет необходимость искать новые подходы к развитию кадров [1].

Повышение значимости такой туристической политики государства (Стратегия-2035) обусловливается особенностями образовательных программ в области туризма, требованиями федерального государственного образовательного стандарта [9], потребностями общества в высококвалифицированных специалистах, работающих на уровне мировых стандартов. Всё это детерминирует и высокие требования к свойствам личности, формируемым в процессе профессионального образования специалистов по туризму.

Учебные дисциплины, включённые в федеральный образовательный стандарт высшего образования, имеют высокий потенциал для формирования универсальных компетенций, в том числе профессиональной «устойчивости» бакалавра. В связи с этим, необходимо обозначить основной ориентир деятельности в области туризма, а также реализацию данных критериев в условиях учебного процесса [2].

Учебная дисциплина «Физиология человека» является одной из основных в приобретении знаний естественно-научной направленности, необходимых для успешной профессиональной деятельности (универсальные, общепрофессиональные компетенции) для бакалавров по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» [4, 5].

Ведь перенапряжение механизмов регуляции деятельности систем организма человека и связанное с ним снижение функциональных резервов, является одним из главных факторов риска в период занятий туризмом. При этом следует отметить, что на практике в основном акцентируется внимание только на показателях функционального состояния кардиореспираторной системы участников походов и путешествий [3].

Становление данных компетенций, как результат подготовки высококвалифицированных специалистов, обеспечивает физиологическое сопровождение в период туристической деятельности (например, ориентирования на местности), что, в свою очередь, отражается в способности проектировать образовательную, тренировочную и соревновательную конкурентоспособную среду в системе обучения и воспитания, применять и внедрять новейшие технологии в области активного и спортивно-оздоровительного туризма, ориентироваться в смежных областях деятельности за счёт социальной и профессиональной мобильности, поступательного приобретения теоретико-методологических и практических навыков.

Важное место в этом виде обучения занимает разработка методов исследования и технологий набора экспериментального материала для выполнения квалификационной работы выпускников в процессе прохождения производственной практики в медицинских и образовательных учреждениях. Овладение навыками научно-исследовательской деятельности студентами во время проведения учебных и тренировочных занятий, а также соревнований различного уровня, формирует их профессиональную устойчивость.

Понятие профессиональной устойчивости в отечественной науке рассматривалось в разных исследованиях. Она изучалась применительно к разным специалистам: педагогам [7-9], военнослужащим [2], руководителям [4], государственным служащим [10], спортсменам и др. Некоторые исследователи, определяя структуру профессиональной устойчивости будущих бакалавров выделяют четыре компонента: когнитивно-прогностический (профессиональная и общая компетентность в вопросах физической культуры и спорта), эмоционально-волевой (развитый эмоциональный интеллект, настойчивость, терпимость самообладание), коммуникативно-аффиллиативный (умение эффективно выстраивать коммуникацию), ценностно-нравственный (духовно-нравственный потенциал, этические принципы и нормы, смысловая направленность деятельности). Таким образом, профессиональная устойчивость является интегративным системообразующим личностным качеством кадрового и аксиологического аспектов [1, 2].

Регламентация деятельность бакалавров в области туризма должна включать психофизиологические характеристики (работоспособность, индифферентность, настойчивость, импульсивность, помехоустойчивость), психолого-педагогические качества (память, мышление, речь, практицизм), физические параметры (быстрота, ловкость, сила, выносливость). Физиологическое сопровождение в условиях профессиональной стабильности является предпосылкой для объективной оценки применяемых упражнений и туристских маршрутов с учетом эргономики метаболических процессов участников [1, 2, 4, 6].

Для создания технологии обучения и подготовки профессионально устойчивых специалистов необходима система количественных и качественных критериев (объективных показателей), а также оценка и анализ параметров функционального состояния и изменений физиологического состояния системы организма.

Такой подход даёт возможность успешно решать ряд важных учебных задач: от развития у обучающихся навыков самоорганизации до формирования высокого уровня туристической деятельности, интегрированной с иными видами занятости (волонтёрской, научно-исследовательской, участия в универсиадах и т.д.), реализация социального и креативно-дидактического потенциала физкультурно-спортивной деятельности [9, 10].

Профессиональная устойчивость будущих бакалавров в области туризма решает следующие задачи: 1) овладение системой практических элементов укрепляющих здоровье и повышающих психическое благополучие; 2) развитие и совершенствование психо-физических показателей; 3) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющих готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности; 4) приобретение опыта творческого использования туристической деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [3].

Активизация познавательных процессов, конструктивно-трансформационные преобразования имеющихся знаний и умений (скиллов) в процессе физкультурно-спортивной деятельности, являются предпосылкой для формирования у будущих бакалавров туризма когнитивного компонента профессиональной устойчивости. При этом нужно подчеркнуть роль силовых и волевых качеств личности, которые являются необходимым условием достижения поставленных целей и внутренним регулятором, учитывающим волевую составляющую [1, 2, 3].

При этом следует указать, что соревновательная деятельность и комбинированные нагрузки включаются в аналитическую работу, успешность которой повышает самооценку студентов, что рассматривается как важная детерминанта профессионального самосознания и мотивационная ценность, как эффективно-практическая составляющая профессиональной устойчивости студентов, будущих бакалавров физической культуры [1, 2, 3].

Выводы. Анализ полученных результатов показал, что положительные изменения структурных компонентов профессиональной устойчивости бакалавров и уровень сформированности исследуемого качества находит выражение в умении действовать должным образом непосредственно в учебно-профессиональной деятельности, частоте применения различных средств и форм физического воспитания в процессе прохождения практики в школе, творческом использовании полученных знаний, умений и навыков при организации и проведении соревнований, в работе с учащимися в школе, организации их досуга.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешина, Е.А. Проблемы туристической деятельности в России / Е.А. Алешина // Проблемы экономики, организации и управления в России и мире: материалы XVIII Межд. науч.-прак. конф. – Прага: World Press s.r.o., 2018. – С. 9-12.

2. Аминов, А.С. Оценка устойчивости к гипоксии и вестибулярной устойчивости организма детей и подростков социально-реабилитационного центра / А.С. Аминов, А.В. Ненашева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №8. – С. 30-33.

3. Байгужин, П.А. Функциональное состояние организма: технологии оценки в спорте и рекреационном туризме (обзор) / П.А. Байгужин, Д.З. Шибкова, А.В. Шевцов // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т.22. – №4. – С. 25-34.

4. Волков, Л.А. Взаимосвязь мотивов занятий физической культурой и психофизической подготовленности студентов вузов / Л.А. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 98.

5. Денисенко, И.А. Особенности изменений функционального состояния сердечно-сосудистой системы девушек 18-19 лет в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом / И.А. Денисенко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №5. – С. 32-36.

6. Исаев, А.П. Кислородтранспортные и энергообеспечивающие резервные возможности занимающихся спортивным ориентированием на заключительном этапе подготовки к соревнованиям / А.П. Исаев, В.В. Епишев, Э.Э. Маматов // Человек. Спорт. Медицина. – 2013. – №3. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/. – (дата обращения: 04.01.2024).

7. Лукина, Е.А. Основные причины роста популярности экстремального и приключенческого туризма / Е.А. Лукина // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2009. –№1. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/. – (дата обращения: 04.01.2024).

8. Малашук, И.Н. Инновационный аспект туристической деятельности / И.Н. Малашук // Инновационные процессы в социально-экономическом развитии: Материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 15 апреля 2011 года. – Минск: БГЭУ, 2011. – С. 197-199.

9. Стратегия развития туризма в России до 2035 года. – Режим доступа: https://www.economy.gov.ru/. – (дата обращения: 04.01.2024).

10. Ярмухаметова, А.А. Влияние активного отдыха на физиологию человека / А.А. Ярмухаметова, Р.Р. Тахаутдинов // Сборник материалов международной научно-практической конференции. – М., 2019. – С. 43-50.

УДК 379.851

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ТУРИЗМУ В СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Лакеенкова Елизавета Игоревна
магистрант кафедры туризма и спортивного ориентирования
Брайцева Виктория Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты организации учебного процесса по туризму в средних учебных заведениях, представлены результаты SWOT-анализа.

Ключевые слова: туризм, средние учебные заведения, учебный процесс.

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON TOURISM IN SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Lakeenkova Elizaveta Igorevna
Master's student at the Department of Tourism and Orienteering
Braitseva Viktoria Alexandrovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the main aspects of organizing the educational process on tourism in secondary educational institutions and presents the results of a SWOT analysis.

Keywords: tourism, secondary educational institutions, educational process.

Введение. «Туризм» и «Гостиничный сервис» – две профильные специальности среднего профессионального образования. Учебные планы обоих направлений во многом пересекаются. Студенты изучают географию России и мира, технологии продаж туров и гостиничных услуг, технологии сопровождения туристов и обслуживания гостей в процессе проживания, маркетинг в туризме и гостиничном бизнесе. Туризм во всем мире считается одной из самых значительных отраслей экономики. Туризм – это сложный процесс, в основе которого лежат наука, культура и образование [2].

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: а) изучение и анализ научно-методической литературы; б) формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция); в) SWOT-анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования был изучен процесс организации учебной деятельности в средних учебных заведениях. Получить профессию в области туризма после 9 класса можно в средних специальных учебных заведениях. Основные обязанности работников туристской сферы: оформление документации для въезда в другие страны, разработка направлений отдыха, составление клиентской базы, бронирование номеров отелей, решение конфликтных ситуаций на отдыхе [3, 5].

Средних специальных учебных заведений, готовящих специалистов для туристских фирм, гостиничного и ресторанного бизнеса, явно недостаточно. Обучение ведется на базе техникумов и колледжей, а также лицеев технического или социально-культурного профиля. Предлагаемое обучение ведется в рамках государственных образовательных стандартов, содержание которых не полностью соответствует практическим потребностям работодателей [4].

СПО должно развиваться в том же направлении, что и вся система профессионального образования в нашей стране, и учитывать мировые тенденции модернизации образования, создания условий для развития единого образовательного пространства [1].

Организация учебного процесса в средних учебных заведениях туристского профиля имеет свои особенности (таблица 1).

Таблица 1 – Организация учебного процесса в средних учебных заведениях туристского профиля

Особенности	Содержание
Практическая направленность	Учебный процесс включает в себя не только теоретические знания, но и практическую работу, стажировки, прохождение практики в туристических компаниях, гостиничных предприятиях, туристических агентствах
Интерактивные методы обучения	Использование современных технологий, виртуальных экскурсий, игровых методов и развлекательных форматов для привлечения внимания студентов и более эффективного усвоения материала
Международное сотрудничество	Средние учебные заведения туристского профиля активно сотрудничают с зарубежными партнерами, что позволяет студентам получить международный опыт, проходить обмены и стажировки за границей.
Особое внимание к развитию навыков общения и работы в команде	Так как туристская отрасль связана с обслуживанием клиентов и организацией групповых мероприятий, студентам уделяется особое внимание на развитие коммуникативных навыков и умений работать в коллективе.

Таким образом основными особенностями организации учебного процесса являются такие направления как практическая направленность, использование интерактивных методов обучения, международное сотрудничество, командная работа.

На втором этапе исследования были обозначены положительные и проблемные направления в организации учебного процесса средних учебных

заведениях при реализации программ подготовки студентов туристского профиля (таблица 2).

Таблица 2 – SWOT-анализ организации учебного процесса в области туризма в средних учебных заведениях

Сильные стороны: 1. Динамично развивающаяся сфера туризма. 2. Международное сотрудничество. 3. Сплоченность, работа в коллективе. 4. Интерактивные методы обучения.	**Слабые стороны:** 1. Недостаток практического опыта. 2. Устаревшие учебные программы. 3. Недостаточное использование технологий; 4. Недостаточная квалификация преподавателей. 5. Нехватка финансирования и ресурсов.
Возможности: 1. Использование растущего интереса молодежи к сфере туризма. 2. Поддержка государства в популяризации и развитию туризма в стране.	**Сложности:** 1. Недостаточный уровень туристских услуг на производствах, выбранных для прохождения практик. 2. Отсутствие в средних образовательных школах туристских секций.

Для решения этих проблем важно улучшать учебные планы и программы, обновлять методики преподавания, повышать квалификацию преподавателей, увеличивать практические возможности для студентов, а также обеспечивать необходимое финансирование и ресурсы для развития образовательного процесса в сфере туризма.

Выводы. В связи с этим можно заключить, что сегодняшний день туристские направления подготовки – это одни из наиболее востребованных и быстро развивающихся специальностей, получить которые можно в среднем профессиональном образовании. Специалисты этой сферы востребованы в гостиницах и туристских комплексах, в санаториях и пансионатах, в домах отдыха. Они занимаются организацией сервисной деятельности, контролируют технологический процесс обслуживания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вилкова, И.А. Современные образовательные технологии в обучении студентов учреждений среднего профессионального образования / И.А. Вилкова // Царскосельские чтения. – 2016. – № 1. – С. 28-31.

2. Зорина, Г.И. Педагогические особенности среднего профессионального туристского образования / Г.И. Зорина // Вестник московского МВД России. – 2010. – №7. – С. 12.-14.

3. Кругликов, Г.И. Методика профессионального обучения с практикумом: учебное пособие / Г.И. Кругликов. – М.: Академия, 2008 – 288 с.

4. Левина, М.А. Подготовка кадров для туристского бизнеса / М.А. Левина // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 1. – С. 63-64.

5. Новиков, В.С. Инновации в туризме: учебное пособие / В.С. Новиков. – 3-е изд. – М.: Академия, 2010. – 208 с.

УДК 796.51

АНАЛИЗ ОСОБЕНЕНОСТЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ИМИ ДИСТАНЦИЙ ТУРИСТСКОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ «ПО ВЫБОРУ»

Наумова Ульяна Викторовна
преподаватель
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы планирования дистанций спортивного ориентирования «по выбору», которые широко применяются в спортивном туризме. Установлено, что в большинстве случаев участники преодолевают дистанцию, состоящую из двадцати контрольных пунктов (42,9%) из всех находившихся на местности, а в 35,7% случаев необходимо преодолеть 15 контрольных пунктов. Выявлено, что большинство КП в ориентировании «по выбору» устанавливаются на воронках (22,1%), ямах (18,1%), на дорогах и тропах (13,7%). Изучение маршрутов передвижения спортсменов по дистанции показал, что длина такого маршрута в среднем составляет 3188,6±844,7 метров, и изменяется в пределах от 1400 до 5220 метров. Полученные в ходе анализа соревновательной деятельности в туристском ориентировании данные, могут служить основой обучения технике и тактике ориентирования «по выбору».

Ключевые слова: спортивный туризм, туристское ориентирование, дистанция «по выбору», соревновательная деятельность.

ANALYSIS OF THE PECULIARITIES OF COMPETITIVE ACTIVITY OF ATHLETES IN THE PROCESS OF OVERCOMING THE DISTANCES OF TOURIST ORIENTATION "BY CHOICE"

Naumova Ulyana Viktorovna
Teacher
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the issues of planning orienteering distances "by choice", which are widely used in sports tourism. It was found that in most cases, participants overcome a distance consisting of twenty checkpoints (42.9%) of all those on the ground, and in 35.7% of cases it is necessary to overcome 15 checkpoints. It was revealed that the majority of KP in orientation "by choice" are installed on funnels (22.1%), pits (18.1%), on roads and trails (13.7%). The study of the routes of movement of athletes over a distance showed that the length of such a route is on average 3188.6 ± 844.7 meters, and varies from 1400 to 5220 meters. The data obtained

during the analysis of competitive activities in tourist orientation can serve as the basis for teaching the technique and tactics of orienteering "by choice".

Keywords: sports tourism, tourist orientation, distance "by choice", competitive activity.

Введение. Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специальной выносливостью, уметь преодолевать естественные препятствия, читать спортивные и топографические карты. Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), а также на дистанциях, проложенных на искусственном рельефе [4, 5, 6].

В рамках комплексных соревнований по спортивному туризму проводится и туристское ориентирование. В большинстве случаев конструируются и преодолеваются дистанции «по выбору». При этом следует отметить, что такие соревнования проводятся по правилам спортивного ориентирования. Однако практически отсутствуют исследования, раскрывающие требования по планированию дистанций туристского ориентирования, что и определило актуальность предпринятого нами исследования.

Методы исследования. В целях изучения структуры соревновательных дистанций туристского ориентирования «по выбору», нами применялись методы математической статистики (программа SPSS Statistics 28.0) и картографические методы исследования [1], включающие оценку геоморфологических особенностей местности и анализ структуры соревновательных дистанций [2, 3].

Результаты исследования и их обсуждение. Хорошо известно, что целью соревнований любого уровня является выявление сильнейших туристских групп или спортсменов при прохождении туристских маршрутов и отдельных дистанций. Соревнования в туризме проводятся по двум группам дисциплин: «маршрут» и «дистанция» в соответствии с утверждённым Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта.

Соревнования в группе дисциплин «маршрут» заключаются в прохождении в природной среде туристских маршрутов, включающих участки категорированных по сложности препятствий (перевалы, траверсы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и пр.), оценке этих прохождений судейской коллегией и выявлении сильнейших туристских групп. Такие соревнования могут проводиться как по отдельной дисциплине спортивных туристских маршрутов, так и по нескольким дисциплинам (пешеходным, водным, лыжным и т.д.).

Различают туристские соревнования: по уровню и рангу; по категориям сложности маршрутов. Уровень и ранг соревнований определяются в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. Категория сложности маршрута изменяется от 1 – относительно простой, до 6 – самой сложной. Категория сложности зависит от количества и трудности препятствий на маршруте.

Соревнования по спортивной дисциплине «дистанция» проводятся для выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства. Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, требующей их преодоления с использованием технических приёмов и специальных физических способностей.

Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач. Главными критериями сложности трасс являются: уровень и ранг соревнований и класс дистанции. В рамках спортивно-туристских мероприятий, могут проводится и соревнования по ориентированию на местности. Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в конкретных случаях – с учётом штрафного времени или по количеству пройденных КП).

Спортивное ориентирование, как вид спорта, в России развивается относительно недавно, и в связи с этим недостаточно изучена соревновательная деятельность по спортивному ориентированию в рамках туристских мероприятий. Соревновательная деятельность представляет собой организованное по определённым правилам соперничество с целью выявления и объективного сравнения спортивного мастерства участников. Поэтому многие тренеры и специалисты указывают на важность изучения соревновательной деятельности в любом виде спорта. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в следующих видах: а) ориентирование на маркированной трассе; б) ориентирование в заданном направлении; в) ориентирование по выбору;

Ориентирование на маркированной трассе – это прохождение дистанции с нанесением на карту местоположения контрольных пунктов, установленных на трассе, которая на карте не обозначена. За ошибку в нанесении КП, начисляется штрафное время в минутах. Окончательный результат прохождения дистанции соответствует времени прохождения дистанции плюс штрафное время. Ориентирование на маркированной трассе в основном проводится в зимних условиях. Трасса планируется в виде маркированной лыжни с хорошо видимыми контрольными пунктами.

Ориентирование в заданном направлении – это прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности контрольных пунктов в заданном порядке в соответствии с порядковыми номерами на карте. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от старта до финиша при условии взятия всех контрольных пунктов (на каждом из них делается определенная отметка) в заданной последовательности.

Ориентирование по выбору – это прохождение в течение контрольного времени определённого количества контрольных пунктов в произвольном порядке с целью получения максимального количества очков. На дистанции могут быть установлены контрольные пункты с различными оценками в очках. Например, ближайшие КП оцениваются в 1 очко, а расположенные дальше от старта-финиша уже в 2-3 очка. На карту участника наносят все имеющиеся в районе соревнований контрольные пункты и их обозначения (рисунок 1).

С целью изучения основ соревновательной деятельности в спортивном туризме, нами были выявлены структурные особенности дистанций спортивного ориентирования «по выбору», которые реализуются в рамках туристских слётов и других соревнований по туризму. Было проанализировано 14 соревновательных дистанций различных по длине и количеству контрольных пунктов. Изучались дистанции ориентирования «по выбору», которые применялись на соревнованиях в городе Смоленске и Смоленской области в 2020-2023 гг. для возрастных групп МЖ 21.

В результате анализа соревновательных дистанций «по выбору» выявлено, что технический регламент в большинстве случаев устанавливает прохождение участниками двадцати контрольных пунктов (42,9%) из всех находившихся на местности, в 35,7% случаев необходимо преодолеть 15 контрольных пунктов. В отдельных соревнованиях участникам необходимо пройти 29, 19 или 10 контрольных пунктов (21,4%).

Сложность дистанций спортивного ориентирования на местности во многом определяется объектами, на которых устанавливаются контрольные пункты (КП). Выявлено, что большинство КП в ориентировании «по выбору» устанавливаются в воронках (22,18%), ямах (18,14%), на пересечениях и развилках дорогах и тропинок (13,70%). В остальных случаях контрольные пункты могут находиться в лощинах, около отдельно стоящих деревьев, на корчах и различных объектах рельефа местности (в промоинах, на микробугорках, в воронках и т.п.) (45,98%).

Анализ сложности точек расположения контрольных пунктов показывает, что дистанции ориентирования «по выбору», которые применяются в рамках туристских соревнований, следует отнести к среднему уровню технической сложности.

Расчёт протяжённости оптимального маршрута передвижения спортсменов по дистанции показал, что его длина в среднем составляет 3188,60±844,70 метров, и изменяется в пределах от 1400 до 5220 метров.

Выявлено, что на всех соревнованиях начислялось одинаковое количество очков за все контрольные пункты, находящиеся на местности, в независимости от их удаления от места старта. Контрольное время преодоления дистанции «по выбору» составило в большинстве случаев 30 минут.

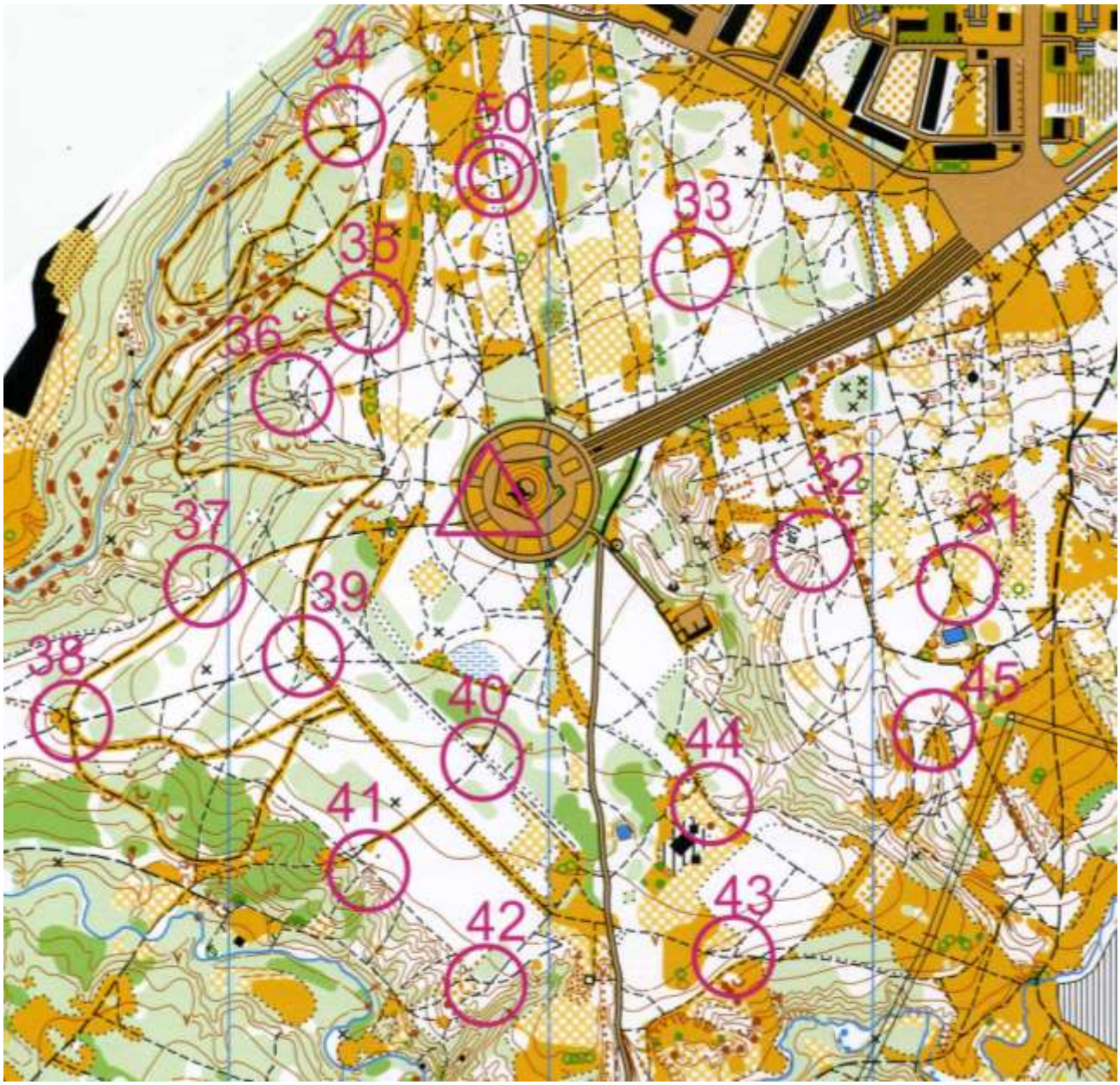

Рисунок 1 – Дистанция ориентирования «по выбору»

Выводы. Полученные в ходе анализа соревновательной деятельности в туристском ориентировании данные могут служить основой для обучения студентов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме, технике и тактике спортивного ориентирования «по выбору». При этом можно

заключить, что основным техническим приёмом, определяющим способность спортсмена-туриста ориентироваться на незнакомой местности, является динамическое чтение и интерпретация спортивной карты. Чтение (восприятие) спортивно-топографической карты предполагает, в первую очередь, знание условных знаков, масштаба карты и понимание особенностей изображения рельефа местности. Отображение рельефа на спортивной карте – наиболее сложный для понимания раздел спортивной картографии. Точное и объективное изображение рельефа на спортивной карте включает в себя много специфических нюансов, знание которых обязательно для спортсмена-туриста. Поэтому умение опознавать объекты местности по их внешнему виду и взаимному расположению, находить соответствие между спортивно-топографической картой и местностью необходимо формировать только на практических занятиях, используя современные методы обучения. Одним из таких методов является самостоятельная подготовка спортивных карт, в процессе которой турист осваивает большое количество разнообразных геоморфологических ситуаций и получает необходимые знания, что даёт ему возможность уверенно чувствовать себя на абсолютно незнакомой местности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Картографический метод исследования в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 33 с.
2. Воронов, Ю.С. Морфологический анализ как предпосылка к конструированию соревновательных дистанций в спортивном ориентировании / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №6(40). – С. 19-23.
3. Воронов, Ю.С. Анализ результатов выступления спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования, на Чемпионате России в Мурманской области / Ю.С. Воронов, В.В. Воронова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №3(217). – С. 96-100.
4. Молокова, О.В. Методическое обеспечение дисциплины спортивный туризм / О.В. Молокова // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2022. – Т.5. – №1. – С. 27-30.
5. Овчинников, Ю.Д. Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности / Ю.Д. Овчинников // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – №2. – С. 117-119.
6. Федотов, Ю.Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учебник для вузов / Ю.Н. Федотов. – СПб.: СПБ ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 382 с.

УДК 378.014

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА «ТАГАНАЙ»

Нохрина Наталья Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются факторы развития спортивно-оздоровительного туризм на Южном Урале, природный потенциал и рекреационные ресурсы национального парка «Таганай». Характеризуется туристская привлекательность территории парка.

Ключевые слова: национальный парк, спортивно-оздоровительный туризм, природный потенциал, рекреационные ресурсы.

SPORTS AND RECREATION POTENTIAL OF TAGANAY NATIONAL PARK

Nokhrina Natalia Nikolaevna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article discusses factors of development of sports and health tourism in the South Urals, natural potential and recreational resources of the Taganay National Park. Tourist attraction of the park.

Keywords: national park, sports and health tourism, natural potential, recreational resources.

Введение. В сложившихся современных условиях экономического развития регионов особое внимание уделяется вопросам организации и развития индустрии туризма. Территория Российской федерации обладает значительными туристскими ресурсами. В частности, Челябинская область располагает значительным потенциалом для развития самых разных видов туризма, в том числе и спортивно-оздоровительного туризма.

Спортивно-оздоровительный туризм, являясь национальным в Российской Федерации видом туризма, становится все более популярным и востребованным видом среди туристов разных возрастов. Развитие спортивного-оздоровительного туризма – это важное направление, которому сегодня уделяется большее внимание. Всё больше людей, осознавая важность активного образа жизни и заботу о своем здоровье, стремятся проводить свой отпуск и свободное время в спортивной среде, совмещая отдых с физическими

нагрузками. Одной из ключевых задач развития спортивного-оздоровительного туризма является создание благоприятных условий для посетителей и повышение привлекательности мест отдыха. Разработка специализированных маршрутов, трасс и инфраструктуры для проведения различных спортивно-оздоровительных мероприятий играет важную роль в привлечении туристов.

Исходя из обозначенной проблемы в контексте настоящего исследования остановимся на спортивно-оздоровительном потенциале Южного Урала природной территории национального парка «Таганай» и рассмотрим его значимость для туризма.

Методы научного исследования. Методология настоящего исследования обусловлена использованием комплекса научных подходов: концептуального, системного, исторического и теоретического. Также применялись такие методы исследования, как контент-анализ, обобщение и картографические методы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. На протяжении многих лет спортивно-оздоровительные мероприятия стали неотъемлемой частью нашей современной жизни. В поисках новых мест для активного отдыха и занятий физической активностью, люди все чаще обращают свое внимание на природные парки и заповедники. Один из таких объектов, расположенный на территории Челябинской области, является одним из самых уникальных уголков природы России – национальный парк «Таганай». Величественные горы, кристально чистые реки и озёра, богатые лесные массивы – всё это делает Таганай не только привлекательным для туристов, но и сохраняемым объектом памятников природы.

Созданный на территории Златоустовского городского округа в 1991 году на сегодняшний день парк известен не только жителям этого региона, но и далеко за его пределами. Расположенный в западной части Челябинской области общей площадью 56843 га в своей характеристике имеет все природно-географические и климатические характеристики региона, свойственные для горно-лесной зоны Южного Урала. Территория парка разделена на функциональные зоны: заповедная зона; зона регулируемого рекреационного использования (регламентированных посещений); зона познавательного туризма (активного туризма); зона обслуживания посетителей (активного отдыха и обслуживания); зона хозяйственного назначения.

Значительная протяженность парка (с севера на юг 52 км, с запада на восток максимально до 21 км), но при этом удобное географическое положение; развитая инфраструктура дорожной магистрали и тропиночной сети; разнообразие физико-географических условий; богатый состав горных пород и минералов; многообразие растительного и животного мира; спортивно-оздоровительные и рекреационные возможности территории парка ставят его в число значимых объектов природоохраны и отдыха.

Спортивно-оздоровительный потенциал национального парка «Таганай», как в прочем и других природных территорий можно (и нужно) охарактеризовать

в контексте описания: природно-климатических и географических условий, включая погодные условия; характеристики гидроресурсов; пейзажно-эстетической оценки ландшафта природных территорий; анализа состояния флоры и фауны; объектов инфраструктуры; транспортной доступности.

Национальный парк расположен на границе двух климатических областей разной степени континентальности – атлантико-лесной и континентальной западно-сибирской. К западу на климат местности в течение большей части года влияют влажные и прохладные атлантические воздушные массы; к востоку – умеренно-влажные арктические. Ощутимое влияние оказывают сухие и теплые воздушные массы, приходящие из южно-азиатских регионов. В целом территория парка находится в климатическом районе с прохладным и избыточно-влажным климатом, для которого характерны следующие показатели: продолжительность безморозного периода 70-105 дней; максимальные температуры до +38, минимальные – до -50; среднегодовое количество осадков 500-1000 мм; продолжительность периода с устойчивым снеговым покровом 160-190 дней; средняя дата появления снежного покрова 9 ноября, а сход – 8 апреля; влажность воздуха 64-84%; средняя глубина промерзания почвы 66; средняя дата замерзания рек 6 ноября, а вскрытия – 1 апреля [1, 3].

Орографически территория парка представляет собой систему среднегорных хребтов меридионального простирания. Самым западным из них является Назминский хребет (высота до 884 м) с его северным продолжением – хребтом Долгий мыс (средние высоты около 600 м.). Центральную часть национального парка занимает Таганайский горный массив – уникальное творение природы из камня и тайги. Гольцовые останцы на вершинах гор, гранитные исполины среди векового леса, живописные зигзаги речных потоков, горные тундры и моховые болота. Его западную часть занимает хребет Большой Таганай с четырьмя выделяющимися вершинами – Двуглавой сопкой (1034 м – юг, 1041 м – север), Откликным гребнем (1155 м), Круглицей (1178 м – наивысшая точка НП «Таганай») и Дальним Таганаем (1112 м), который своим шестикилометровым отрогом, вытянутым на северо-восток, плавно переходит в хребет Юрма (1002 м). В центральной части парка расположены: короткий хребет Средний Таганай (959 м.) и к востоку соединяющийся с ним через плато хребет Малый Таганай (1033 м). Восточная граница парка проходит по Уральскому хребту (930 м), переходящему на севере через седловину в хребет Ицыл (1068 м) [4].

Национальный парк «Таганай» называют горной страной. И не случайно, на его территории находится 9 горных хребтов: Большой Таганай, Средний Таганай, Малый Таганай, Долгий мыс, Ицыл, Назминский, Уральский, Чернореченский, Юрма и 16 вершин. Горы Таганая невысокие, но важно отметить, что они все чаще становятся местом тренировок начинающих альпинистов. Скалолазание – еще один популярный вид активного отдыха, доступный в этом национальном парке. В частности, большой популярностью

пользуется естественный скалодром в районе Двуглавой сопки, который окружают альпийские луга. Это крупная скала-останец представляет собой почти вертикальную зубчатую стену высотой более 40 м, а своими очертаниями напоминает готическую архитектуру. Именно альпинисты, часто устраивающие здесь свои тренировки, и дали этому останцу название Скалодром. Скалы, где можно преодолевать вертикальные и горизонтальные маршруты, привлекают любителей экстремального спорта и тем, кто только начинает свой путь в скалолазании.

Один из самых известных и впечатляющих памятников природы национального парка Таганай – Три Брата. Эти три невероятно красивых и грандиозных горы возвышаются над окружающей местностью, создавая захватывающую картину для всех, кто приезжает сюда. Различные оттенки горной породы и зеленые заросли травы создают прекрасный контраст, а чистота воздуха и тишина позволяют насладиться этим уникальным природным явлением. Еще одним памятником природы Таганайского национального парка является гора Круглица – наивысшая точка хребта Большой Таганай. Возвышаясь на 1178 метров над уровнем моря. Эта гора привлекает внимание своими грандиозными скальными стенами и уникальными пейзажами на ее вершинах. С нее открывается потрясающий вид на окружающие горы, озера и леса, вызывая восхищение у каждого, кто решит преодолеть ее вершину.

Одной из многих особенностей парк является то, что по его территории проходит граница водораздела между двумя крупнейшими речными бассейнами России – Волжско-Камским и Обь-Иртышским. Речная сеть национального парка изобилует горными реками и речками, ручьями, родниками и ключами, питая своими водами Каспийское море на юге и Северный Ледовитый Океан на севере. А одним из многих достоинств национального парка можно назвать чистейшею питьевую воду родников и ключей.

Питание рек осуществляется за счет атмосферных осадков, выходов грунтовых вод и влаги. Половодье в районе национального парка наступает во второй декаде апреля, заканчивается в конце мая. Следует отметить, что в период сильных летних дождей (чаще всего в июле) обычно немноговодные таганайские речки и речушки за несколько часов могут превратиться в полноводные бурные потоки.

Подземные грунтовые воды чаще всего выходят на поверхность в виде горных ключей. Самым известным из них является Белый ключ на восточном склоне Двуглавой сопки. Подземные воды Таганая очень слабо минерализованы, а мягкость воды, даже выше, чем у талого снега. Незначительно содержание солей и в воде горных таганайских речек – Тесьмы и Киалима. Оно составляет не более 60 мг/л. Температура воды в горных ключах и речках Таганая даже в самое теплое время года (в июле) не превышает 14-16 градусов [2].

Белый ключ – уникальный высокогорный источник Таганайского горного узла. Расположен на высоте 690 м на юго-восточном склоне Двуглавой сопки. Он расположен на верхней тропе, идущей от реки Большая Тесьма по

восточному склону Двуглавой сопки и далее к Откликному гребню и Круглице. Это источник необычайно прозрачной, чистой, вкусной и холодной воды (даже среди лета температура воды 3-4 градуса), мягкость которой, по оценке географов Московского университета даже выше, чем у талого снега. Белый ключ своё название получил из-за белых кварцитовых глыб, которыми природа сложила таганайские вершины. Дно источника, покрытое осколками кварцита, словно источает свет, что придаёт ему особую прелесть. В настоящее время Белый ключ окружают заросли ольхи, рябины и других лиственных деревьев. На сегодняшний день это одно из любимых мест отдыха туристов. Но если обратится к историческим фактам, то у Белого ключа в прошлом веке стоял крест с навесом и не случайно одно из бытовавших ранее его названий – это Святой ключ.

Большая часть территории национального парка приходится на леса и составляет порядка 90% от общей площади парка. Более половины территории парка занимают темнохвойные южно-таежные леса (западная часть парка), где основные лесные породы – это ель и пихта сибирские с примесью березы пушистой и липы мелколиственной. Иногда встречаются небольшие вкрапления сосняков. Немного меньше половины парка занимают светлохвойные таежные леса, где главная порода – это сосна обыкновенная. Изредка на вершинах хребтов к ней присоединяется лиственница. Подлесок состоит из липы мелколиственной, ели и пихты. Северо-западную часть парка занимают участки темнохвойных широколиственных лесов. Среди лесных пород здесь встречаются клен остролистный, горный вяз, липа мелколистная.

Территория национального парка – это удивительное соединение несколько природных зон. На относительно небольшом территории, по горным хребтам встречается флора характерная для центральной полосы Европейской России, русского Севера, Поволжья, Урала, Западной и Центральной Сибири, Казахстана.

На территории парка почти нетронутыми сохранились ценные экологические системы – горные тундры и луга, подгольцовые редколесья и реликтовые леса. Здесь находятся и старинные минеральные копи, богатства которых представлены в коллекциях многих минералогических музеев, как в России, так и за ее пределами.

Для более полного раскрытия спортивно-оздоровительного потенциала национального парка стоит обратить внимание на средства размещения и транспортную доступность.

Достоинством национального парка является: во-первых, развитая сеть средств размещения, рассчитанная примерно на 300 туристов и расположенных вдоль основных туристских троп вблизи наиболее аттрактивных объектов национального парка по принципу экскурсионно-тропированной маршрутизации; во-вторых, транспортная доступность и хорошее качество дорог, позволяющих осуществлять автопутешествие в национальный парк, на центральной усадьбе которого оборудовано две автопарковки, способные

принять до 1000 автомобилей; в-третьих, удачное административно-территориальное расположение для железнодорожных и автомобильных трансферов (или электропоезда и рейсового автобуса) до г. Златоуста, в 150 км от которого расположен аэропорт крупного мегаполиса г. Челябинска. Кроме того, автобусное сообщение связывает г. Златоуст не только со многими населенными пунктами Челябинской области (Магнитогорск, Катав-Ивановск, Сатка, Миасс, Кыштым, Карабаш и др.), но и с городами других областей (Екатеринбург, Уфа, Набережные Челны, Казань и др.).

Выводы. Не претендуя на всесторонний анализ в контексте обозначенной нами проблемы, можно сделать вывод, что природный потенциал национального парка «Таганай» оказывает благоприятное воздействие на здоровье человека, восстановление его организма, а рекреационные ресурсы парка являются ведущим фактором, позволяющим развивать спортивно-оздоровительный туризм. Национальный парк предлагает уникальные возможности для спортивного отдыха и оздоровления. Будь то любительский туризм или профессиональный спорт, парк готов предложить свои богатства и принять всех, кто желает насладиться природой и поддержать свое здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Архив погоды в Златоусте. – Режим доступа: https://rp5.ru/Архив_погоды_ в_Златоусте (дата доступа 13.02.2024).

2. Златоуст. Национальный парк Таганай. – Режим доступа: http://www.zlatoust.ru/a/taganay/taganay.html (дата доступа 13.02.2024).

3. Национальный парк Таганай. Официальный сайт. Климат. – Режим доступа: https://taganay. org/climate (дата доступа 13.02.2024).

4. Национальный парк Таганай. Официальный сайт. Рельеф. – Режим доступа: https://taganay. org/relief (дата доступа 13.02.2024).

УДК 796.5

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ ДЛЯ ОТДЫХАЮЩИХ В РАМКАХ СОЦИАЛЬНОГО ТУРИЗМА

Рябченков Дмитрий Николаевич,
студент кафедры туризма и спортивного ориентирования
Брайцева Виктория Александровна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопросы, связанные с социальным туризмом, представлена программа практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму для детей в период летнего оздоровительного лагеря, а также представлены результаты анкетирования детей об удовлетворённости программой лагерной смены.

Ключевые слова: туризм, социальный туризм, спортивно-оздоровительный туризм, летний оздоровительный лагерь.

ORGANIZATION OF PRACTICAL CLASSES ON SPORTS AND HEALTH TOURISM FOR VACATIONERS WITHIN THE FRAMEWORK OF SOCIAL TOURISM

Ryabchenkov Dmitry Nikolaevich,
Student of the Department of Tourism and Orienteering
Braitseva Viktoria Alexandrovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses issues related to social tourism, presents a program of practical classes on sports and health tourism for children during a summer health camp, and also presents the results of a survey of children about their satisfaction with the camp program.

Keywords: tourism, social tourism, sports and health tourism, summer health camp.

Актуальность исследования. В настоящее время вопросы оздоровления и отдыха имеют очень важное социальное и экономическое значение, являясь показателем уровня жизни населения и показателем развития региона. Например, детский социальный туризм, помимо удовлетворения потребности в отдыхе и оздоровлении, выполняет функции профилактики правонарушений, предотвращения безнадзорности и беспризорности, социальной поддержки

детей и подростков. В связи с этим Правительство РФ и администрации регионов рассматривают детский социальный туризм как приоритетное направление своей деятельности.

Спортивно-оздоровительный туризм направлен на физическое и психологическое восстановление, а также оздоровление [1].

Однако назрела острая необходимость разработки принципов организации практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму для отдыхающих в рамках социального туризма, что и предопределило актуальность предпринятого нами исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе научно-методической литературы было установлено, что спортивно-оздоровительный туризм в рамках социального туризма представляет собой многоплановую деятельность, способствующую духовному и физическому развитию личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями, расходы на который полностью или частично оплачиваются туристу из государственных и частных финансовых источников, предназначенных на социальные нужды.

Социальный туризм можно разделить на следующие виды: экономический, общественный, культурно-познавательный и туризм для отдыха людей различного возраста [2].

В этой связи, в таблице 1 представлены различные категории потребителей услуг социального туризма.

Таблица 1 – Потребители услуг социального туризма

Категория лиц	Тип учреждения туризма и отдыха	Предпочтительное время использования
Дети, учащиеся, молодежь	Полевые лагеря, лагеря труда и отдыха, детские турбазы, детские оздоровительные лагеря, детские оздоровительные центры, детские санатории, экологические лагеря	Каникулы
Студенческая молодежь	Туристические гостиницы, лагеря труда и отдыха, ведомственные гостиницы и дома отдыха, студенческие общежития	Каникулы
Малоимущие слои населения	Турбазы, гостиницы и дома отдыха для работников предприятий, санатории	Вне сезона и в сезон
Пенсионеры	Пансионаты для пенсионеров, турбазы, гостиницы и дома отдыха для работников предприятий, санатории	Вне сезона и в сезон
Инвалиды	Турбазы, дома отдыха, санатории	Вне сезона и в сезон

Для реализации программы практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму для отдыхающих в рамках социального туризма нами был выбран санаторий имени Пржевальского, на базе которого Министерство социального развития Смоленской области организует детский оздоровительный отдых.

Анализ туристско-рекреационных ресурсов Смоленской области, и в частности посёлка Пржевальское, показал, что регион имеет большой потенциал для отдыха и туризма. Туристские ресурсы составляют основу туристского продукта. Рекреационный потенциал Смоленской области весьма высок. Здесь возможно эффективное развитие многих видов туризма.

При разработке плана оздоровительного лагеря, нами были включены практические занятия по спортивному ориентированию, спортивному туризму, краеведению, а также первой помощи. В конце смены было проведено спортивное мероприятие – туристский слёт, с целью закрепления приобретенных навыков.

Для анализа проделанной работы нами было проведено анкетирование об удовлетворённости детей программой лагерной смены.

Так отдыхающие дети желали приятного времяпрепровождения (25%) и интересного отдыха (25%). 24% опрошенных детей указали на то, что они ждут зрелища и веселия; 12% ожидают встреч с интересными людьми; 10% опрошенных хотели учувствовать в спортивных мероприятиях и 4% хотели увидеть новые фильмы.

Более 80 % опрошенных остались довольны проведенным временем, а 15% детей сказали, что смена могла быть и лучше, и лишь 5% опрошенных были разочарованы в организации лагерной смены.

Среди самых запоминающихся мероприятий в течении лагерной смены оказались: 28% – туристский слёт, 25% – практические занятия по спортивному туризму, 23% – практические занятия по спортивному ориентированию, 14% – мероприятие, проводимое сотрудниками МЧС «Юные пожарные» и 10% – познавательно-развлекательная программа «Ni hao» (интерактивное путешествие в Китай).

Выводы. Из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что разработанная программа практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму для отдыхающих в рамках социального туризма имела положительный отклик у детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Соболев, С.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие для вузов / С.В. Соболев, В.М. Пашкевич, Н.В. Соболева. – Красноярск: СФУ, 2021. – 180 с.

2. Туризм. – Режим доступа: https://www.smoladmin.ru/o-smolenske/turizm/ – 18.02.2024.

УДК 796.5

РЕВОЛЮЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ: ЭФФЕКТИВНОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ И ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Сивцов Иван Валентинович
аспирант
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В современном мире спортивный туризм становится все популярнее и доступнее для широкой аудитории. Люди мечтают попробовать новые виды активного отдыха и спорта, открывая для себя удивительные места и испытывая незабываемые эмоции. Однако с ростом популярности спортивного туризма возникают и новые вызовы, связанные с эффективностью, безопасностью и персонализацией этого вида отдыха. В этом контексте революция искусственного интеллекта играет ключевую роль, помогая более эффективно управлять всеми аспектами спортивного туризма.

Ключевые слова: искусственный интеллект, нейросеть, эффективность, индивидуальность, безопасность, спортивный туризм.

THE REVOLUTION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS TOURISM: EFFICIENCY, SAFETY AND PERSONALIZATION

Sivtsov Ivan Valentinovich
Graduate student
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. In the modern world, sports tourism is becoming more popular and accessible to a wide audience. People dream of trying new types of outdoor activities and sports, discovering amazing places and experiencing unforgettable emotions. However, with the growing popularity of sports tourism, new challenges arise related to the efficiency, safety and personalization of this type of recreation. In this context, the artificial intelligence revolution plays a key role in helping to manage all aspects of sports tourism more effectively.

Keywords: Artificial intelligence, neural network, efficiency, individuality, safety, sports tourism.

Введение. Искусственный интеллект – одно из самых актуальных направлений современных технологий, которое находит применение в различных отраслях жизни. Спортивный туризм – один из таких секторов, где революция искусственного интеллекта проявляет себя в полной мере. С помощью новейших разработок в области ИИ, реализуется эффективность, безопасность и возможность персонализации, делая спортивный туризм еще более привлекательным для человека [3].

Методика и организация исследования. В ходе исследования изучены основные методы использования нейросетевых технологий в спортивном и спортивно-оздоровительном туризме. Была проанализирована специальная научно-методическая литература. Также применялись такие формально-логические методы, как анализ и обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из наиболее важных аспектов революции искусственного интеллекта в спортивном туризме является его эффективность. Благодаря ИИ, организация и планирование спортивных мероприятий становится проще и быстрее. Алгоритмы ИИ могут анализировать множество данных, таких как погода, состояние трасс, уровень подготовки участников и многое другое, для оптимизации времени и ресурсов. Например, системы предсказывания погодных условий, основанные на искусственном интеллекте, могут помочь спортсменам и организаторам спланировать свою активность, исключив возможность непогоды или выбрав лучшее время для спортивных мероприятий [1, 4].

Безопасность – еще один важный аспект, который преобразовывает спортивный туризм благодаря революции искусственного интеллекта. Благодаря использованию ИИ, спортивные тренажеры и снаряжение могут быть более безопасными и точными. Алгоритмы ИИ могут анализировать движения участников и предвидеть возможные травмы, предупреждая об опасности и подсказывая, как ее избежать. Также системы наблюдения, основанные на ИИ, могут контролировать безопасность спортивных площадок и трасс, быстро реагируя на любые происшествия или аварии. Все это способствует повышению безопасности и уверенности для каждого участника спортивного туризма [4, 5].

Наконец, революция искусственного интеллекта в спортивном туризме также привносит элемент персонализации. Благодаря ИИ, каждый участник может получить индивидуальный и уникальный опыт. Алгоритмы могут анализировать данные о предпочтениях и характеристиках участника, такие как физическая подготовка, уровень опыта, интересы и предпочтения, и предлагать наилучшие варианты для его конкурентоспособности. А также составить индивидуальный график тренировок и питания [2, 3, 4]

Один из реальных примеров использования нейросетей в спортивно-оздоровительном туризме – это система персонализированного питания для спортсменов, разработанная компанией Nutrimatix.

Nutrimatix – это стартап, который специализируется на разработке индивидуальных питательных программ для спортсменов на основе данных о их физическом состоянии, уровне активности и целях в области спорта. Компания использует нейронные сети для анализа данных о питании и физическом состоянии спортсменов, чтобы предложить им персонализированные рекомендации по питанию.

Нейронная сеть Nutrimatix основана на архитектуре конволюционной нейронной сети (CNN) и использует данные о составе пищи, калорийности, содержании белков, жиров и углеводов, а также данные о физическом состоянии

спортсменов, такие как вес, рост, возраст, пол и уровень активности. Нейронная сеть обучается на данных о питании и физическом состоянии тысяч спортсменов и может предсказывать, какие продукты и питательные вещества будут наиболее эффективны для конкретного спортсмена [4].

Благодаря использованию нейронной сети, Nutrimatix может предлагать спортсменам персонализированные питательные программы, которые помогают им достичь своих целей в области спорта и поддерживать здоровье. Кроме того, компания может анализировать данные о питании и физическом состоянии спортсменов в реальном времени, чтобы корректировать их питательные программы в зависимости от изменений в их физическом состоянии и уровне активности.

Этот пример показывает, как нейросети могут быть использованы в спортивно-оздоровительном туризме для персонализации услуг и улучшения здоровья и физической формы спортсменов. Применение нейросетей может помочь туристическим компаниям предоставлять более эффективные и качественные услуги, а также увеличить удовлетворенность клиентов.

Выводы. Революция искусственного интеллекта в спортивном туризме неизбежна и уже начала свое развитие. Уникальные возможности ИИ в сфере эффективности, безопасности и персонализации делают спортивные путешествия более комфортными и удовлетворяющими потребности каждого путешественника. Впереди нас ждут еще более захватывающие открытия и применение искусственного интеллекта в спортивном туризме.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильев, Н.Д. Моделирование в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации при подготовке к основным соревнованиям сезона / Н.Д. Васильев, А.В. Клочков, О.А. Москалев // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: сб. науч. тр. – Волгоград: ВГИФК, – 1993. – С. 88-92.

2. Местерский, Л.М. Математические методы распознавания образов. Курс лекций / Л.М. Местерский. – М.: МГУ, 2014. – 124 с.

3. Игнатьев, М.А. Организационно-нормативные основы туризма: учебно-методическое пособие для студентов / М.А. Игнатьев, А.М. Игнатьев. – Чебоксары: ЧГПУ, 2007. – 128 с.

4. Поблагуев, С.И. Искусственный интеллект как стратегический инструмент обеспечения безопасности в системе образования / С.И. Поблагуев // Цифровая трансформация образования: электронный сборник тез. докл. 1-й науч.-прак. конф. (Минск, 30 мая 2018 г.) – Минск, 2018. – С. 473-474.

5. Сойфер, В.А. Методы компьютерной обработки изображений / В.А. Сойфер. – М.: Физматлит, 2001. – 784 с.

УДК 796.51

ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ПОХОДОВ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ТРУДНОДОСТУПНУЮ МЕСТНОСТЬ И К ДРУГИМ ОБЪЕКТАМ, СВЯЗАННЫМ С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ

Терещенко Анна Александровна
методист
Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются такие понятия как поход и организатор похода. Представлен порядок организации походов с обучающимися в труднодоступную местность. Подробно раскрыт вопрос законодательной базы походно-экспедиционной деятельности с обучающимися.

Ключевые слова: туризм, поход, туристское мероприятие, организатор мероприятия.

THE PROCEDURE FOR ORGANIZING TRIPS WITH STUDENTS TO REMOTE AREAS AND OTHER OBJECTS ASSOCIATED WITH A RISK TO LIFE

Tereshchenko Anna Aleksandrovna
Methodist
Children's and youth center of tourism, local history and sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses such concepts as hiking, hiking organizer. The procedure for organizing trips with students to remote areas is presented. The issue of the legislative base of hiking and expeditionary activities with students is disclosed in detail.

Keywords: tourism, hiking, tourist event, event organizer.

Актуальность исследования. В настоящее время особое внимание уделяется такому вопросу, как увеличение охвата детей различными формами детско-юношеского туризма. Согласно пункту №55 «Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года», утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р сказано о том, «…что к 2027 году должна быть повышена доступность детского туризма в субъектах Российской Федерации и увеличено количество детей, принимающих участие в походах, до 1,3 миллиона человек в год» [1].

Результаты исследования. Обратимся к основной нормативно-правовой базе, регламентирующей походно-экспедиционную деятельность с обучающимися.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» (далее – Требования) [2].

На основании Требований была разработана и утверждена приказом ФГБУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» от 16.02.2021 № 52 «Инструкция по организации и проведению в природной среде мероприятий с обучающимися Российской Федерации, реализуемых в форме походов в рамках проведения школьного, муниципального, регионального и федерального этапа Всероссийских мероприятий, связанных с походно-экспедиционной деятельностью» (далее – Инструкция).

В инструкции четко определены следующие понятия:

Поход – мероприятие, связанное с передвижением организованной группы несовершеннолетних в природной среде по участку местности в оздоровительно-образовательных, воспитательных, познавательно-исследовательских и (или) спортивных целях [3].

Организатор похода – образовательная организация или организация отдыха и оздоровления, издавшая организационно-распорядительный акт о проведении похода с организованной группой несовершеннолетних туристов под руководством руководителя группы и в сопровождении заместителя руководителя [3].

Проверка группы на местности (контрольная проверка на местности) – выезд (выход) организованной группы несовершеннолетних вместе с руководителем на местность, по своим характеристикам максимальной по возможности приближенной к местности проведения планируемого похода с целью проверки уровня фактической, технической и психологической готовности группы к походу [3].

Организатор похода обязан:

- подготовить и утвердить организационно-распорядительные акты (ОРА) о проведении мероприятия;
- назначить руководителя мероприятия (ответственное лицо, осуществляющее руководство подготовкой, организацию и проведения

мероприятия) и руководителя организованной группы детей (сопровождающего);

- уведомить органы местного самоуправления и необходимые службы о проведении мероприятия (согласно законодательства РФ)
- обеспечить необходимую информацию о мероприятие, проверки готовности группы, а также наличия необходимого снаряжения.

Приказ МЧС России № 270 от 29.03.2023 г. «Об утверждении Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу, и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу» (далее – Порядок).

Представители туристских организаций, инструкторы-проводники и туристы (далее – ответственные представители) должны осуществлять информирование территориального органа МЧС России в субъекте Российской Федерации, на территории которого начинается маршрут передвижения или маршрут с сопровождением, в установленный Правительством Российской Федерации срок, до начала путешествия, похода, экскурсии, туристского слета, соревнования и иного мероприятия, связанного с активными видами туризма (далее – туристское мероприятие), в форме уведомления о туристском мероприятии с предоставлением согласия на обработку персональных данных одним из следующих способов:

1) на официальном сайте МЧС России или официальном сайте территориального органа МЧС России в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть Интернет);

2) посредством заказного почтового отправления в территориальный орган МЧС России с уведомлением о вручении;

3) при личном обращении в территориальный орган МЧС России (с учетом режима рабочего времени).

В случае невозможности информирования ответственными представителями о туристском мероприятии или маршруте передвижения в установленные сроки ни одним из способов, указанных в пункте 3 Порядка, информирование и предоставление согласия на обработку персональных данных осуществляется при личном обращении ответственного представителя в

учреждения, находящиеся в ведении МЧС России (далее – учреждения МЧС России), дислокация которых максимально приближена к точке начала маршрута передвижения или к месту проведения туристского мероприятия. Полученные учреждением МЧС России сведения незамедлительно передаются в территориальный орган МЧС России для регистрации уведомления о туристском мероприятии.

Уведомление о туристском мероприятии должно включать следующие сведения:

- наименование, адрес фактического осуществления деятельности туристской организации и контактный номер телефона (при проведении туристского мероприятия туристской организацией);
- фамилию, имя, отчество, адрес фактического проживания и контактный номер телефона инструктора-проводника, контактный номер телефона иного контактного лица;
- фамилию, имя, отчество, адрес фактического проживания и контактный номер телефона туриста, фамилию, имя, отчество и контактный номер телефона его близкого родственника или иного контактного лица (для туриста, совершающего одиночный маршрут);
- список участников туристского мероприятия с указанием фамилии, имени, отчества, даты рождения, адреса места жительства и контактного номера телефона каждого из участников;
- планируемые даты выхода на маршрут и возвращения с маршрута, а также срок и способ информирования территориального органа МЧС России о его окончании одним из способов, указанных в пункте 3 Порядка;
- информацию о маршруте передвижения (месте начала и окончания маршрута, протяженности маршрута, предполагаемых местах ночлега и отдыха, маршрутах аварийных выходов, наличии опасных участков на маршруте (речных порогов, водопадов, ледников, переходов по льду и иных участков);
- информацию о количестве индивидуального, группового снаряжения и оборудования, включая средства индивидуальной защиты (страховочные веревки, каски, ледорубы и другое страховочное, спортивное и походное снаряжение);
- наличие у участников туристского мероприятия средств оказания первой помощи (количество и перечень), средств, применение которых обеспечит организацию связи (количество и перечень) с учетом особенностей маршрута передвижения или маршрута с сопровождением, и заряженных запасных элементов питания (количество) к ним, а также сигнальных средств (количество);
- сроки (дату и время) и способы организации сеансов связи на туристском мероприятии, маршруте передвижения или маршруте с сопровождением;
- применяемые средства передвижения (при наличии);
- фамилию, имя, отчество (при наличии) и контактный телефон лица, предоставившего сведения;

• дополнительную информацию, которую желает сообщить ответственный представитель (при наличии) [4].

Еще одним важным документом, используемым при подготовке и организации туристских мероприятий с обучающимися, является «Методические рекомендации по обеспечению питанием при проведении туристских походов и массовых туристских мероприятий с обучающимися в условиях природной среды» (далее – Методические рекомендации). Методические рекомендации отражают особенности питания (перечень продуктов, рацион питания, примерное меню и т.д.) обучающихся в период пребывания в природной среде.

Выводы. Порядок организации походов с обучающимися в труднодоступную местность и к другим объектам, связанным с риском для жизни, имеет четкую законодательную базу и подкреплен соответствующими нормативно-правовыми актами, которые необходимо строго соблюдать.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Распоряжение правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р. – Режим доступа: https://www.garant.ru. – Дата обращения: 21.03.2023.

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». – Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/. – Дата обращения: 21.03.2023.

3. «Инструкция по организации и проведению в природной среде мероприятий с обучающимися Российской Федерации, реализуемых в форме походов в рамках проведения школьного, муниципального, регионального и федерального этапа Всероссийских мероприятий, связанных с походно-экспедиционной деятельностью» (утверждена приказом ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» от 16.02.2021 № 52. – Режим доступа: http://sutur-67.ru/469/normativnye-dokumenty_804/. – Дата обращения: 21.03.2023.

УДК 796.5

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

Юречко Ольга Валентиновна
кандидат педагогических наук, доцент
Амурский государственный университет, Благовещенск, Россия

Аннотация. В представленной работе рассматривается проблема формирования прикладных умений и навыков у студентов, обучающихся на педагогических специальностях в вузе. Предлагаемый подход, в основу которого заложено внедрение туризма в учебный процесс по физической культуре со студентами вуза позволяет комплексно использовать оздоровительные возможности туристического движения, и обеспечивает готовность к будущей профессионально-педагогической деятельности за счет овладения методическими профессиональными компетенциями. Предлагается сезонное планирование учебного материала, базирующееся на сочетании упражнений оздоровительного и спортивного туризма с другими разделами образовательной программы по физической культуре. Полученные результаты проведенной работы свидетельствуют о позитивных изменениях в методической подготовке будущих специалистов. Достижение выраженного положительного воздействия занятий физической культурой достигнуто благодаря диверсификации физических упражнений и успешной комплексной реализации в учебной и внеучебной деятельности. Доказана эффективность использования средств туризма в формировании прикладных умений и навыков у студентов, что обеспечивает их психологическую, физическую и профессиональную готовность.

Ключевые слова: туризм, умения и навыки, физическая культура, студенты, профессиональная готовность.

FORMATION OF APPLIED SKILLS AND ABILITIES OF STUDENTS BY MEANS OF TOURISM

Yurechko Olga Valentinovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Amur State University, Blagoveshchensk, Russia

Annotation. The presented work examines the problem of the formation of applied skills and abilities in students studying in pedagogical specialties at the university. The proposed approach, which is based on the introduction of tourism into the educational process of physical education with university students, allows you to comprehensively use the health opportunities of the tourist movement, and ensures readiness for future professional and pedagogical activities through the acquisition of

methodological professional competencies. Seasonal planning of educational material is offered, based on a combination of health and sports tourism exercises with other sections of the educational program in physical education. The results of the work carried out indicate positive changes in the methodological training of future specialists. The achievement of a pronounced positive impact of physical education classes was achieved due to the diversification of physical exercises and successful integrated implementation in educational and extracurricular activities. The effectiveness of the use of tourism funds in the formation of applied skills and abilities in students, which ensures their psychological, physical and professional readiness, has been proved.

Keywords: tourism, skills and abilities, physical culture, students, professional readiness.

Введение. Требования государственного образовательного стандарта в области психолого-педагогического и педагогического образования в рамках формирования универсальных компетенций предполагают готовность будущего специалиста к поддержанию достаточного уровня физической подготовленности, позволяющему осуществлять полноценную социальную и профессиональную деятельность. Кроме этого будущая профессия в рамках получаемого образования предполагает формирование у обучающихся методических умений и навыков физкультурно-оздоровительной работы с разными возрастными группами. Поэтому бесспорно актуальной задачей становится выбор наиболее действенных средств не только оздоровления студентов, но и овладение ими профессионально-прикладными навыками, востребованными как в жизни, так обеспечивающими готовность к выполнению ими профессиональных педагогических обязанностей.

Методика и организация исследования. В рамках проведённых исследований выявлено, что одним из наиболее рациональных и действенных средств, позволяющих решать поставленные задачи и успешно их реализовывать в учебном процессе в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» и внеучебной работы в университете является туризм. Руководствуясь нормативными документами, нами было составлено содержание и организация учебной и внеучебной работы по физической культуре, включающее комплексную реализацию туристической деятельности со студентами, обучающимися по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведенных предварительных изысканий, касающихся организации и проведения учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе, были выявлены перспективы в использовании средств туризма. Определено, что значительная часть упражнений из туризма оптимально согласуется со всеми двигательными действиями из других разделов вузовской программы по физической культуре. Это дает возможность планировать как учебную, так и внеучебную спортивно-

оздоровительную работу комплексно, создавая тем самым условия для формирования методических умений будущих бакалавров средствами туризма.

Реализация разработанного содержания осуществлялась с учетом сезонов и климато-географических особенностей Амурской области. Проектирование учебного материала носило интеграционный характер, где оптимально сочетались упражнения туристической направленности и обязательные разделы программы по физической культуре. Учитывались также часы, отведенные на элективные курсы по выбору студентов. Комбинированное время, где интегрировались задания из туризма и других разделов программы, занимало в среднем 10-12% от объема учебного времени, отведенного на занятие.

Образовательный процесс строился на основе общепринятых в теории и методики принципах и методах обучения и тренировки. Практические занятия проводились с учетом сезона как на открытой площадке, оснащенной необходимой туристической полосой, так и в спортивном зале, где оборудованном с учетом специфики занятий туризмом. Эффективность предлагаемого содержания материала обеспечивалась использованием разнообразных методов и форм организации занятий, многообразием физических упражнений и их комплексным применением. Студенты обучались правильной укладке походного рюкзака, выбору личного и группового туристического снаряжения. В рамках теоретических занятий уделялось время на формирование умений работы с картами, топографическими знаками, компасом. На практических занятиях отрабатывались умения и навыки по транспортировке пострадавшего, скалолазанию, преодолению полосы препятствий, навесной переправы, передвижение по ограниченной опоре и переправы маятником с самостраховкой, прохождение «болота» и «кочек», установка палатки и т.п. Широко использовались гимнастические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, бревно, перекладина, параллельные брусья и т.п.). Обязательным элементом, завершающим обучение, являлось участие в туристическом походе, где сформированные умения и навыки проверялись в естественных природных условиях.

Основным методом, позволяющим оценить сформированность прикладных туристических умений и навыков, являлась экспертная оценка. Оценивание осуществлялось квалифицированными специалистами в области туризма и спортивного ориентирования (n=7). Тестирование техники владения туристическими навыками базировалось на методике Г.Б. Мейксона и Г.П. Богданова, дополненная нами и содержащая описание техники основных движений, классификацию эталонных требований и возможные типичные ошибки.

Контрольные задания имели выраженную прикладную направленность и отражали уровень владения туристическими навыками, с учетом прохождения учебной программы по физической культуре и своеобразием туристической деятельности.

Умение ориентироваться на местности определялось при помощи карточек-заданий с нанесенными отличительными знаками. Это задание все студенты выполнили успешно, возможно за счет межпредметной интеграции с курсом «Безопасность жизнедеятельности», изучаемого в вузе. Владение компасом является одним навыков, приобретенных в школе, поэтому достаточного было одного ознакомительного занятия, для закрепления данного умения. Однако, включение в туристическую деятельность студентов экспериментальной группы позволило показать достоверно более высокие результаты в тесте, отражающем эти умения. Гораздо лучшие показатели продемонстрировали студенты экспериментальной группы в преодолении полосы препятствий (прирост 32,8%, при $p<0,05$), укладке рюкзака (21,6%), установке палатки (41,7%), оказании помощи пострадавшему (19,2%), ориентировании по компасу (14,3%) ($p<0,05$).

Считаем, что достижение позитивного результата в формировании прикладных компетенций у студентов обеспечивалось комплексностью воздействий и наличию положительного переноса навыков из реализуемых разделов программы, интегрированных с туристическими упражнениями.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии занятий туризмом на формирование прикладных умений и навыков у студентов, что обеспечивает их психофизическую и профессиональную готовность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Юречко, О.В. Влияние занятий туризмом на психоэмоциональное состояние школьников / О.В. Юречко, С.В. Любека // Вестник Дальневосточной государственной социально-гуманитарной академии. – 2011. – №1-2(8). – С. 118-122.

2. Юречко, О.В. Оздоровительные возможности средств туризма в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем в условиях Амурской области / О.В. Юречко, В.Н. Васильева // Краеведение Приамурья. – 2014. – №3(27). – С. 58-61.

Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ
доктора педагогических наук, профессора
Воронова Юрия Сергеевича
кандидата педагогических наук, доцента
Бобковой Елены Николаевны

Сборник включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)

Редакционная коллегия не несёт ответственности за содержание и достоверность текста публикуемого авторами материала

Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Печать цифровая. Печат. листов 14,63 Тираж 500 экз. Заказ №24/29
Дата сдачи в печать 11.03.2024 г.
Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС», г. Смоленск, проспект Гагарина, 23
Тел.: (4812) 30-71-69

ISBN 978-5-91812-242-6