

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

ISSN 2303-9493

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ
Северо-Западного института управления —
филиала РАНХиГС

Том 6
Выпуск 5 (22)

Периодическое научное издание
Выходит пять раз в год

Санкт-Петербург
2015

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Шамахов В. А. — директор СЗИУ — филиала РАНХиГС, доктор экономических наук, действительный государственный советник Российской Федерации 1-го класса — председатель совета (Санкт-Петербург);

Китин Е. А. — заместитель директора СЗИУ — филиала РАНХиГС, кандидат юридических наук, доцент (Санкт-Петербург);

Косов Ю. В. — заместитель директора СЗИУ — филиала РАНХиГС, доктор философских наук, профессор (Санкт-Петербург);

Понеделков А. В. — заведующий кафедрой политологии и этнополитики Южно-Российского института — филиала РАНХиГС, доктор политических наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации (Ростов-на-Дону)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Колесников Н. В. — заведующий кафедрой физической культуры и спорта СЗИУ — филиала РАНХиГС, кандидат педагогических наук, профессор (Санкт-Петербург);

Джелепов И. Б. — профессор кафедры физической культуры и спорта СЗИУ — филиала РАНХиГС, кандидат технических наук, профессор (Санкт-Петербург);

Смолев П. П. — профессор кафедры физической культуры и спорта СЗИУ — филиала РАНХиГС, доктор педагогических наук, профессор (Санкт-Петербург);

Чимаров С. Ю. — заведующий кафедрой управления общественными отношениями СЗИУ — филиала РАНХиГС, доктор исторических наук, профессор (Санкт-Петербург);

Горбатова Н. В. — доцент кафедры управления общественными отношениями СЗИУ — филиала РАНХиГС (Санкт-Петербург), кандидат политических наук;

Кузнецова О. А. — доцент кафедры управления общественными отношениями СЗИУ — филиала РАНХиГС, кандидат социологических наук, доцент (Санкт-Петербург)

В настоящий сборник вошли материалы двух конференций, состоявшихся в Северо-Западном институте управления в 2015 г.

Первая — интернет-конференция, организованная кафедрой управления общественными отношениями, — посвящена реализации, а также информационному сопровождению стартап-проектов.

Во второй приняли участие научно-педагогические работники кафедры физической культуры и спорта СЗИУ, а также представители других, в том числе иностранных вузов. Среди обсуждаемых вопросов — методические аспекты преподавания физической культуры, а также организация спорта в вузах государственной службы.

Издание адресовано студентам, аспирантам и научно-педагогическим работникам.

© Северо-Западный институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, 2015

© Редколлегия периодического издания «Научные труды Северо-Западного института управления — филиала РАНХиГС» (составитель), 2015

Содержание

Раздел I. Информационное сопровождение стартап-проектов.

Материалы интернет-конференции	7
<i>Гришанин Н. В., Низовцева Н. Ф.</i> Молодежная субкультура как ресурс создания стартап-проекта	8
<i>Гришанина А. Н.</i> Современный познавательный медиатекст: наивная и научная картины мира.	13
<i>Кузнецова О. А.</i> Сетевой ресурс в политических стартап-проектах.	19
<i>Лёвина С. А.</i> Продвижение стартап-проектов с помощью технологий питчинга	23
<i>Пак Е. М.</i> Взаимодействие стартапов и социальных сетей.	29
<i>Рыжова Н. И.</i> Актуальные информационно-правовые аспекты стартап-проектной деятельности и компетентности специалиста в области рекламы и связей с общественностью.	33
<i>Савенкова Т. Н.</i> Военно-исторический очерк об изобретении угольного противогАЗа	39
<i>Филатова О. Г.</i> PR-поддержка стартап-проектов в онлайн-среде.	50
<i>Хазипова Ю. М.</i> Выбор оптимального канала коммуникации для продвижения стартап-проекта	56
<i>Чимаров С. Ю.</i> Интегральные аспекты продвижения стартап-проекта в цифровой среде	63

Раздел II. Физическая культура и спорт в вузах государственной службы на современном этапе: инновации, перспективы. Материалы международной научно-методической конференции

<i>Афанасьев А. Г.</i> Программа исследования педагогических средств совершенствования индивидуального стиля игровой деятельности футболистов	67
<i>Виноградов И. Г., Евгеньев А. А., Шубин Е. Г.</i> Влияние занятий с отягощениями различной силовой направленности на коррекцию самооценки личности студентов, занимающихся физической культурой	73

<i>Виноградова О. П., Емельянцев С. Л.</i> Коммерческие и некоммерческие спортивные организации, их полномочия	75
<i>Вичикова Г. Р.</i> Инновационные особенности физической культуры студентов — будущих специалистов.	84
<i>Вольский В. В., Янченко Ю. А.</i> Приемы релаксации и методы восстановления у спортсменов-единоборцев.	88
<i>Дворецкий С. А., Гореликов А. И., Разумов А. С., Фурсов В. В.</i> Прогностическая значимость полиморфизма гена AGTR1 для безопасности занятий спортом	93
<i>Джелепов И. Б., Колесников Н. В.</i> Создание условий для ознакомления студентов с внепрограммными видами спорта в системе физического воспитания СЗИУ — филиала РАНХиГС . . .	100
<i>Джелепов И. Б., Клеблеева А. В.</i> Психологическая подготовка и отбор в группы начинающих теннисистов.	102
<i>Ефимов-Комаров В. Ю.</i> Спортивный комитет вуза.	108
<i>Ефимова-Комарова Л. Б.</i> Особенности использования физических упражнений различной целевой направленности на занятиях в специальном отделении	111
<i>Ефимова-Комарова Л. Б., Ефимов-Комаров В. Ю.</i> Современный фитнес в учебной программе по прикладной физической культуре как средство повышения интереса к занятиям	116
<i>Казлло В. В.</i> Организация групп оздоровительного бега на занятиях физической культурой в вузе.	121
<i>Ким М. Н.</i> Оздоровительная ходьба как способ активизации интеллектуальной деятельности	125
<i>Кирьянова Л. А., Морозова Л. В.</i> Этапы физической реабилитации студентов специальной медицинской группы с нарушениями опорно-двигательного аппарата	129
<i>Колесников Н. В., Смолев П. П., Сатиков Р. Л., Рооп А. А.</i> Роль и значение физической культуры в воспитании специалиста государственной службы	135

<i>Комиссарчик К. М.</i> Критерии технического мастерства в настольном теннисе	142
<i>Конопелько А. Г.</i> Совершенствование быстроты двигательной реакции студентов вузов	146
<i>Кузнецов П. К.</i> Массовый спорт как фактор формирования социального капитала.	148
<i>Морозова Л. В., Морозов О. Г., Мельникова Т. И.</i> Кроссфит — эффективный функциональный тренинг	150
<i>Морозова Л. В., Морозов О. Г., Мельникова Т. И.</i> Роль и значение профессионального имиджа преподавателя по физической культуре в высших учебных заведениях.	154
<i>Понимасов О. Е.</i> Индивидуально-ориентированная методика замещения движений при обучении плаванию студентов	159
<i>Понимасов О. Е.</i> Целевые вариации техники как критерии результативности обучения плаванию	163
<i>Рябчук В. В., Керимов Ш. А., Зюкин А. В.</i> Специализированный курс по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении	167
<i>Рябчук В. В., Колесников Н. В.</i> Физическая культура в образовательном стандарте подготовки студентов по направлению «Таможенное дело» в СЗИУ.	174
<i>Рябчук В. В., Сильчук А. М., Сильчук С. М.</i> Критерии оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных вузов	177
<i>Смолев П. П., Рооп А. А.</i> Самостоятельные физические упражнения как одна из инновационных форм физкультурного образования.	182
<i>Смолев П. П., Сатиков Р. Л.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа успешности и работоспособности специалиста управленческого профиля	186
<i>Солнцев Д. А., Отев Д. П.</i> Физическая рекреация как средство повышения двигательной активности учащихся в довузовских образовательных учреждениях	191

<i>Степанова М. В., Степанова М. И.</i> О подготовке студентов к сдаче нормативов по бегу на скорость и выносливость	195
<i>Фурсов В. В., Масленников А. В., Вичикова Г. Р., Колесников Н. В.</i> Взаимосвязь показателей технической подготовки квалифицированных ходоков с информативными показателями специальной подготовленности	203
<i>Хмелевский К.</i> (Польша). Совершенствование обучения видам легкой атлетики скоростно-силовой направленности на основе преимущественного развития двигательного качества быстроты	212
Аннотированный список статей.	215
Информация об авторах	236

Раздел I

Информационное сопровождение стартап-проектов

Материалы интернет-конференции

Н. В. Гришанин, Н. Ф. Низовцева

Молодежная субкультура как ресурс создания стартап-проекта

На сегодняшний момент, существуют несколько перспективных сред, в которых формируется бизнес. Остались в прошлом 90-е гг. XX столетия; уходят 10-е гг. XXI в. — время, в котором лидером покупок являлась женская аудитория. Женщина все это время была крупнейшим потребителем; именно на нее направили свое внимание крупные медиаканалы и бренды. Данная аудитория остается, но появляются новые платежеспособные аудитории, выросшие на современных культурных течениях, сформированные современным образом жизни.

К образу жизни авторы в данном случае относят модели социального поведения индивида, стратегии его поведения, некий осознанный выбор не одного человека, а множества людей. Некоторые стратегии жизненного поведения крупные производители формировали с целью привязать потребителя к данному бренду и последующей монетизации.

Но есть и такие образы жизни, которые были сформированы под воздействием контркультурных течений. В дальнейшем они стали средой коммерции и вырастили свои собственные бренды. Субкультурная среда превратилась в место формирования субкультурных профессий.

Таким образом, рассматривая сферу формирования субкультурных профессий и формирующихся стартапов, важно подчеркнуть, что, согласно современной точке зрения, молодежные постсубкультуры, являясь потребителями массовой культуры, активно конструируют новые для данной культурной системы смыслы и значения; при этом они могут являться производящей системой, создавать экономические блага. Использование субкультурной активности в коммерческих целях формирует новые подвижные и более «открытые» субкультурные явления.

Участие в постсубкультуре — это реализация потребности в демонстрации людям ценностей своего сообщества. Творческое использование пространства города членами постсубкультуры приводит к созданию новых экономических и профессиональных возможностей для молодых людей [5]. Постсубкультуры находят совершенно новое применение городским пространствам, обеспечивают не только место для реализации субкультурного интереса, но и получение средств к существованию.

Производство атрибутики для неформальной молодежи в России практически отсутствует. Рок-магазины, как правило, предоставляют потребителям лишь скудный ассортимент одинаковых по виду товаров.

Как следствие, вещи приходится заказывать из других, более развитых в этом плане, стран.

Как показал экспресс-опрос, проведенный в рок-магазине г. Тольятти, 38% неформалов, чтобы приобрести необходимую атрибутику, прибегают к услугам интернет-магазинов, а также интернет-аукционов, а 15% шьют одежду на заказ. Это обстоятельство обусловлено «отсутствием в продаже интересных, необычных вещей» (83%) и «нежеланием выглядеть, как часть одинаковых неформалов города» (64%) [2].

Но субкультурная карьера не должна выглядеть как решение многих социальных, экономических и политических проблем молодежи. Постсубкультура предоставляет пространство для развития, карьеры, но она часто дает мало гарантий безопасности жизни и постоянной занятости молодежи.

Данная профессия востребована в основном в виде фриланса и заключения временных контрактов, но все же это то, чего хотят довольно много людей. Сегодня молодые люди, как правило, стремятся получить ту профессию, которая, по их мнению, будет способствовать их самореализации, и молодежные постсубкультуры могут им в этом помочь. Это альтернатива многим государственным и коммерческим учреждениям, в которых отсутствует налаженная система карьерного продвижения молодежи [1].

Примерно пятая часть опрошенных (18%) считают, что принадлежность к субкультуре поможет им в карьерном росте. (Примечательно, что такой ответ давали люди, которых отличала творческая направленность деятельности: художники, фотографы, музыканты...) [2].

К примеру, для скейтбордиста субкультурная карьера начинается тогда, когда он оттачивает свои трюки, формирует портфолио и рассылает его по компаниям в надежде найти спонсора. В качестве другого примера можно привести постсубкультуру граффитистов. По мнению кандидата искусствоведения, автора научных работ в области культурной антропологии, этнографии М. Лурье, субкультура включает в себя два направления, которые не только мирно сосуществуют друг с другом, но и взаимодействуют: 1) субкультурное (райтинг) и 2) контркультурное (бомбинг) [3].

Субкультурное направление коммерциализировано. Оно основано на активном взаимодействии государства, коммерческих организаций и субкультур. Так, постсубкультуры граффити использовали кампании «черного пиара» через СМИ, которые помогли найти им свою нишу, заложить предпринимательскую основу для субкультурной карьеры [1].

Интерес к молодежным субкультурам как к ресурсу формирования стартапа проявляется еще и в том, что многие из них имеют вирусный эффект. Молодежные субкультуры в начальной стадии своего развития пассионарны, вовлекают в свои ряды массу молодых людей. Город и офисный уклад жизни формируют желание выйти за рамки повседневной среды обитания и совершить прорыв в плане новых форматов общения.

Так, пассионарная или нерастроченная энергия становится основой для появления цепочки: субкультура — дальнейший профессиональный опыт — начало бизнеса пассионариев. Именно по такой схеме формируются молодежные организации, представляющие собой социальные структуры общества. При их посредстве создаются условия и во многом реализуются интересы, удовлетворяются потребности и запросы молодых людей во всех сферах жизни: экономической, политической, социальной, духовной и семейно-бытовой.

Одновременно формируются собственные философия и культура, привлекающие настоящих и будущих членов сообщества. Подобный стиль жизни образуется под воздействием экономических факторов, потребность в социализации и получения средств на профессиональные увлечения.

К сожалению, у данного бизнеса есть свои подводные камни, поскольку молодежь как социальная группа является культурно неустойчивой, а молодежная культура, как правило, строится на противостоянии и на отрицании «прошлых» ценностей. В таком случае устоявшаяся форма субкультурной профессии может стать «прошлой» культурой и нормой, поэтому субкультура должна постоянно обновляться.

В основном, молодежные организации работают в сфере формирования позитивных, конструктивных ценностных установок. Члены сообществ изо дня в день ведут кропотливую системную работу, направленную на удержание старых членов и привлечение в свои ряды новых [4]. Следовательно, эта пассионарность и вовлечение в субкультуру новых членов становится основой для формирования стартапов. Краудсорсинг в этом случае является частью технологий продвижения стартап-проектов в молодежной среде.

Термин «краудсорсинг» состоит из двух понятий: crowd — «толпа» и sourcing — «использование ресурсов». Для более глубокого понимания сути технологии авторы статьи предлагают рассмотреть их более детально. Краудсорсинг является основной технологией продвижения молодежных субкультурных профессий, формирует группу единомышленников.

Обычно этим занимается персонал организации или внешний контрактор в виде открытого предложения для неопределенной, — как правило, большой — группы людей. Данное предложение направлено на создание нового знания.

Это могут быть либо новая технология, новый продукт в виде операционной системы, либо создание энциклопедии, либо обработка большого количества данных. Другими словами, краудсорсинг — это технология использования ресурсов (как правило, интеллектуальных) большого количества людей в рамках одного проекта [4].

Итак, как уже говорилось: постсубкультура предоставляет пространство для карьерного роста молодежи, нахождения единомышленников и возможности заниматься любимым делом. Постсубкультурные профессии являются весьма конкурентоспособными и привлекают множество людей во всем мире. Формируется определенная «постсубкультурная мозаика» города, которая оказывает влияние на его имидж, в том числе и на экономический компонент.

Субкультура представляет собой часть креативной индустрии. Она формирует городские сети социальных агентов в сфере креативных и культурных индустрий, что имеет далеко идущие последствия для города, поскольку дает возможность формирования креативной среды для реализации молодежных увлечений и привлечения денег, оказывает агломерационный эффект субкультурных профессий, активизирует смежные сферы экономической активности, позиционирует город как центр молодежных субкультур, что привлекает в него жителей регионов.

Креативная индустрия субкультур представляет собой несубсудиримую часть экономики страны. Это достаточно самостоятельная в принятии решений и способствующая развитию творческого труда в современных социально-экономических условиях отрасль экономики. Субкультурные профессии можно отнести к социальным сетевым рынкам, в которых акцент делается не на самих агентах, не на мотивах, нормах и ценностях, которыми они руководствуются в своих действиях, а на связях между ними. Стартапы в этой среде представляют наивысший интерес для экономики, поскольку формируют новый тип бренда, «выращенный» из потребностей аудитории, а не навязанный сверху.

Литература

1. *Жаркова М. А., Гришанин Н. В.* Молодежные субкультуры как элемент городского визуального коммуникативного пространства и фактор развития экономического компонента имиджа крупного города (на примере г. Санкт-Петербург) //

- Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1; [Электронный ресурс]. URL: www.science-education.ru/121-19552 (дата обращения: 07.06.2015).
2. Иванова Т. Н. Субкультура как альтернативная форма социализации личности. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 1(10). С. 78–81. [Электронный ресурс]. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=23320484> (дата обращения 15.05.2015).
 3. Кузнецова О. А. Поколение «хештегов» как целевая аудитория вузов. / Современное коммуникационное пространство: анализ состояния и тенденции развития: материалы Международной научно-практической конференции (Новосибирск, 22–24 апреля 2015 г.): в 2 ч. / Под ред. И. В. Архиповой; Мин-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. пед. ун-т. Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2015. Ч. 1. С. 91–95.
 4. Луценко Ю. В. Технология краудсорсинга как инструмент формирования бренда территории // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 3; [Электронный ресурс]. URL: www.science-education.ru/109-9547 (дата обращения: 25.05.2015).
 5. Mcrobbie A. *Clubs to companies: Notes on the decline of political culture in speeded up creative worlds* // Cultural Studies. 2002. № 4(16). P. 517–531.

А. Н. Гришанина

Современный познавательный медиатекст: наивная и научная картины мира

На всем протяжении развития человеческой мысли существовали несколько доминирующих принципов картин мира: мифологический, религиозная, художественная и философская. Один из этих принципов миропонимания прочнее всего укоренился в основе современной цивилизации в силу своей способности менять окружающую нас реальность: это научная картина мира.

Феномен познавательной журналистики заключается в особом характере транслируемой картины мира, ее «сдвоенном начале». Образ мира в мышлении человека представлен в трех формах: 1) реальной, 2) концептуальной и в 3) языковой.

Под реальной картиной мира понимают некую объективную данность, не зависящую от человека. Концептуальная картина мира является либо отражением действительности, либо конструктом, в котором реальность формируется через набор концептов и категорий, сформированных на основе представлений человека путем прохождения через индивидуальное и коллективное сознание.

По способу познания действительности в концептуальной картине мира выделяют наивную и общенаучную. Если наивная картина мира — это модель адаптации к социальной действительности, своеобразная карта практических потребностей человека, то научная картина мира в корне отличается от первой. Немецкий физик-теоретик М. Планк трактовал научный образ мира как модель реального, но в абсолютном смысле, независимо от отдельных личностей и всего человеческого мышления [3].

В современных научно-познавательных журналах встречается такой широкий срез реальности, который не может быть представлен в других типах СМИ в силу своих типологических и функциональных особенностей. Познавательная журналистика конструирует и транслирует как наивную картину мира, представленную в социокультурном блоке, так и научную (в материалах, посвященных научному знанию). Такая «сдвоенная» картина мира дает наиболее полное представление о человеческой цивилизации по оси развития науки и общества.

Вместе с тем, научные знания, включаясь в систему мировоззрения, служат цели непосредственной практической ориентации человека в окружающей и природной реальности; кроме того, наука рационализирует

отношение человека к действительности, избавляя его от предрассудков и вызванных ими заблуждений.

Языковая картина мира отражает реальность через концептуальную картину мира и, в зависимости от ее типа (наивная или научная), формирует определенное языковое пространство с присущими ему особенностями речи.

Сегодня наука находится на пересечении интересов самых разных сфер (бизнеса, власти и различных наднациональных образований). Журналистика, создавая образ науки в целом или отдельных ее направлений, формирует и отношение общественности к научным достижениям, развитию техники и появлению новых технологий, которые, возможно, будут определять существование человеческой цивилизации.

«Медиатизация» научного знания, которая выражается в повсеместном росте количества и качества средств доставки нужной информации, на бытовом уровне оказывает влияние на потребительские приоритеты, производственные цепочки, на продолжение или прекращение финансирования того или иного исследования [1, с. 145].

Академическое сообщество находится в поиске источников финансирования и нуждается в поддержке со стороны бизнеса, государства и общественности.

Например, в ряде стран (Китай, Россия и Италия) необоснованно, с точки зрения науки, законодательно запретили свободное использование стволовых клеток при лечении различных заболеваний на фоне ажиотажа вокруг этого метода лечения, вызванного публикациями в медиа. «Реклама, которая заполонила Интернет и прессу, крикливо называет стволовые клетки едва ли не панацеей от всех болезней. Такие технологии в каждой маленькой частной клинике призваны, главным образом, выманить огромные деньги из доверчивых пациентов, но по сути своей не лечат, а скорее калечат» [2].

Если же говорить о важности формирования положительного имиджа того или иного исследования в глазах общественности, то необходимо упомянуть эксперимент, вызвавший большой резонанс. Два года назад в журнале «GEORussia» вышел материал под названием «Эмбрион родил мышь»: об удачном эксперименте по производству половых клеток мыши из стволовых, с последующим выведением из них здорового потомства.

Автор указывает на то, что «маленький шаг для мышиных яйцеклеток — это гигантский и совершенно непредсказуемый шаг для человечества». Кроме того, он обращает внимание читателей на важность популяризации

науки, а также информационного сопровождения научных открытий: «Почему бы не заняться такой селекцией на мышах? Единственное возражение: дорого и сложно. Но с каждой публикацией вроде этой ограничения делаются все более и более техническими. Так что, не за горами времена, когда нам придется придумывать совершенно новую этику» [5].

Коммуникация между академическим сообществом и общественностью затрудняется использованием разных языковых шифров. Научно-познавательная журналистка, кроме популяризации науки, занимается также «переводом» на обыденный язык академического знания, а посему является важнейшим звеном в коммуникации фундаментальной науки и общественности. Научно-популярная литература знакомит читателей-неспециалистов в данной области знания с историей и современным состоянием науки и техники, преследуя при этом информационные, мировоззренческие и практические цели.

Журналисты формируют актуальную повестку дня в сфере науки и общества, вынося на обозрение те или иные темы, а также вербализуют уже готовые тематические запросы общественности и стейкхолдеров (инвесторы, кредиторы, общественные и государственные организации) к академическому сообществу [4].

Научно-популярная журналистика использует те же самые методы формирования повестки дня, что и новостная. Однако если применительно к новостной журналистике следует говорить об «infotainment» как о главенствующем принципе подачи материала, то в научно-популярных медиа акцент делается на внедрении концепции «edutainment».

Согласно данной концепции, эффективность восприятия познавательной информации напрямую зависит от способа ее подачи: вернее, от правильно выбранной игровой формы материала. Предполагается, что современная аудитория не в состоянии воспринять тяжеловесную форму научного знания. Реализуется данный принцип через трансформацию привычных жанров, интерактивность, увеличение доли визуальной составляющей, фрагментацию информации и так далее. Важным является то обстоятельство, что все эти методы должны работать на повышение усвоения научного материала и на ускорение его восприятия.

Происходит пересмотр роли аудитории, которая перестает быть пассивной благодаря интерактивности (способности взаимодействовать с авторами, комментировать материалы журнала, давать экспертные оценки на официальном сайте, участвовать в конкурсах и в акциях).

Кроме того, концепция «edutainment» в познавательной журналистике меняет цепочку коммуникации. Таким образом, в союзе «наука —

общественность — медиа» главную роль играют последние, а вовсе не научное сообщество. Журналист фактически занимается формированием «ассортимента» курсирующих в обществе тем и «переупаковкой» научного знания в доступные форматы.

В связи с углубляющейся коммерциализацией научно-популярных изданий и переходу на принцип «edutainment» количество журналистов, имеющих естественнонаучное образование, снижается, но появляются так называемые «гуманитарные ученые», которые чаще всего выступают экспертами.

Самую большую нишу людей, задействованных в работе над научно-популярным журналом, занимают журналисты, состоящие в штате редакции, без естественнонаучного образования, а также фрилансеры, публикующие, в основном, материалы в разделе «Travel» и «Культура». При этом журналист должен уметь работать со специализированным научным знанием, отличая его от лженаучного, и генерировать понятный для массовой аудитории дискурс.

Еще одной важной характеристикой «сдвоенной» картины мира научно-популярного журнала является концепция сочетания познавательного и практического аспектов. Так, материалы, посвященные научному знанию, должны отвечать не только на вопрос «как это работает», но и «зачем»: то есть какой практический смысл для обычного человека может иметь то или иное научное открытие. При трансляции наивной картины мира вопрос о практическом значении является краеугольным, поскольку практический аспект блока материалов «Travel» представляет интерес для аудитории в целом.

Интересный пример для анализа — журнал GEO как современный тип научно-познавательного издания. Оно выходит в 19 странах мира на 17 языках общим тиражом 2,1 млн экземпляров и имеет такие приложения, как «GEOTraveller» и журнал для детей «GEOлёнок» на русском языке. Издание позиционирует себя как «журнал репортажей мирового уровня» и олицетворяет качественную журналистику: увлекательно написанные репортажи проиллюстрированы великолепными фотографиями. «GEO» *рассказывает живо и эмоционально обо всем, что волнует жителей планеты Земля* [6].

Концепция издания — изображение человека, интересующегося жизнью всей нашей планеты; его мировоззрение и ценности. Журнал подчеркивает приверженность в подаче материала направлению «edutainment», которое выражается в использовании большого количества фотографий, рисунков, в выборе «динамичных» жанров (репортаж, колумнистика, синтетический жанр «feature» и др.).

Редакция декларирует четыре девиза, в которых раскрывается концепция издания, функции и его тематическая насыщенность: 1) «Интерес ко всему необычному»/«A liking for the unusual»; 2) «Стремление заглянуть в будущее»/«An openness for the future»; 3) «Любопытство»/«A curiosity in what's worth knowing» и 4) «Ответственность за окружающий мир»/«An awareness for the endangered».

У каждой национальной версии журнала есть свой слоган, отражающий его концепцию и направленность. Например, у «GEORussia» это «Непознанный мир: Земля», а у «GEOItaly» — «Uno sguardo diverso sul mondo» («Иной взгляд на мир»).

Тематическая структура «GEO» состоит из нескольких предметных уровней, отражающих соответствующие слои существования человека — природный и социальный, — из которых, в зависимости от подхода и от языковых особенностей, строятся наивная и научная картины мира.

Природный уровень разделяется на описания живой (органической) и неживой (косной) природы, выраженные в материалах рубрик «Природа/Животные», «Наука/Технологии» и «Экология». Особую интегративную роль в предметном поле журнала выполняет блок материалов, посвященных науке, технологиям и экологии, темы которых объединяют природу и общество в единое целое как объект познания, ассимилируя наивную и научную картины мира в сознание индивида.

В эпоху повсеместного изменения форматов изданий и превращения их в новые медиа, научно-популярные журналы не составляют исключение. Бренд «GEO» представлен не только научно-популярным журналом, имеющим самостоятельные интернет-версии и мобильные приложения: он является активным участником и организатором различных мероприятий, конструирующих имидж науки, формирующих поведенческую позицию многих людей.

Например, бренд «GEO» с 2010 г. организует в России День биологического разнообразия, который проходит в заповеднике «Кедровая падь» (Приморский край) и национальном парке «Лосиный остров». Бренд выпускает книги по разнообразным научно-познавательным тематикам, снимает документальное кино, организует экспедиции в «слепые» для турагентств зоны, в которых может принять участие любой желающий.

Таким образом, картина мира научно-познавательного журнала — самодостаточный, масштабный образ современного мира и человека в нем, являющийся непосредственным актором научного и общественного дискурса. Тот образ мышления, который реципиент получает от бренда

через многочисленную и многопрофильную продукцию, формирует его поведенческую стратегию по отношению к природе, науке и развитию общества.

Литература

1. *Абрамов Р. Н.* Профессионализация научной журналистики в России: сообщество, знание, медиа // Вестник ТГУ. Томск, 2014.
2. В России запрещено использовать в лечении стволовые клетки, но клиники такую услугу предлагают // Первый канал. Раздел: новости. 5.06.2013. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.1tv.ru/news/social/234559> (дата обращения: 07.08.2015).
3. *Планк М.* Религия и естествознание [Электронный ресурс]. URL: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Science/Article/plank_rel.php (дата обращения: 11.10.2015).
4. Словарь бизнес-терминов [Электронный ресурс]. URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/business/20376> (дата обращения: 17.10.2015).
5. Эмбрион родил мышь // GEORussia. 2012. № 174.
6. GEO Mediakit 2014 [Электронный ресурс]. URL: http://www.geo.ru/sites/default/files/mdk_geo_2014 (дата обращения: 28.09.2015).

О. А. Кузнецова

Сетевой ресурс в политических стартап-проектах

Развитие информационно-коммуникационных технологий в современном обществе существенно влияет на систему взаимоотношений между субъектами политического процесса. Представители концепции информационного общества Д. Бэлл [3], М. Кастельс [5], Э. Тоффлер [9] и др. отмечают, что информация становится важнейшим ресурсом власти, а коммуникационные каналы, пронизывая все социально-политическое пространство, открывают просторы для мгновенного распространения политических идей, информационного обмена, высказывания собственного мнения и, при желании, присутствия каждого в политическом информационном пространстве.

Необходимо отметить, что хотя в современном обществе массмедиа до сих пор сохраняют ведущие позиции в передаче, а также интерпретации информации, а телевидение продолжает охватывать широкую аудиторию. Сформировавшиеся блогосфера, социальные сети и вики-ресурсы создают потоки циркулирующего публичесити.

Как отмечают российские исследователи Д. С. Баринаева [2], Л. М. Землянова [4], А. В. Назарчук [7], И. В. Мирошниченко [6] и др., возможности обмена информацией в Интернете и создания в социальных сетях сообществ становится одним из самых распространенных инструментов политического дискурса.

Сегодня общество уже не устраивают однонаправленность информационного потока и монополия на комментарии со стороны журналистского сообщества, поэтому многие его представители становятся активными участниками процесса формирования политического информационного пространства. Так, например, в социальной сети «ВКонтакте» созданы 6 738 тематических сообществ, посвященных политике. Значимым сегментом интернет-пространства становится и политический блогинг. В целом, в России «по данным ФОМ, аудитория Рунета составляет сейчас 73,8 млн чел. Из них 60,8 млн чел. (52%) выходят в Сеть каждый день. 28% пользователей живут в селах и малых городах. Проникновение Интернета в сельской местности сейчас превышает 50%... Социальными сетями пользуются более 90% Рунета» [8].

В таких условиях особенно актуальным становится использование интернет-ресурсов для решения различных социально-политических задач, в том числе и для продвижения политического стартап-проекта. Под стартапом (от англ. start-up — «запускать»), как правило,

понимают кампанию с коротким периодом операционной деятельности [10].

Например, к политическим стартап-проектам можно отнести формирующуюся партию, общественное движение или кандидата в период избирательной кампании. Любой политический стартап-проект сегодня, благодаря развитию сетевых социальных ресурсов в Интернете, получает возможность пропагандировать идеи, проводить агитационную деятельность, оперативно реагировать на возникающие проблемы, запросы со стороны граждан, влиять на политические процессы.

Интернет предоставляет политическим стартап-проектам множество ресурсов и возможностей: таких, как контекстная реклама, баннеры. При этом всю информацию можно таргетировать по интересам пользователей, показывая только релевантные сообщения, посева, тезеры и прероллы на YouTube, собственные сайты, блоги, сообщества в социальных сетях и так далее.

Обращение к блогосфере и социальным сетям позволит:

- привлечь внимание граждан с активной жизненной позицией;
- распространить необходимую информацию и внедрить политические идеи в сознание;
- сформировать свое сетевое сообщество;
- заложить конструкт будущего гражданского действия.

Можно выделить последовательность задач, которые необходимо решить, выводя политический стартап-проект в интернет-пространство:

1. Создание осведомленности.
2. Привлечение осведомленного пользователя (ответной реакцией выступают «клики»).
3. Контакт («клики», приводящие посетителей на сайт или на другой интернет-ресурс).
4. Действие (знакомство с контентом, в зависимости от ресурса репост, ретвиттер и др.; возможно более включенное действие: например, формирование желания участвовать в каком-либо проекте).
5. Удержание (повторное захождение на ресурс, активное участие в проекте).

Особо актуальной для политических стартап-проектов является возможность проведения кампании краудсорсинга: то есть мобилизации ресурсов людей посредством информационных технологий. Политический краудсорсинг может быть выражен в привлечении волонтеров к агитационной деятельности, а акторов разнообразных сетевых сообществ — к созданию постоянно действующего информационного ресурса, пропагандирующего идеи политического стартапа.

Наиболее удачным использованием социальных сетей является пример предвыборной кампании А. Навального на выборах мэра Москвы в 2013 г., который таким образом привлек множество добровольцев, внесших в это мероприятие посильный вклад. Так, созданный избирательным штабом А. Навального ресурс team.navalny.ru предлагал принять участие в различных видах агитации: от офлайн до минимальных действий в онлайн (например, сменить аватар в социальной сети).

В отчете о предвыборной кампании сказано, что всего на данном ресурсе «было 3,5 тыс. пользователей, которые отметили 15,5 тыс. активностей суммарным весом 1,35 млн контактов. Проект был запущен 26 августа» [1].

Информация о нужном количестве волонтеров выкладывалась в открытом доступе в ресурсе v.navalny.ru. Всего об участии в 3,3 тыс. активностей заявили 1,6 тыс. человек» [1]. Проект был запущен 28 августа — в финальной стадии избирательной кампании (таблица).

Таблица

Коммуникационный канал	Количество контактов, млн	Бюджет, млн	Стоимость тыс. контактов, тыс. руб.
Интернет	154,85	13,55	87,5
Радио	27,03	12,47	461,42
Пресса	1,45	1,18	813,01
Маршрутки	5,71	0,61	107,35
Всего	189,04	27,81	147,13

В сообщества «Команды Навального» привлекали с помощью блога, протестных сообществ и рассылки по электронной почте. На 2 октября число участников сообществ составляло: 25 500 — «ВКонтакте», 3 100 — «Одноклассники», 16 300 — Facebook, 21 300 — Twitter и 2 500 — Instagram. Результаты наблюдений показали, что Интернет дал наибольшее число контактов с избирателями по самой низкой цене [1].

Помимо привлечения волонтеров, использование информационно-коммуникационных технологий позволяет провести кампанию по сбору средств. Так, фандрайзинговая кампания А. Навального позволила собрать 103 375 324 руб. Деньги на избирательную кампанию кандидата в мэра Москвы перечислили жители 82 регионов страны. Больше всего пожертвований было сделано после фандрайзинговых постов.

Таким образом, использование интерактивной среды медиа-комьюнити позволяет создавать информационно-дискуссионную площадку,

пропагандировать идеи, мобилизовать граждан на активную деятельность, привлекать необходимые ресурсы. Современный сетевой ресурс позволяет решать множество задач, стоящих перед политическим стартап-проектом; в том числе он позволяет создателю напрямую общаться со своими последователями/избирателями.

Единственное, на что хотелось бы обратить внимание, — это то, что пока отсутствует технология, определяющая эффективность Интернета как коммуникационного канала, привлекающего голоса в период избирательной кампании. Это вопрос, на который предстоит дать ответ в ближайшей перспективе.

Литература

1. Алексей Навальный, кандидат в мэры Москвы. Отчет о предвыборной кампании / [Электронный ресурс]. URL: http://report.navalny.ru/media/navalny_report.pdf (дата обращения: 11.07.2015).
2. *Барينو Д. С.* Методологические аспекты исследования виртуального пространства Интернета // МЕТОД: Московский ежегодник трудов из обществоведческих дисциплин / гл. ред. М. В. Ильин. М. : Центр перспективных методологий социально-гуманитарных исследований, 2010. С. 109–122.
3. *Белл Д.* Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования. М. : Academia, 1999.
4. *Землянова Л. М.* Сетевое общество, информационализм и виртуальная культура // Вестник МГУ. Сер. 10 : Журналистика. 1999. № 2. С. 58.
5. *Кастельс М.* Информационная эпоха: экономика, общество, культура. М., 2000; Кастельс М. Становление общества сетевых структур // Новая постиндустриальная волна на Западе: антология. М. : Academia, 1999. С. 494.
6. *Миросниченко И. В.* Формы публичной политики в блогосфере и социальных сетях // Трансформация публичной сферы и сравнительный анализ новых феноменов политики : сб. науч. ст. / под ред. Л. В. Сморгунова, Е. В. Морозовой. Краснодар : Кубан. гос. ун-т, 2010. С. 298–309.
7. *Назарчук А. В.* Сетевое общество и его философское осмысление // Вопросы философии. 2008. № 7. С. 61–63.
8. *Плуотаренко С.* Рунет сегодня: аналитика, цифры, факты // Доклад на XIX Интернет-форуме РИФ + КИБ 2015. / [Электронный ресурс]. URL: <http://2015.russianinternetforum.ru/> (дата обращения: 18.08.2015).
9. *Толффлер Э.* Третья волна // Информационная политика: в контексте социальной информатиологии : Хрестоматия. М. : Изд-во РАГС, 2007.
10. *Чимаров С. Ю.* К вопросу о стартап-проектной деятельности молодежных политических организаций // Гуманитарный вестник. Серия: История, политология. 2013. № 3(35). С. 163.

С. А. Лёвина

Продвижение стартап-проектов с помощью технологий питчинга

Стартапом у нас, в России, называют как новый проект, так и организацию, которая недавно появилась на рынке. Стартап-компания существует в условиях неопределенности, организована на деньги учредителей, строит свой бизнес на основе инновационных идей или технологий. Такая компания стремится создать спрос на свой продукт и увеличить капитализацию.

Существует стереотип, что стартап — это молодежные проекты, хотя в реальности привязка к возрасту отсутствует. Стартап может выводить новый продукт (товар или услугу) на существующий рынок или осваивать новый, стремясь удовлетворить спрос за счет дешевизны или уникальности предложения. Стартапы возникают в любой сфере экономики (хайтек-стартап, ИТ-стартап), в киноиндустрии, литературе, частном бизнесе и тому подобное.

Успешность нового бизнес-проекта складывается из востребованности продукта или услуги на рынке, наличия профессиональной команды, денежных и других ресурсов, а также из маркетинговой и рекламной составляющих. Один из аспектов обеспечения успешности проекта — это коммуникативная составляющая продвижения стартап-проекта на рынке.

Как правило, ресурсы у стартапов весьма ограничены, поэтому они испытывают потребность оптимизировать распределение бюджета. Многие под экономным расходом понимают полный отказ от рекламных и маркетинговых технологий продвижения. Это, безусловно, — большая ошибка, поскольку отсутствие проекта в информационном поле означает отсутствие клиентов.

Есть множество способов сэкономить бюджет, применяя низкокзатратные технологии продвижения. Не обязательно нанимать дорогостоящих специалистов — можно многое сделать самому, используя внемедийные коммуникации. Среди современных маркетинговых технологий в качестве эффективного способа продаж и воздействия на потребителей и инвесторов выделяется питчинг.

В данной статье автор рассмотрит, какие есть виды питчинга, где можно выступить с презентацией и как к ней подготовиться

На этапе старта проектом обычно занимается небольшая группа единомышленников, у которых возникла идея удовлетворить какую-либо

потребность рынка, а также реализовать свои способности и навыки в качестве специалистов. Собственных ресурсов у этой группы зачастую недостаточно, поэтому необходимо найти спонсоров. Источников дополнительных ресурсов может быть несколько: одни предоставляют помещение, другие — оборудование, третьи могут помочь распечатать и разместить рекламные материалы.

Чаще всего официальные лица и представители бизнес-сообщества труднодоступны для незапланированных контактов. Питчинг предназначен для установления первичного контакта с потенциальными инвесторами с целью договориться о полноценной встрече. На данной технологии есть смысл остановиться подробно.

Питчинг — это специально организованное мероприятие, на котором стартаперы могут встретиться с инвесторами, или сам процесс презентации идеи. Сам же питч — краткая устная презентация идеи проекта самим стартапером с целью заинтересовать инвесторов и, как следствие, добиться финансирования своего проекта. Длительность питча может варьироваться от 30 с до 5 мин. [3, 6].

Известны несколько видов питчинга: сценарный, продюсерский, бизнес-питчинг и продвижение рукописей книг.

В России питчинг впервые появился в сфере кино в 2007 г. В киноиндустрии различают сценарный и продюсерский питчинги. В первом случае в специально выделенном помещении сценаристы, в порядке очереди, переходят от одного продюсера к другому, рассказывают им о своем сценарии и предоставляют свои контакты. Затем остается только ждать, какой из контактов принесет результаты.

Продюсерский питчинг предполагает более активную роль, как явствует из названия, продюсеров, которые целенаправленно ищут партнеров для производства и софинансирования кинопроектов. Самая удобная площадка для таких встреч — это кинофестивали. В рамках любого кинофестиваля (как международного, так и российского) организуется питчинг. Например, Cinemarket, продюсерский питчинг «Кинотавра», «Артдокфест» и питчинг в Фонде кино [2, 6].

Авторские питчинги рукописей книг проводят некоторые издательства (например, «РИПОЛ классик»), как правило, в рамках книжных ярмарок и фестивалей [1]. Каждому автору предоставляется от 1,5 или 4 мин., чтобы рассказать о себе и своей рукописи. В качестве экспертов для отбора лучших проектов выступают директора и главные редакторы издательств, а также журналисты, писатели и литературные критики.

Для представления технологических идей существует специальная площадка в инновационном центре «Сколково» — Startup Village [4]. В рамках этой масштабной конференции проводится конкурс питч-презентаций. В результате длительного отбора три победителя становятся обладателями денежных призов. Остальные участники получают преференции в виде консалтинга со стороны ведущих экспертов в области технологий и развития бизнеса, возможности привлечь внимание венчурного фонда или бизнес-ангела и найти партнера.

Все участники такого конкурса, помимо реализации своих бизнес-целей, получают возможность обеспечить упоминание или разместить бесплатную публикацию в ведущих СМИ. В конкурсе могут участвовать юридические и физические лица, ученые, предприниматели, исследователи; в составе коллектива и индивидуально; с проектами на любой стадии их развития.

Конкурс проводится по шести направлениям:

- 1) IT B2B;
- 2) IT B2C;
- 3) Биомед;
- 4) ЭЭТ;
- 5) HighПРОМ;
- 6) космос.

По каждому из направлений обозначаются от 4 до 6 тем.

Еще одна возможность представить свой проект или продукт — участие в выставке Startup Bazaar, где каждый посетитель — это потенциальный партнер. Список участников публикуется в электронном каталоге выставки, что обеспечивает им более длительное пребывание в информационном поле и расширяет возможности для контактов с потенциальными партнерами, а также с инвесторами.

Молодые предприниматели могут найти информацию о возможностях представить свой бизнес и на сайте Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский центр содействия молодежному предпринимательству» Федерального агентства по делам молодежи [5]. Центр организует и проводит мероприятия, в которых принимают участие инвесторы, собственники, управляющие компании. С ними можно обменяться идеями, опытом, организовать совместные проекты, что способствует повышению профессионализма и компетентности участников, их самоопределению в качестве предпринимателей.

Одним из мероприятий, удобным для питчинга, является всероссийский форум «Селигер». Участники этого форума находят партнеров, заключают соглашения о поддержке.

Теперь пришло время рассмотреть формы организации питчинг-встреч и технологии составления презентации.

Питчинг-сессия — презентация идеи на специально организованной встрече с инвесторами. Проекты для участия в питчинг-сессии отбираются из всех поступивших заявок. Заинтересованные лица специально приходят на подобные мероприятия, чтобы выслушать предложения стартапов. Иногда инвесторы знакомятся с конкурсными проектами накануне, и на питчинг-сессии уже имеют представление, о чем пойдет речь. Это в какой-то мере облегчает авторам проектов подготовку презентации и само выступление. При проведении мероприятия такого уровня целевая аудитория известна заранее, и она мотивирована на контакт. С другой стороны, участникам питчинг-сессии приходится действовать в условиях жесткой конкуренции, поэтому необходимо как-то выделиться среди конкурентов.

Elevator pitch («речь в лифте») — краткая презентация за время случайной встречи. Этот вид питчинга подходит, если автор проекта знает, кто может стать потенциальным инвестором, и где его можно встретить. В названии звучит слово «лифт», поскольку это идеальное и самое простое место в бизнес-центрах для «случайной» встречи с потенциальным инвестором.

Конечно же, на самом деле эта тщательно спланированная встреча может произойти не только в лифте, но в замкнутом пространстве человеку некуда деваться, и он вынужден выслушать автора проекта. Соответственно, последнему нужно ухитриться заинтересовать потенциального спонсора рассказом о своем продукте за те 30–90 с, пока лифт движется. Объем речи в таком случае не должен превышать 225 слов.

Как правило, у деловых людей рабочий график перегружен, их мысли заняты решением большого количества собственных проблем. Завоевать их внимание помогают специальные технологии составления презентационной речи.

Внимание обусловлено характеристиками самого объекта. Неизменно привлекают внимание объекты новые, яркие, необычные, выделяющиеся на общем фоне. Привнести эффект неожиданности и новизны поможет визуализация идеи. Выступление на питчинг-сессии сопровождается, как правило, презентацией в Power Point, хотя и здесь креативный подход приветствуется.

В случае Elevator pitch рекомендуется продемонстрировать продукт в действии (если это возможно) или использовать современные электронные устройства, чтобы показать видеоролик. Небольшое театрализованное представление поможет выделиться на общем фоне. В то же время,

злоупотреблять такой формой презентации не стоит — с тем, чтобы не получить обратный эффект, переключив внимание объекта на шоу, которое затмит продвигаемый продукт.

Питчинг, являясь одной из разновидностей публичной коммуникации, имеет свои особенности в плане организации и реализации. К примеру, на этапе подготовки автору проекта необходимо выделить наиболее существенные его черты, чтобы уложиться в несколько секунд и при этом показать все преимущества от реализации предлагаемой идеи. В целях повышения эффективности презентации рекомендуется отрепетировать речь перед своими знакомыми и скорректировать ее в соответствии с их замечаниями.

Непосредственно перед выступлением, чтобы настроиться на успех, активизировать внутренние ресурсы и достичь нужного уровня эмоционального состояния, следует использовать психологические техники аутотренинга, самонастроя и позитивные аффирмации.

Структурно речь должна состоять из ответов на ряд последовательных вопросов: что? кому? почему? кто? Начать следует с определения своего продукта и целевой аудитории, для которой он предназначен. Двух-трех предложений вполне достаточно. Затем нужно перейти к перечислению потребностей, которые этот продукт удовлетворяет, продемонстрировать выгоду от его использования. А в завершение речи рассказать о себе.

Последний вопрос является наиболее важным, а потому ему нужно уделить как можно больше внимания, чтобы доказать потенциальным инвесторам, что перед ними — человек, обладающий всеми необходимыми навыками, а также способностями и знаниями, имеющий высокую мотивацию для успешной реализации своего проекта. Его автору гораздо важнее продвинуть себя, а не идею. При этом рекомендуется демонстрировать эмоциональную вовлеченность и собственную веру в проект, попытаться заразить своим вдохновением слушателей [3].

После презентации слушатели могут задать уточняющие вопросы, поэтому нужно владеть всей информацией, но не торопиться выкладывать ее всю сразу. Ориентация на запросы аудитории позволит подобрать беспроблемные аргументы.

Вопросы могут быть следующие:

1. Какова вероятность продать концепцию этого проекта?
2. Для какого рынка подходит этот проект?
3. Готовы ли Вы сами потратить время на реализацию идеи?
4. Какие аргументы подтверждают, что проект может принести прибыль?

5. Чем этот проект способен привлечь достойных партнеров и дополнительные источники финансирования?

6. Как проект может повлиять на репутацию и имидж реализатора?

Некоторые стартаперы опасаются раскрывать содержание своего проекта до конца из-за того, что идею могут украсть. На подобных мероприятиях плагиат маловероятен, поскольку автор проекта представляет идею в присутствии большого количества свидетелей, а вот потерять партнеров можно, если они не поймут суть предложения.

Завершить презентацию следует просьбой обменяться контактами и предложением договориться о деловой встрече, на которой можно более детально обсудить возможность взаимовыгодного сотрудничества.

В качестве резюме вышеизложенного можно сказать, что любой проект, независимо от сферы экономики и стадии развития, нуждается в продвижении. Питчинг как немедийная маркетинговая коммуникативная технология как нельзя лучше подходит для использования в качестве инструмента поиска инвесторов и партнеров для стартап-проектов: с их неопределенностью и небольшим бюджетом.

Литература

1. *Александрова-Зорина Е.* Второй питчинг писателей. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.anews.com/p/13388482/> (дата обращения: 05.05.2015).
2. Кинотавр — открытый российский кинофестиваль. Официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kinotavr.ru/ru/pitching/faq/> (дата обращения: 05.05.2015).
3. *Клафф О.* Идеальный питч. Революционный метод заключения крупных сделок. М. : Манн, Иванов и Фербер. 2013. 256 с.
4. Официальный сайт конференции Startup Village. [Электронный ресурс]. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.startupvillage.ru> (дата обращения: 05.05.2015).
5. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский центр содействия молодежному предпринимательству». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rosstartup.ru/> (дата обращения: 05.05.2015).
6. Питчинг: наживка для продюсера. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.festagent.com/ru/articles/pitching/#!> (дата обращения: 05.05.2015).

Е. М. Пак

Взаимодействие стартапов и социальных сетей

Сегодня главным трендом современной онлайн-среды является социализация Интернета. Действительно: активность, которую люди демонстрируют в социальных сетях, просто поражает. В то время как традиционные медийные каналы функционируют только в рамках своих технологий: вербальный текст, фотография — иконический материал, аудиозапись, видеосюжет, а работа определяется сеткой вещания и графиком работы редакции.

Социальные сети представлены в виде многоканального средства, у которого есть ряд преимуществ как перед инструментами онлайн-маркетинга (поисковая оптимизация, контекстная и баннерная реклама), так и перед традиционными рекламными инструментами (телевизионной и наружной рекламой, BTL — below the line и product placement).

Оперативное и многоканальное транслирование информации: речь, динамические изображения, звук, способность к изготовлению связанных ссылками смысловых частей информационного пространства, а также анализ и комментирование параллельно возникающих новых, «виртуальных» контекстов через различные формы общения, — все это и многое другое делает социальные сети актуальными, современными, а, значит, привлекательными как для пользователя, так и для рекламодателя.

Кроме этого, опираясь на утверждение Д. Халилова, сегодня приходится говорить о так называемом *синдроме вконтактозависимости* (Facebook addicted) / *синдроме обновления окна* — то есть болезненной привязанности человека к тому, что он делает и что с ним происходит в Facebook, Instagram, V Kontakte, Одноклассниках, Twitter и других социальных сетях.

При этом если раньше рекламные действия в социальных сетях носили исключительно классический медийный характер, ограничиваясь размещением баннеров и текстовых объявлений, то сегодня стало очевидно, что маркетинговый потенциал социальных сетей на порядок выше [3, с. 12].

Таким образом, осознав потенциал социальных сетей, его активно можно использовать для продвижения стартап-проектов. Автор статьи предлагает рассмотреть эти преимущества подробнее.

«Сарафанное радио»

В социальных сетях ценятся пользователи. Последние, в свою очередь, склонны делиться интересной им информацией со своим окружением. В социальных сетях этот фактор выражен очень ярко, так как подобного

рода площадки дают возможность множеству людей общаться друг с другом вне зависимости от времени и пространства.

При грамотном подходе данная особенность может быть использована для максимально широкого распространения информации о стартап-проекте. Именно на этом механизме построен так называемый *вирусный маркетинг* — создание привязанных к бренду инфоповодов, контента, видеороликов, инфографики, интерактивных предложений, которые пользователи сами распространяют среди своего окружения [3, с. 17].

Вообще, идея вирусного маркетинга получила широкое признание и обрела популярность вследствие активного развития социальных сетей. Почему? Потому что именно онлайн-среда создала важные для этого вида маркетинга условия [3, с. 17]:

- 1) моментальное распространение новостей;
- 2) тесные и быстрые связи между людьми;
- 3) возможность быстрого получения и восприятия медийной информации.

По мнению Д. Халилова, на сегодняшний день, существуют два основных подхода к принципу «сарафанного радио» в социальных сетях.

Первый подход — межпрофильное распространение: пользователь адресно отправляет информацию о продукте либо ссылку на связанный с ним контент одному или нескольким знакомым.

Второй подход — социальное распространение: пользователь с помощью встроенных механизмов социальных сетей («Поделиться» в Facebook и «Vkontakte», Retweet в Twitter) распространяет понравившийся ему контент среди всей своей аудитории [3, с. 18].

В случае с вирусным маркетингом социальная среда представляется пользователю средством индивидуальной коммуникации. В связи с этим задача маркетолога состоит только в том, чтобы:

- выявить интересы аудитории;
- понять поведенческие мотивы распространения информации;
- сформировать на основе этого вирусный контент.

Таргетинг

Ключевым преимуществом социальных сетей являются максимальные возможности для таргетинга аудитории (то есть фокусировки рекламной кампании на конкретный сегмент целевой аудитории) [3, с. 18]. Поскольку социальные площадки — это особый канал коммуникации, способный передать любую информацию в удобной для восприятия форме, то здесь перед маркетологами открываются широкие возможности для

экспериментирования с разными моделями распространения нужного контента.

Рекламодатели, исходя из сведений, которые пользователи добровольно выкладывают в социальных сетях о возрасте, образовании, семейном положении, увлечениях, пристрастиях и тому подобное, могут тестировать все объявления и выявлять не только работающие рекламные сообщения, но еще идентифицировать портрет их потребителя.

Нерекламный формат

Сегодня в медийной интернет-рекламе все большую актуальность приобретает термин «*баннерная слепота*» [3, с. 20]: это когда человек из-за перегруженности рекламой подсознательно вырабатывает антирекламные фильтры, которые блокируют работу его мозга в процессе знакомства с рекламным объявлением. Все это негативным образом сказывается на эффективности рекламы в целом.

В случае с социальными сетями антирекламные фильтры не включаются. Дело в том, что в SMM (Social Media Marketing) не используется рекламный формат. Популярность социальных площадок обусловлена тем, что эти платформы позволяют пользователям выражать свое мнение, обсуждать животрепещущие проблемы, получать и изучать интересный и полезный контент, а также сравнивать свою точку зрения и окружающих.

Интерактивное взаимодействие

В массовом масштабе социальные сети уникальны как каналы налаживания связей со своими пользователями. В то время как большинство маркетинговых инструментов выстраивают свою работу в одностороннем формате: рекламодатель доносит информацию о своем продукте и не имеет возможности получить на него отклик.

В социальных сетях этот процесс носит нелинейный характер коммуникации: пользователи выполняют функцию активных посетителей, которые могут оставить свои комментарии, задать вопросы по поводу отдельных публикаций и видеосюжетов, выражать отношение к предлагаемой продукции, принимать участие в различных онлайн-конференциях, опросах и тому подобное. В результате происходит более глубокое взаимодействие с целевой аудиторией, нежели в случае с традиционной рекламой.

Что касается продвижения стартап-проектов в SMM, то сегодня можно выделить две неравнозначные по эффективности стратегии.

Стратегия 1. Лидогенерация (потенциальный клиент, который выразил себя как потенциальный клиент) — *ориентируется на быстрые продажи.*

Данная стратегия используется тогда, когда у компании уже есть площадка с уникальным торговым предложением. В этом случае социальные сети выполняют роль проводника, который переводит посетителей с социальной площадки (Vkontakte, Одноклассники, Instagram и так далее) на основной сайт, где можно совершить покупку и получить подробную информацию.

Самые стабильно работающие инструменты для привлечения трафика из социальных сетей на конкретную площадку — это таргетированная реклама, а также рекламные посты в крупных интернет-сообществах.

Стратегия № 2 — *наращивание аудитории* — ориентируются на *повторные продажи* (долгий вариант). Данная стратегия использует регулярную работу с медиаканалом (блог, сообщество). Таким образом происходит наращивание актива за счет передачи полезной информации (рецепты, дегустации, проекты и тому подобное) от человека к человеку. Так сначала формируется лояльность к компании, потом — доверие, затем — ценность, и в конце концов компанию начинают воспринимать как эксперта, знающего свое дело. Наконец, запускается механизм «сарафанного радио».

Подводя итог, можно сказать, что значимость социальных сетей для продвижения стартап-проектов очевидна. Гибкая и многоканальная система коммуникации SMM дает возможность создать конкурентоспособный бизнес и привлечь большее количество клиентов.

Литература

1. Козн Д., Фелд Б. Стартап в Сети. М. : Альпина Паблшер, 2011. 338 с.
2. Нестеренко А. Сетевой маркетинг на полную мощность. СПб. : Питер, 2013. 176 с.
3. Халилов Д. Маркетинг в социальных сетях. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. С. 12.

Н. И. Рыжова

Актуальные информационно-правовые аспекты стартап-проектной деятельности и компетентности специалиста в области рекламы и связей с общественностью

В настоящее время феномен стартап-проектной деятельности органично интегрирован во многие процессы социальной, политической и экономической сфер жизнедеятельности современного общества, а сам стартап-проект является достаточно популярным и эффективным средством достижения планируемого результата в той или в иной профессиональной сфере.

При этом в условиях глобальной информатизации и развития информационной среды современного общества и экономики, основанных, в первую очередь, на знаниях и на информации, особая роль отводится информационно-правовой составляющей [1, 2], в том числе и в области использования стартап-проектной деятельности: например, в индустрии рекламы и связей с общественностью.

В связи с этим обязательным атрибутом как в профессиональной сфере, так и в деятельности самого специалиста (в нашем случае — специалиста в области рекламы и связей с общественностью) становится не только работа с информацией как в узком смысле (электронный документооборот, создание информационных ресурсов профессиональной сферы и хранение информации), так и в широком («сохранение ценности и секретности» профессиональной информации с использованием современных технологий и ресурсов, защита информации и знание нормативно-правой стороны этих вопросов).

Кроме этого, особое значение для современного специалиста в области рекламы и связей с общественностью приобретает знание и применение нормативно-правовой базы использования самых разных информационных источников, сведений и ресурсов (в том числе и ресурсов сети Интернет) в практике создания, распространения и регулирования рекламы в условиях информатизации профессиональной сферы; а также связей с общественностью и прямого маркетинга в условиях активного использования сети Интернет и стартап-проектов.

В данном контексте можно отметить, что термин «стартап» («стартап-проект» или «стартап-кампания») автор статьи понимает как проект или как экономическую идею (бизнес-идею), имеющие короткую историю операционной деятельности (или, говоря другими словами, рассчитанные на быструю реализацию) [4]. Как правило, такие проекты созданы недавно и находятся в стадии развития или исследования перспективных рынков. Термин

«стартап» стал популярным во времена «экономического пузыря» или «пузыря доткомов»: когда было создано большое количество интернет-компаний.

В настоящее время популярны новые проекты в отраслях высоких технологий, которые называют *хайтек-стартапы* и используют во многих отраслях экономики. На примере сферы информационных технологий и интернет-проектов, ИТ-стартапами называют новые компании, только появляющиеся или планируемые к созданию. ИТ-стартапы не привязаны к агрессивным маркетинговым и пиар-методам, направленным на быструю раскрутку фирмы. Они могут создаваться на длительный срок и с большим периодом выхода на рынок (к примеру, создание продукта в течение двух лет, и только после этого — выход на рынок и продвижение).

В связи с изложенным выше, на взгляд автора, для специалистов в области рекламы и связей с общественностью особую актуальность приобретают знания нормативной базы: в частности, актов, регламентирующих рекламную деятельность и связи с общественностью; а также должностных обязанностей с учетом нормативно-правовой базы и нормативно-правовые знания для использования интернет-ресурсов и стартапов в индустрии рекламы, например.

В данном контексте, кроме того, следует отметить, что в настоящее время — в условиях информатизации профессиональной сферы в области создания и распространения рекламы — особо пристальное внимание уделяется рекламе в сети Интернет, но в действующем законе о рекламе *не рассматриваются* информационно-правовые аспекты ни создания рекламы, ни ее распространения во Всемирной паутине. При этом сами отношения, возникающие в процессе производства, размещения и распространения рекламы на рынке товаров, работ, услуг, включая рынки банковских, страховых и иных услуг, связанных с использованием денежными средствами граждан (физических лиц) и юридических лиц, а также рынки ценных бумаг, регулируются Федеральным законом «О рекламе» от 18.07.95 № 108-ФЗ (в ред. от 28.07.2012).

Не подкрепляются и не рассматриваются на уровне закона также информационно-правовые аспекты «связи с общественностью» и «прямой маркетинг» в сети Интернет. И это — несмотря на то, что все три аспекта профессиональной деятельности специалиста в области рекламы и связей с общественностью эффективно используют все возможности, предоставляемые интернет-пространством и интернет-СМИ в своей профессиональной деятельности.

Сегодня неоспоримым считается тот факт, что Интернет — это глобальное пространство и особая форма существования разнообразных

процессов жизнедеятельности. При этом необходимо подчеркнуть, что в Федеральном законе от 13.03.2006 № 38-ФЗ «О рекламе» *можно и необходимо* рассматривать и этот нюанс. В данном контексте автор может утверждать, что практически все статьи закона следует рассматривать применительно к процессу рекламирования и в сети Интернет, за исключением ст. 16, 19 и 20, а также, частично, — ст. 14 и 15.

Здесь же можно привести и такой факт: указанный закон хотя и предъявляет требования к форме и содержанию рекламы, но вопрос фиксации нарушений остается открытым. По мнению автора, это связано с размытостью таких понятий, как «рекламораспространитель» и «рекламопроизводитель».

Кроме того, на сегодняшний момент, существуют определенные тенденции, когда владельцы web-ресурсов, обладая необходимыми навыками работы с разнообразными графическими пакетами, изготавливают баннеры собственных ресурсов или самостоятельно оказывают услуги в области создания рекламного продукта, не обладая необходимыми знаниями в этой области. Это приводит не только к появлению некачественного продукта, но и к распространению этого продукта посредством ресурсов обмена баннерами. В таком случае практически невозможно определить, кто является ответчиком за распространение рекламы ненадлежащего качества.

Стоит обратить внимание и на то обстоятельство, что часто физическая локализация ресурсов возможна в разных регионах мира, что затрудняет правоприменительную практику в каждом конкретном случае. Это приводит к конфликту интересов не только между ресурсом и его целевой аудиторией, но и между рекламопроизводителем и рекламодателем.

Автор также отмечает, что, как и любая другая деятельность, размещение рекламы в Интернете осуществляется в рамках правового поля. Однако специфика информационного ресурса (в том числе и сети Интернет) обуславливает особенности самого процесса правового регулирования данного вида деятельности. Отсутствие специализированных правовых актов, регламентирующих деятельность организаций по размещению рекламы в Интернете, а также содержание такой рекламы, на первый взгляд, представляет собой проблему для правоприменителей, а равно и для пользователей сети Интернет.

Внимание законодателя обращается на правовое регулирование данного вида деятельности, однако лишь в рамках общих законодательных актов, регулирующих отношения в сфере рекламы. Хотя такое положение предполагает распространение положений общих законодательных актов на общественные отношения, возникающие в связи с размещением рекламы в Интернете и в ходе проведения различных интернет-кампаний:

как рекламных, так и направленных на связи с общественностью или даже на прямой маркетинг.

Такого рода деятельность, на сегодняшний момент, в России, к сожалению, не имеет специальное правовое регулирование. Правовые нормы, регламентирующие деятельность таких кампаний, у нас в стране содержатся в общих законодательных и нормативных актах применительно к юридическим лицам.

В этой связи следует отметить существование и активное использование в практике зарубежных стран различных методов регулирования деятельности интернет-компаний. Например, в Китае в отношении подобных фирм допускается возможность осуществления различных полицейских процедур; на такие компании возлагается обязанность сообщать о попытках размещения нелегального контента и иные ограничения. При этом и сама деятельность по оказанию интернет-услуг в КНР подлежит лицензированию.

Вышеуказанные проблемы, на взгляд автора, актуальны не только для развития сложной современной правоприменительной практики российского законодательства, но и для профессиональной подготовки современного специалиста в области рекламы и связей с общественностью. Из сказанного следует необходимость формирования у современного специалиста в области рекламы и связей с общественностью информационно-правовой компетентности. Последняя базируется на обучении будущего специалиста решению профессиональных задач в условиях информатизации профессиональной сферы, а также в области создания, распространения и регулирования рекламы в сети Интернет с опорой на правовые аспекты рекламной деятельности.

Кроме этого, **информационно-правовая компетентность** — динамическая характеристика, отражающая мотивацию, потребность и интерес будущего специалиста к получению новых знаний в области права, информатики и информационных технологий за счет расширения и углубления приобретаемого объема знаний (из указанных предметных областей) посредством более глубокого освоения навыков в области информационно-коммуникационных технологий и в области профессиональной сферы в условиях ее информатизации [3].

Профессиональная информационно-правовая компетентность проявляется (как и другие виды профессиональной компетентности) в действиях, деятельности, поведении специалиста и характеризуется двумя базовыми компонентами, ее составляющими: 1) информационным и 2) правовым, каждый из которых имеет определенные структуру и составляющие (таблица) [2].

Таблица

**Составляющие информационно-правовой компетентности
специалиста гуманитарного профиля**

Информационно-правовая компетентность (или ИПК)	
Составляющие информационной компоненты ИПК (учитывая работы И. А. Зимней, Е. А. Ракичиной, И. В. Роберт, Е. К. Хеннера и др.)	Составляющие правовой компоненты ИПК (учитывая работы Р. В. Шагиевой, В. М. Боера, В. В. Кожевникова, Г. А. Фирсова, С. Ф. Вольской, А. А. Зайцева, И. Л. Бачило и др.)
<ol style="list-style-type: none">1. Самостоятельно искать, собирать, анализировать, представлять, передавать информацию с помощью информационных технологий и систем, в том числе и специализированных информационных систем для своей профессиональной сферы на базе распределенного ресурса.2. Моделировать и проектировать информационные процессы, в том числе свою индивидуальную деятельность вообще при работе с информацией и свою деятельность при решении конкретных профессиональных задач с помощью информационных систем и распределенного ресурса.3. Моделировать и проектировать работу коллектива при решении информационных задач профессиональной сферы.4. Принимать правильные решения, творчески и эффективно решать информационные задачи профессиональной сферы, в том числе и гуманитарной предметной области, которые возникают в процессе продуктивной деятельности специалиста конкретной профессиональной сферы.5. Ориентироваться в организационной и в информационной среде своего профессионального учреждения на базе современных информационных и коммуникационных технологий.6. Соответственно реализовывать свои планы, квалифицированно используя современные средства информационных и коммуникационных технологий (в том числе интернет-ресурсы).7. Использовать в своей практической профессиональной деятельности современные информационные и коммуникационные технологии	<ol style="list-style-type: none">1. Самостоятельно искать и анализировать, формулировать основные нормативные акты, регламентирующие деятельность в своей профессиональной сфере.2. Выполнять должностные обязанности с учетом нормативно-правовой базы в той или в иной профессиональной сфере.3. Осуществлять предупреждение правонарушений и устранять причины и условия, способствующие их совершению, в рамках своей профессиональной сферы.4. Квалифицированно толковать нормативно-правовые акты в рамках своей профессиональной сферы или выполняемой профессиональной деятельности.5. Применить оптимальные решения в своей профессиональной сфере согласно нормативным документам и положениям действующего законодательства

Литература

1. *Литвиненко М. В., Рыжова Н. И.* Направления развития системы подготовки специалиста в условиях информатизации образования // Информатика и образование. 2007. № 7. С. 119–121.
2. *Рыжова Н. И., Бух В. В., Соколов Д. А., Королёва Н. Ю., Медянова П. В., Коновалов Д. В.* Формирование информационно-правовой компетентности специалистов гуманитарного профиля в условиях информатизации профессиональной подготовки в вузе // Педагогическое образование на Алтае. 2012. № 1. С. 198–210.
3. *Рыжова Н. И., Литвиненко М. В., Фомин В. И.* Мониторинг сформированности профессиональной компетентности специалиста в области информационных технологий // Сибирский педагогический журнал. 2007. № 2. С. 166–175.
4. *С. Бланк, Б. Дорф.* Стартап. Настольная книга основателя = The Startup Owner's Manual. М. : Альпина Паблишер, 2014. 616 с.

Т. Н. Савенкова

Военно-исторический очерк об изобретении угольного противогаза

К 100-летию начала Первой мировой войны

Наука как сфера человеческой деятельности прошла долгий и сложный путь развития от первичных, элементарных знаний о природе до познания ее сложных закономерностей, а также общественного развития и человеческого мышления.

Еще на заре своего развития человечество смогло значительно улучшить условия жизни за счет познания и некоторого изменения окружающего его мира. Особое место в таких изменениях занимает развитие техники. В истории техники много интересных фактов, которые со временем забываются, но которые необходимо помнить, поскольку их связь с современным человеком неизменна.

Автор статьи предлагает мысленно перенестись в 1915–1917 гг. ...Полыхает пожар Первой мировой войны — войны, невиданной по численности жертв и применению новых видов вооружения. Германия 22 апреля 1915 г., впервые в истории войн, предприняла у реки Ипр газовую атаку на французском фронте, а чуть позже, 31 мая, — на 12-километровом участке русского фронта, опорожнив 12 000 баллонов с хлором (264 т). В результате этой газовой атаки погибли более 3 000 сибирских стрелков и еще около 2 000 чел. оказались в госпиталях (в тяжелейшем состоянии).

К чести русских частей, химическое нападение немцев в районе Воли Шидловской (вблизи Варшавы) не вызвало ни панику, ни оголение фронта, что наблюдалось 22 апреля в расположении французских войск. Российские 217-й Ковровский и 218-й Горбатовский полки 55-й пехотной дивизии приняли на себя удар и не только остались в окопах, но и отразили наступление противника, который, повторно в истории военного искусства, пытался применить химическое оружие.

Русское командование, столкнувшись с применением отравляющих веществ (ОВ), постаралось принять адекватные меры для защиты личного состава. Силами благотворительных (преимущественно женских) организаций было налажено изготовление влажных противохлорных масок — простейших химических респираторов. Однако их эффективность была крайне низка. К тому же, возглавлявший эту работу принц А. П. Ольденбургский, занимавший в то время должность Верховного Начальника санитарной службы армии, не только не смог организовать научные исследования по этому направлению, но и не обеспечил снабжение воинских подразделений такими масками. А немцы, между тем, к концу 1915 г.,

наряду с хлором, уже применяли новые ОВ: фосген, хлорпикрин, иприт, люизит и так далее.

Открытие явления адсорбции и разработка лабораторных прописей получения углеродных адсорбентов великим русским ученым Т. Е. Ловицем в дальнейшем также оказались связанными с именами наших соотечественников — Р. В. Острейко и Н. Д. Зелинского. Последний ввел термин «активированный уголь», под которым и сегодня понимают углеродные вещества с развитой внутренней поверхностью.

Интересна предыстория решения этой важной военной проблемы. Через год после окончания Новороссийского университета (1885), по обычаю того времени, Н. Д. Зелинский был командирован за границу. Во время стажировки он специализировался в области органической химии в университетах Геттенгена и Лейпцига.

В Геттенгене Николай Дмитриевич, под руководством профессора В. Мейера, работал над синтезом соединений тиофенового ряда. И вот однажды в процессе проведения опытов над колбой появился желтый дым, а в лаборатории распространился запах горчицы. Зелинский наклонился над колбой, после чего потерял сознание и упал на пол. Врач констатировал сильное общее отравление и ожог легких. Так в 1896 г. в процессе синтеза тетрагидротиофена Н. Д. Зелинским в качестве промежуточного продукта впервые был получен β , β -дихлордиэтилсульфид — мощное ОВ, впоследствии получившее название «иприт». По иронии судьбы, ученый чуть было не стал и первой жертвой его применения.

Тогда на факт получения дихлордиэтилсульфида никто не обратил внимание, однако через 30 лет, будучи уже известным ученым-химиком, Н. Д. Зелинский направил все свои знания на защиту от ОВ. В результате им был создан первый в мире угольный противогаз, который является наиболее действенным средством индивидуальной защиты и по сей день.

В ходе Первой мировой войны воюющие страны в качестве ОВ применили более 50 различных токсичных соединений. Наиболее эффективными оказались: фосген, дифосген, хлорпикрин, иприт и люизит, которых за период 1914–1918 гг. было произведено 150 000 т. Применение ОВ оказалось весьма эффективным: ими были поражены свыше 1 млн чел. Оставшиеся в живых после химической атаки, как правило, становились кто частичными, а кто — и полными инвалидами. *Например, штабс-капитан М. Зоценко, позже — известный писатель-сатирик, в результате отравления хлором получил серьезное заболевание легких.*

Участник Первой мировой войны, немецкий писатель Э. Ремарк в романе «На западном фронте без перемен» неоднократно описывает

применение боевых ОВ на франко-немецком фронте: «Газы. Достаю противогазовую маску. В первые минуты решается вопрос жизни и смерти: герметична ли маска? Вспоминаются страшные картины: отравленные в лазарете, которые еще несколько долгих дней умирают от удушья и рвоты, по кусочкам отхаркивая перегоревшие легкие».

Первым среди русских ученых, кто с необычайной энергией взялся за разработку средств индивидуальной противохимической защиты, был Н. Д. Зелинский. Николай Дмитриевич, вполне обоснованно предполагая, что число боевых ОВ будет только расти, сразу же осознал бесперспективность разработки полифункционального химического поглотителя. На эту мысль его натолкнули официальные сообщения с фронта о том, что большинство оставшихся в живых солдат прибегали к самым простым способам защиты от действия отравляющих веществ.

Личному составу русской армии для защиты от ОВ предлагались самые разные марлевые маски: комиссии генерала Павлова, Минского, Петроградского комитета Союза городов, Московского комитета Земсоюза, Горного института, Трындина и тому подобные. Для защиты от хлора они пропитывались раствором гипосульфита натрия, реакция с которым завершалась выделением диоксида серы, что неминуемо приводило к отравлению им.

Н. Д. Зелинский, обратив внимание на этот факт, понял, что химические поглотители не оказывают нужное защитное действие: в лучшем случае, они дают солдатам возможность покинуть зараженную хлором территорию. В беседе со своим помощником, В. С. Садиковым, Николай Дмитриевич сказал: «Думаю, что правительство должно привлечь науку к вопросам обороны страны».

Ученый, с 1911 г. работая в Петрограде, заведовал кафедрой в Политехническом институте. Кроме того, Н. Д. Зелинский руководил Центральной лабораторией Министерства финансов, обслуживавшей предприятия спиртоводочной промышленности. В ней, дополнительно к работам, связанным с очисткой спирта-сырца, проводились исследования по нефтепереработке, катализу и химии белка.

Лаборатория находилась на Забалканском (Московском) проспекте, в доме № 19. Собственно говоря, по этому адресу находилось два дома. Первый, так называемый «красный дом», был построен в 1896–1897 гг. архитектором А. Гогеном. По его проекту в 1911 г. на территории Александровского парка был открыт памятник миноносцу «Стегущий» (скульптор К. Изенберг), а накануне Первой мировой войны

в соавторстве с архитекторами Н. Васильевым и С. Кричинским возведено в формах традиционной восточной архитектуры здание мечети. Вторым домом был дом с башней, на которой находились самые точные в стране часы. В самой башне проводились опыты со свободным падением тел. В подвалах хранились образцы аршина и фунта, копии метра и килограмма. Это здание было построено в 1902 г. архитектором С. Козловым. По этому адресу с 1841 г. находилось «Депо образцовых мер и весов», которое по инициативе Д. И. Менделеева переименовали в Главную палату мер и весов.

Это «Депо» имеет легендарную литературную историю и имя «Пробирная палата». Ее первым директором был чиновник 4-го класса действительный статский советник Козьма Прутков, созданный творческой фантазией родных братьев Алексея, Владимира и Александра Жемчужниковых и их двоюродного брата А. Н. Толстого.

Н. Д. Зелинский, начав работу над средствами защиты от боевых ОВ, обратил внимание на сообщения с фронтов. Очевидцы газовых атак писали оттуда: «Однако некоторые спаслись. Один дышал через землю, другой обернул голову шинелью и лег недвижимо». Николай Дмитриевич, проанализировав подобные сообщения, пришел к выводу, что в основе действия защитных средств должна лежать не химическая реакция, а физико-химический процесс поглощения молекул газа и удерживания их за счет сил сцепления: то есть процесс адсорбции.

Н. Д. Зелинский, имея большой опыт очистки спирта-сырца древесным углем, естественно, решил попробовать использовать его в качестве адсорбента. Известно, что 100 г угля, занимающего объем в 250 куб. см, имеют 2500 млрд пор; при этом их общая поверхность составляет 1,5 кв. км. Кроме того, например, 1 часть букового угля поглощает 90, а кокосового — 178 частей аммиака.

Первые опыты показали недостаточную для практических целей хлоремкость угля. В течение короткого промежутка времени был проведен большой объем экспериментальных работ по увеличению этого показателя. В результате ученые разработали способ активации древесного угля, повышающий его эффективность до 60%. Исследования велись летом 1915 г. в Центральной лаборатории Министерства финансов, причем роль «подопытных кроликов» сыграли сами исследователи.

В помещении сожгли серу, и когда концентрация сернистого газа достигла величины, при которой в комнате без защитного средства находиться стало невозможно, в нее вошли Николай Дмитриевич и его

помощники: В. С. Садиков и С. С. Степанов. Они закрыли рот и нос платками, куда был насыпан активированный уголь. Испытание показало, что если дышать через такой импровизированный угольный респиратор, в атмосфере сернистого газа можно находиться более 30 мин. и при этом не испытывать никаких неприятных ощущений.

Результаты этих исследований были направлены в Управление санитарной и эвакуационной части (кратко — ОЛЬДЕН: по фамилии его руководителя, принца Ольденбургского), курировавшее все работы в России по созданию защитных противохимических средств. Однако официальный ответ так и не последовал, поэтому в июне 1915 г. Н. Д. Зелинский доложил о результатах испытаний на заседании Санитарно-технического военного общества, располагавшегося в Соляном городке Санкт-Петербурга.

Соляной городок находится на участке, ограниченном набережной р. Фонтанки, улицами Пантелеймоновской (Пестеля), Рыночной (Гангутской) и Соляным переулком. В начале XVIII века по этим улицам был прорыт канал. На искусственном острове Петром I была учреждена Партикулярная верфь для строительства гражданских парусных и гребных судов. В 1780 г. соответствующий участок р. Фонтанки стал одеваться в гранит, а ее набережные застраиваться монументальными зданиями. Партикулярная верфь оказалась в городской черте и, как промышленное предприятие, нарушала облик столицы. В 1784 г. по указу Екатерины II она была переведена на Выборгскую сторону (по другим данным, упразднена). На ее месте были построены каменные склады для хранения соли и вина. Так появился Соляной городок. Автором его застройки был архитектор эпохи классицизма Ф. Волков. В 1790-е гг. по его проекту были сооружены здания казарм Семеновского полка, Морской кадетский корпус и некоторые другие.

Случилось так, что на докладе присутствовал инженер-технолог завода «Треугольник» М. Куммант. Он-то и предложил использовать для изготовления противогаза эластичную резиновую маску, которая могла растягиваться и плотно прилегать к голове любого размера. Так появился противогаз Зелинского-Кумманта.

Завод «Треугольник» находился на набережной Обводного канала и был основан еще в 1860 г. как «Товарищество российско-американской резиновой мануфактуры». До конца XIX века завод был полным монополистом резинового производства в России, а к концу XIX века занял ведущее место и в мире. За отличное качество продукции он

неоднократно награждался медалями и почетными грамотами на российских и международных выставках. Его корпуса строились в течение почти 60 лет такими архитекторами, как Р. Генрихсен, Р. Гедигер, Л. Серк, Е. Кржижановский и др.

Через несколько дней Николай Дмитриевич выехал в Москву, где 12 августа 1915 г. доложил результаты испытаний на заседании Экспериментальной комиссии по изучению клиники, профилактики и методов борьбы с газовыми отравлениями. До 23 августа в Москве, во Второй городской больнице, неоднократно проводились испытания предложенного противогаса. Заключение комиссии гласило: «Взятый в достаточном количестве уголь предохраняет от отравления при концентрациях хлора 0,1%, а фосгена — 0,025%».

Однако Управление принца Ольденбургского не пожелало считаться с решением московской комиссии. В сентябре в Центральной лаборатории Министерства финансов снова испытывался угольный респиратор. В этих опытах принял участие сын Н. Д. Зелинского Александр. В период с 23 ноября 1915 г. по 23 января 1916 г. проходили сравнительные испытания противогасов в Москве и Петрограде. В Москве испытывали как противогаз Зелинского-Кумманта, так и другие модели. Вывод специалистов носил однозначный характер: «Маска инженера Кумманта в соединении с респиратором Зелинского является наиболее простым и лучшим из имеющихся противогасов».

А. Иорданов, помощник принца Ольденбургского, 20 января того же года был вынужден назначить официальную комиссию. В ее состав вошли профессор Фаворский, Зелинский, Дзержговский, Хлопин и др. Испытания носили сравнительный характер и проводились 26 января 1916 г. в камере научно-исследовательского Ветеринарного института.

Ветеринарный институт основали на базе первого в России научно-исследовательского учреждения — Петербургской ветеринарно-бактериологической лаборатории, созданной в 1898 г. Он находился на углу Забалканского проспекта и Стародеревенской улицы (Московский проспект, дом № 99). Это желтое здание в два этажа находится в глубине небольшого сквера. Оно не отмечено в архитектурных справочниках. Его особенность заключается в том, что оно построено ровно на 5/19 версте дороги на Царское Село. На это указывает мраморно-гранитный столб с солнечными часами, установленный по проекту архитектора А. Ринальди в 1774–1775 гг.

Несмотря на то, что в Москве и Петрограде испытания дали положительный результат, решение о производстве угольного противогаза Зелинского-Кумманта так и не приняли. Николай Дмитриевич был вынужден добиваться проведения испытаний в ставке при штабе Верховного Главнокомандующего. В камеру вошел С. С. Степанов и пробыл там 1 ч 28 мин.

В это время дежурный генерал по штабу сообщил Н. Д. Зелинскому, что Николай II отдал распоряжение принять его противогаз на вооружение. Позже стало известно, что во время испытаний пришла секретная телеграмма: «На фронте между Ригой и Вильно смертью храбрых во время газовой атаки погибло 16 тысяч воинов. Все они были снабжены марлевыми масками Горного института».

К концу 1916 г. все армейские части были обеспечены противогазами Н. Д. Зелинского. В армию тогда их отправили, в общей сложности, 11 185 750 шт. Потери от газовых атак стали носить случайный характер (0,5%).

Известны также случаи применения ОВ в России в период Гражданской войны. В частности, в 1921 г. М. Тухачевский применил ОВ при подавлении антоновского восстания в Тамбовской губернии. *В дальнейшем применение ОВ стимулировало создание новых видов химических боеприпасов и средств их доставки. Например, площадь заражения ипритом (при длительности огневой подготовки 15 мин.) составляет* (табл. 1) [1]:

Таблица 1

Площади заражения местности

Подразделение	Площадь заражения, га
Дивизион 106,7-мм минометов	160,0
Дивизион 105-мм гаубиц	13,4
Дивизион 155-мм гаубиц	22,4
Звено истребителей-бомбардировщиков	8,0
Звено легких бомбардировщиков	16,0
Звено средних бомбардировщиков	65,0
Звено тяжелых бомбардировщиков	112,0

Научные и конструкторские идеи академика Зелинского, а также сформулированные им важнейшие технические и физиологические требования к средствам индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД) послужили основой для принятия 14 марта 1917 г. первого отечественного военного «Наставления для противогазовой обороны войск» [2].

Противогаз Зелинского оказал заметное влияние на содержание литературных произведений в 1920-е годы. Поскольку газовая атака считалась не переменным атрибутом будущей войны, то противогаз стал ключевым компонентом военной подготовки. Так, в период с 8 по 15 июня 1928 г. была проведена общероссийская неделя обороны. Специально для нее В. Маяковский написал два стихотворения, «Готовься» и «№ 17», в которых призывал: «Шагай, стомиллионная масса, в ста миллионах масок». Лозунг в газете «Правда» от 02.07.29 гласил: «Готовьтесь к борьбе против газовой войны!». В. Шкловский и В. Иванов в это время пишут роман-катастрофу с характерным названием «Иприт». М. Булгаков в фантастической пьесе «Адам и Ева» обращается к проблемам применения газов, а эпитафией берет слова из французского официального военного издания «Боевые газы».

Наконец, следует вспомнить и эпизод из романа И. Ильфа и Е. Петрова «Золотой теленок», в котором Корейко скрылся от Бендера во время учебной газовой тревоги, смешавшись с толпой. В этом контексте характерна параллель с рассказом Н. Тихонова «Анофелес», где героя задерживают в аналогичной ситуации, бинтуют и уносят в газоубежище. Эти события резко меняют сюжетную линию произведений.

Дальнейшая история изобретения и совершенствования угольного противогаза чрезвычайно интересна и поучительна [2]. Развитие отечественной техники средств противохимической защиты неразрывно связана с именем академика М. М. Дубинина — Героя Социалистического труда, генерал-лейтенанта химических войск (ныне — войск химической, радиационной и биологической защиты).

Стимулировалось это развитие не только грозной обстановкой 1930–40-х гг., но и стремительной индустриализацией народного хозяйства СССР. Возникла потребность в разработке СИЗОД от более токсичных, чем хлор и иприт, химических веществ. Новые разработки в этой области привели к созданию многокомпонентной противогазовой коробки, включающей фильтрующие материалы, адсорбенты, катализаторы и химические поглотители.

Великую Отечественную химическая служба Рабоче-крестьянской Красной Армии (РККА) встретила во всеоружии. Войска были обеспечены высокоэффективными противогазами, являвшимися для фашистских солдат желанным трофеем. Небезынтересен такой факт: для И. В. Сталина были изготовлены два специальных противогаза, в которых в качестве противоаэрозольного фильтра использовался гагачий пух, а легкость дыхания обеспечивалась электровентилятором.

Послевоенное развитие противогазовой техники связано с разработкой нового поколения поглотителей — фильтрующе-сорбирующих материалов. Их высокая эффективность способствовала миниатюризации противогазовой коробки, возможности ее размещения непосредственно на шлем-маске. Кроме того, появилась возможность изготавливать из новых материалов даже лицевые части полумасок газопылезащитных респираторов.

Другой современной тенденцией в области создания противогазов, причем не только в нашей стране, но и во всем мире, является узкая специализация промышленных СИЗОД: например, для защиты только от паров ртути или только от органических веществ. Военные же противогазы, напротив, были призваны демонстрировать «сверхвсеядность».

К сожалению, современное состояние отечественной противогазовой техники удручает. Поистине прорывные, по мировым меркам, разработки конца 1980-х гг., примером которых может быть общевоинской противогаз «ГП-7 В супер» — мечта солдата любой армии НАТО, сменила научная и производственная стагнация отрасли.

Однако и в этот период — государственной импотенции и околонационального мракобесия, — российской инженерной мысли удалось создать удивительное средство спасения человека: газодымозащитный комплект (ГДЗК), обеспечивающий эвакуацию людей из очага пожара [2]. ГДЗК (табл. 2) предназначен для защиты органов дыхания, глаз и головы человека от дыма и токсичных газов, образующихся при пожарах, в том числе и от оксида углерода.

Таблица 2

Тактико-технические данные ГДЗК

Основные характеристики	Единица измерения	Показатель
Масса	г	Не более 800
Габаритные размеры в упаковке	мм	180×180×130
Сопротивление на вдохе	При постоянном потоке воздуха при объемном расходе 500 куб. см/с (30 куб. дм/мин), Па (мм вод. ст.)	Не более 149(15)
Время защитного действия (по оксиду углерода, циановодороду, хлористому водороду, акролеину)	мин	Не менее 15

ГДЗК, являющийся фильтрующим средством защиты одноразового использования, эффективно защищает в течение не менее 15 мин. Применяется при эвакуации во время пожаров в гостиницах, высотных административных зданиях, больницах и на других аналогичных объектах. Предназначен такой комплекс для взрослых и детей старше 10 лет, в том числе имеющих пышные прически, длинные волосы и очки.

ГДЗК сохраняет защитные свойства при температуре окружающей среды до 60°С, а также при кратковременном воздействии температуры в 100°С. Изделия могут эксплуатироваться во всех климатических районах. По истечении нормативного срока хранения возможно переснаряжение ГДЗК.

Фильтрующе-сорбирующий патрон ГДЗК обеспечивает защиту и от других токсичных газов: окислов азота, двуокиси серы, фтористого и бромистого водорода, аммиака. После прохождения через патрон ГДЗК концентрация перечисленных токсичных веществ снижается практически в 20 раз.

Немалый вклад в развитие отечественных средств защиты внесли ученые ленинградской научной школы сорбционной техники. Так, в январе 2011 г. исполнилось 80 лет со дня организации кафедры средств противохимической защиты Технологического института — единственного, в нашей стране, учебного подразделения, готовящего специалистов подобного профиля.

В историю этой кафедры навечно вписаны имена учеников и должателей благородной миссии академика Н. Д. Зелинского: профессоров Е. А. Алексеевского, Т. Г. Плаченова и А. А. Юркевича; доцентов Г. М. Белоцерковского, Л. Б. Севрюгова и А. В. Панасенко. Кафедра средств противохимической защиты, созданная в 1931 г. по приказу наркома С. Орджоникидзе, стала колыбелью таких важных для безопасности страны учреждений, как ГОС НИИ «Химаналит» — разработчик средств индикации ОВ — и НИИ-40 ВМФ РФ. Оба эти института обеспечивали научное сопровождение водолазных работ и функционирование систем жизнеобеспечения подводных лодок.

Современные успехи отечественной противогазовой техники находят широчайшее применение в природоохранных технологиях очистки промышленных воздушных выбросов и сточных вод, а также в развитии и становлении нового направления в здравоохранении — эфферентной медицине.

К большому сожалению автора статьи, в справочной литературе Н. Д. Зелинскому и его работам по созданию противогаза отводятся обид-

ные 2–5% общего текста. Между тем, сам академик о своем изобретении писал: «Я изобрел его для защиты миллионов молодых жизней от страданий и смерти».

Литература

1. Временное положение об организации противогазовой обороны в войсках. Петроград : Военная Типография, 1917. 117 с. (секретно).
2. Газодымозащитный комплект ГДЗК. Техническое описание и инструкция по эксплуатации ЯКЦР 0501.00.00 ТО. 11 с.
3. *Де-Лазари А. Н.* Химическое оружие на фронтах мировой войны 1914–1918 гг. Краткий историч. очерк / под ред. и с пред. Я. Л. Авиновицкого. М. : Гос. воен. изд-во, 1935. 144 с.
4. Описание противогазных повязок и масок, имеющихся в действующих армиях. Смоленск, 1915.
5. *Фигуровский Н. А.* Очерк развития русского противогаза во время империалистической войны 1914–1918 гг. М.-Л. : изд. АН СССР, 1942. 100 с.

О. Г. Филатова

PR-поддержка стартап-проектов в онлайн-среде

С каждым годом интерес к стартапам во всем мире стремительно набирает обороты. Возможность получения значительной прибыли при незначительных затратах делает стартапы привлекательным направлением бизнеса. Стартапам посвящается огромное количество мероприятий, для них создаются специальные программы поддержки (в том числе и государственные) и отдельные школы.

Очевидно, что данная отрасль активно развивается во всем мире. Одновременно растет и актуальность темы PR-поддержки стартап-проектов, особенно в онлайн-среде, в связи со взрывным развитием современных интернет-технологий. При этом литературы, посвященной PR-деятельности по продвижению стартапов в оффлайн- и в онлайн-среде, для научной рефлексии на данную тему явно недостаточно.

Вопросам функционирования и продвижения стартапов уделяют внимание Д. Вилкокс, Л. Веббер, Г. Кэмерон, Д. Коэн, Э. Райс, Б. Фелд и др. Однако большинство существующих в настоящее время рекомендаций по продвижению стартапов представляют собой всего лишь рассказ о личном опыте, но не предлагают конкретный алгоритм действий.

Автор данной работы попытается рассмотреть и систематизировать актуальные сегодня способы PR-поддержки стартапов в онлайн-среде на основе проведенного под его руководством исследования. В статье будет говориться именно о PR-поддержке, так как стартапы — это небольшие компании, создатели которых стремятся воплотить свои идеи «с нуля», используя в первую очередь собственные знания. Как правило, у них отсутствуют возможности развернуть масштабную рекламную кампанию или проводить специализированные маркетинговые исследования.

В своих дальнейших рассуждениях автор будет отталкиваться от определения стартапа, представленного в книге предпринимателя Э. Райса: «Стартап — это компания с нуля, включающая в себя такие важные составляющие, как инновационная идея, и команда, которая создана с целью выпуска (производства, предоставления) нового продукта или услуги в условиях крайней неопределенности» [4, р. 27].

Данное определение весьма точно отражает особенности стартапов: наличие команды создателей; инновационной идеи; организационной инфраструктуры; существование в условиях неопределенности. В рамках данной работы автор добавит еще один фактор — принадлежность к сфере информационных технологий.

Несмотря на то, что термин «стартап» применим ко всем сферам экономики, сегодня его чаще всего применяют именно к компаниям, связанным с высокими технологиям и с Интернетом. В этой статье автор понимает термин «стартап» прежде всего как проект интернет-сферы, и именно поэтому продвижение в онлайн-среде рассматривается как важнейший фактор его успеха.

Еще одним отличительным признаком стартапов является то, что это «организация, созданная для поиска повторяемой и масштабируемой бизнес-модели» [6]. Иными словами, в случае успеха стартап из небольшого проекта превращается в серьезную корпорацию. При этом основная идея заключается не в том, чтобы создать новый продукт (он уже создан), а в том, чтобы предложить его как можно большему числу пользователей, тем самым увеличивая свою прибыль.

К сожалению, в большинстве своем, стартапы продвигаются стихийно и бессистемно. С одной стороны, это можно объяснить особенностями развития подобных проектов. Однако PR необходим стартапу с самого первого этапа, и его можно структурировать, даже несмотря на существование в условиях неопределенности. Остается лишь огласиться со словами П. де Лайва, сооснователя The Next Web, который отмечает, что «не уделять постоянного внимания связям с общественностью в целом — это самая грубая и распространенная ошибка предпринимателей» [3].

Известный исследователь интернет-технологий в PR Б. Солис утверждает: «... до сих пор связи с общественностью — это одна из самых ошибочно воспринимаемых дисциплин, особенно среди предпринимателей технических специальностей. Многие серьезно недооценивают его или, наоборот, полагают, что PR-специалист может решить любую проблему за один прием, лишь разместив пресс-релиз. Но немногие задумываются о том, что на самом деле PR — это непрерывная работа, которая требует постоянного контроля и внимания, а самое главное — времени» [5].

Именно поэтому разумно начать заниматься PR-поддержкой стартапа с самого момента его основания. Также важно учитывать, что любой стартап — это уникальный проект, схему его продвижения каждый раз необходимо и разрабатывать заново.

В целом, PR-поддержка стартапов сегодня рассматривается в основном как дополнительная опция, однако в специализированной литературе есть описание отдельных способов продвижения. Среди способов PR-продвижения в оффлайн-среде исследователи выделяют первичные текстовые материалы, пресс-релизы, выступления на специальных мероприятиях, подготовка презентаций проекта. В онлайн-среде

это качественный сайт проекта, работа с блогерами, а также работа в социальных сетях [1, 2].

Для конкретизации способов PR-поддержки стартапов, применяемых на практике в онлайн-среде, автор провел исследование, включающее обзор практик, используемых проектами, находящимися под опекой бизнес-инкубатора Quattour Dimensionis (QD).

Данный выбор был основан на следующих факторах:

— представленные стартапы находятся примерно на одинаковом уровне;

— все проекты перед зачислением в инкубатор проходят отбор;

— в бизнес-инкубаторе проходят лекции и специализированные мастер-классы: то есть стартаперы имеют возможность получать профессиональные знания.

Каждый проект был проанализирован по следующим параметрам:

— описание проекта на сайте бизнес-инкубатора;

— наличие и качество сайта проекта;

— работа в социальных сетях;

— результаты поисковой выдачи в Google.

Исследование проводилось в два этапа: 1) в 2013 г. (исследование проводилось под руководством автора статьи М. А. Смирновой в рамках дипломного проекта) и 2) в 2015 г., поэтому его можно считать лонгитюдным.

В 2013 г. были проанализированы 22 проекта, зарегистрированных на сайте бизнес-инкубатора Quattour Dimensionis (<http://qd.ifmo.ru/>). В 2015-м на сайте QD утверждается, что в бизнес-инкубаторе зарегистрированы уже 29 проектов, но, тем не менее, информация размещена только о 15 стартапах (4 из них были представлены и в исследовании двухлетней давности).

Автор, проанализировав 22 проекта в 2013 г., сделал вывод о том, что только 5 проектов можно назвать успешными в плане работы по привлечению внимания аудитории в Интернете, а о 8 проектах информация вообще отсутствовала. В 2015 г. успешными в плане PR можно назвать 6 проектов, что по-прежнему явно мало. Те проекты, которые были проанализированы два года назад, безусловно, лучше представлены в сети Интернет, но все равно в их продвижении есть много ошибок.

В целом же, основываясь на проведенном двухэтапном исследовании, можно сделать ряд общих выводов и дать некоторые рекомендации, связанные с PR-поддержкой стартапов в Интернете.

Например, очевидно, что, несмотря на наличие и общедоступность теоретической базы по продвижению стартапов, на практике использует

предлагаемые специалистами способы PR-поддержки лишь малая часть проектов.

Несовершенство продвижения проектов выявляется уже на начальных этапах. Для успешной работы стартапам необходимо как создание качественного продукта, так и продуманная PR-поддержка. Оба эти фактора являются взаимодополняющими.

Отсутствие соответствующего опыта у большинства предпринимателей и, следовательно, понимания основных бизнес-процессов, а также концентрация на технологической стороне своего проекта приводят к тому, что многие стартапы уже на начальном этапе сталкиваются с такими проблемами, как невозможность доступно донести суть продукта до клиентов, выгодно представить его перед потенциальными инвесторами и так далее. Это приводит к снижению скорости развития проектов, а также к снижению вероятности успеха на рынке.

Ключевым фактором успеха любого стартапа является понимание целевой аудитории. Это позволяет не только выстроить эффективный план продвижения, но и разработать максимально полезный продукт. Именно поэтому работу по продвижению проекта необходимо начинать с изучения аудитории.

Помимо выявления и анализа целевых аудиторий, необходимо четко сформулировать цель, которую предприниматели планируют достичь, используя различные способы PR-продвижения своего продукта или услуги.

С учетом полученного опыта при изучении выбранных для исследования проектов в качестве наиболее распространенной цели можно обозначить привлечение, а также удержание первых клиентов. Автор статьи, исходя из этого, перечислит те способы PR-продвижения, которые рационально использовать для ее достижения.

Любому стартапу, особенно на начальном этапе, необходимо не просто привлечь клиента, но и убедить его в ценности своего продукта (или необходимости получения услуги). Одним из важнейших средств в данном случае будет сайт проекта, который выступает в качестве главного посредника между компанией и потребителем. Предпринимателю необходимо создать привлекательный, понятный и запоминающийся сайт, который представит стартап в наиболее выгодном свете.

Исследование показало, что многие предприниматели не уделяют должное внимание работе с сайтом. К наиболее распространенным их ошибкам можно отнести отсутствие качественных описаний проекта и продукта, невнятный интерфейс, отсутствие контактной информации и пр. Важно также отметить, что предпринимателям стоит уделять внимание

не только внешним составляющим сайта, но и тому, с какой легкостью потребитель может найти его. Для этого следует заниматься поисковой оптимизацией.

Социальные сети — например, Facebook и «ВКонтакте» — являются довольно эффективным средством связи с клиентами. Создатели имеют возможность получить доступ к большому количеству потенциальных потребителей, однако далеко не все правильно ее используют. Предприниматели должны понимать, что для получения положительного результата необходима непрерывная работа. Она должна включать в себя не просто создание групп, страниц или аккаунтов, но и наполнение их качественным контентом, а также регулярное общение с участниками. Выбор сетей необходимо делать, исходя из целевой аудитории. Неправильно основывать его на общих тенденциях, поскольку они могут расходиться с реальными предпочтениями потребителей.

Если же говорить о других способах продвижения — например, таких, как ведение блогов, выступления с экспертными оценками, создание и поддержание дискуссий в профессиональных сообществах и так далее, — то стоит отметить, что целесообразность их использования необходимо определять по ситуации, основываясь на данных о каждом уникальном проекте (его сферы, интересов аудитории и тому подобное). В большинстве случаев выявить наиболее оптимальные способы продвижения позволяет проведение тестового эксперимента.

После получения его результатов можно говорить о необходимости предпринять такие шаги, как:

- выявление целевой аудитории;
- составление конкретных целей продвижения;
- создание качественного сайта проекта;
- постоянная работа с социальными сетями;
- проведение тестовых экспериментов с различными способами продвижения;
- качественная реализация всех способов продвижения.

Тем не менее, успех PR-поддержки стартап-проектов зависит не столько от выбранных способов, сколько от навыков предпринимателей и понимания ими роли связей с общественностью в современной интернет-среде.

Литература

1. *Быков И. А., Филатова О. Г.* Технологии Веб 2.0 и связи с общественностью: смена парадигмы или дополнительные возможности? // Вестник Санкт-Петербургского гос. ун-та. Сер. 9. Вып. 2. СПб., 2011. С. 226–237.

2. Филатова О. Г. PR как компонент планов внедрения УЭК в контексте выполнения программ развития информационного общества // PR и реклама в изменяющемся мире: региональный аспект. Интернет-коммуникации в деятельности органов государственной власти : сб. статей / Под ред. А. Г. Сидоровой, Ю. В. Явинской. Вып. 11. Барнаул : изд-во Алт. ун-та, 2013. С. 27–36.
3. «PR for startups» over breakfast at Amsterdam Startup Week // PressDoc blog // [Электронный ресурс]. URL: <http://blog.pressdoc.com/2013/02/pr-for-startups-over-breakfast.html> (дата обращения: 01.09.2015).
4. Ries E. The Lean Startup. New York: Crown Publishing, 2011. 309 p.
5. Solis B. PR Tips for Startups // Brian Solis. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.briansolis.com/2008/05/pr-tips-for-startups-directors-cut/> (дата обращения: 28.08.2015).
6. What's A Startup? First Principles // Steeve Blank. [Электронный ресурс]. URL: <http://steveblank.com/2010/01/25/whats-a-startup-first-principles> (дата обращения: 03.07.2015).

Ю. М. Хазипова

Выбор оптимального канала коммуникации для продвижения стартап-проекта

На ранней стадии все новые идеи и проекты являются стартапами. Они отличаются от обычных проектов инновационностью, требуют проверки своей гипотезы на практике и дальнейшего поиска бизнес-модели для реализации.

Люди, запускающие стартап-проекты, часто не задумываются о продвижении своей идеи; они уделяют основное время разработке самого продукта и поискам инвесторов, что, конечно, тоже немаловажно. Но в этом может заключаться основная причина нерентабельности многих предприятий. Важно вовремя заняться продвижением проекта — с тем, чтобы о нем узнали, заговорили и его ждали. Данная статья посвящена специфике продвижения молодых проектов, традиционным ошибкам и важности принятия своевременных решений.

При проведении рекламных и PR-кампаний очень важно учитывать стадии развития стартапа. Согласно сокращенной классификации стадий развития, стартап проходит пять стадий:

- 1) посевную (*seed stage*);
- 2) запуска (*startup stage*);
- 3) роста (*growth stage*);
- 4) расширения (*expansion stage*);
- 5) «выхода» (*exit stage*) [1].

На каждом этапе развития проекта будут меняться его ключевые компоненты: такие, как целевая аудитория, цель кампании, ее задачи, каналы коммуникации и многое другое. Автор предлагает рассмотреть каждую составляющую отдельно.

Целевая аудитория — это то, о чем нужно думать с момента возникновения идеи стартапа. Для начала необходимо определить конечного потребителя нового продукта, услуги или сервиса. Когда команда только начинает продвигать свою компанию на рынке, очень легко перестараться и попытаться «объять необъятное». Однако здесь важно сконцентрироваться на целевой аудитории, которая с большой долей вероятности будет способствовать закреплению и развитию компании на рынке.

Вместо того чтобы пытаться привлечь любого потенциального покупателя, необходимо сосредоточиться на конкретном сегменте. Это поможет достигнуть краткосрочных целей. Стартап, сконцентрировавшийся на одном секторе, имеет больше шансов завоевать целевую аудиторию.

Кроме того, это позволит его команде наиболее оптимально использовать ограниченные ресурсы.

На каждом этапе развития стартапа основатель проекта должен задавать себе вопросы: «Кто является моей целевой аудиторией? Чем я могу ее заинтересовать?». Целевой аудиторией могут быть не только конечные пользователи, но и инвесторы (посевная стадия), бизнес-партнеры, представители средств массовой информации (стадия создания прототипа), чиновники и даже будущие сотрудники (на более поздних стадиях).

Очень часто ошибки PR-работы кроются в неверном определении целевой аудитории или в недостаточно конкретном ее описании. Для решения этой проблемы можно воспользоваться популярным среди брендинговых и маркетинговых агентств способом — выявлением чемпиона бренда. Делать это нужно максимально внимательно, вдумчиво. От правильного определения чемпиона бренда зависит судьба всего проекта [2, 3].

Портрет бренд-чемпиона нужно составлять максимально конкретно, учитывая пол, возраст, место работы, увлечения, а также наличие семьи, машины и домашних животных. Не стоит бояться конкретизировать — наоборот: чем детальнее будет описание, тем лучше. Можно включить в портрет привычки, время выхода на работу по утрам и список любимых ресторанов. Важно понимать, что таких чемпионов бренда за всю жизнь стартапа могут насчитываться от пяти до сотни; главное — понимать, как и когда они сменяются, и успевать оперативно на это реагировать.

На посевной стадии чемпионами будут конкретные инвесторы, имеющие свои интересы и круги общения. На стадии выпуска закрытой бета-версии продукта — люди, разбирающиеся в специфике проекта, способные дать экспертную оценку продукту и внести пожелания по доработке.

Рекомендуется использовать данный способ определения целевой аудитории, поскольку, просчитав все возможные точки соприкосновения с бренд-чемпионом, можно выбрать оптимальный канал коммуникации и быть спокойным за то, что сообщение дойдет до адресата. Необходимо знать, где бывают нужные проекту люди; что они читают, смотрят, какие сайты посещают; что их вообще в этом мире интересует.

Далее нужно выбрать сообщение, которое будет транслировать стартап для каждого сегмента аудитории. Акценты в посыле, несмотря на единую стратегию продвижения, могут смещаться: чиновников, например, следует уверять в пользе проекта для города; инвесторов — в высокой рентабельности и перспективах; журналистам рекомендуется подавать стартап как удобную новинку на рынке; потенциальным сотрудникам лучше говорить о креативной команде и об интересных задачах. Даже если

проект высокотехнологичен, сообщение должно быть построено таким образом, чтобы оно было понятно и интересно каждому.

Следующий шаг — выбор оптимального канала коммуникации и постановка целей. Необходимо оценить весь спектр медиаканалов, с помощью которых можно рассказать целевой аудитории о проекте. Определить все возможные каналы коммуникации позволяет знание поведения и способов времяпровождения целевой аудитории, которые выявила автор статьи, составляя портрет чемпионов бренда.

Медиаканалы могут быть как классические (прямое ТВ, радио, пресса, Интернет, наружная реклама), так и нестандартные (видеоигры, специальные события, учреждения).

Важно подобрать такой канал, который позволит наиболее полно охватить целевую аудиторию и совершить целевой контакт: когда потенциальная аудитория будет максимально вовлечена и готова воспринимать сообщение.

Для определения каналов, с которыми контактирует целевая аудитория, проводят исследование (опрос, интервью и так далее), в ходе которого упомянутая аудитория стартапа должна рассказать о своем стандартном дне (с раннего утра до позднего вечера). Можно разделить описание времяпровождения на два блока: в будни и в выходные.

После того как перечень всех способов коммуникации с целевой аудиторией составлен, приступают к выявлению обязательных и возможных для использования каналов коммуникации.

Каждый канал коммуникации предназначен для решения разных задач, поэтому нужно четко понимать, какие цели стоят перед стартапом на данном этапе развития.

Все медиаканалы можно разделить на три большие группы:

1. Каналы широкого охвата, или масс-медиа.
2. Каналы прямого отклика (то есть предполагающие быструю обратную связь от контакта).
3. Медиа в местах продаж [5].

Выбор перечня возможных медиаканалов будет зависеть от целей кампании (таблица).

При выборе медиаканалов следует опираться на опыт: какие медиаканалы в прошлом работали эффективнее, на конкурентный ландшафт, какие медиаканалы свойственны этому сегменту рынка. На этом этапе следует также спрогнозировать затраты на создание креативных материалов под каждый вид СМИ. Может получиться так, что затраты на создание креативных материалов для использования канала окажутся непосильными для молодого проекта.

Сопоставление медиаканалов и целей кампании по продвижению

Цель рекламной кампании	Приоритетность каналов коммуникации
Создать высокий уровень осведомленности о бренде	Сконцентрироваться на масс-медиа: к таким относятся ТВ, пресса, радио
Укрепить взаимоотношения с потребителем, сформировать лояльность	Подойдут медиа прямого контакта — Интернет, мобильные приложения
Превратить знающих потребителей в реальных покупателей	Пробники, акции, события с конкурсами и так далее

Продвижение стартапа — очень сложная задача, которую лучше решать комплексно. В настоящий момент существует множество сервисов, которые за короткие сроки могут помочь достичь успеха и завоевать целевую аудиторию. Здесь уместно привести самые популярные сервисы, которыми пользуются как новички, так и «старые стартаперы».

Product Hunt

Изначально Product Hunt представлял собой почтовую рассылку. Его основатель, Р. Гувер, вместе со своими друзьями каждую неделю отбирал несколько, по его мнению, самых интересных проектов из Кремниевой долины. Со временем Product Hunt перерос в самостоятельный сайт, на котором ежедневно публикуются до 40 стартапов.

Записи с информацией о новых проектах сортируются по количеству голосов, и самые популярные отображаются в верхней части сайта. Кроме того, все записи разбиты на блоки по дате публикации, так что, при желании, легко можно просмотреть лучшие сервисы за определенный период времени. Описание стартапа должно состоять из одной строчки. Пользователи могут комментировать записи и голосовать за понравившиеся продукты.

Venture Bonsai

Сервис для европейских стартапов. Он позволяет пользователям вкладывать свои средства в представленные на площадке проекты. Размер инвестиций обязательно должен превышать 1 000 евро.

Rate My Startup

Прежде чем попасть на Rate My Startup, основателю проекта нужно утвердить его у администрации ресурса. Заявки рассматриваются в течение 4–8 недель (срок можно сократить до 2 дней, заплатив 20 долл.). После того как описание стартапа будет опубликовано на сайте, пользователи смогут присвоить ему соответствующий рейтинг (от 1 до 10).

Сервис помогает оценить, насколько проект интересен покупателям, и получить комментарии от потенциальных пользователей, чтобы понять, в каком направлении двигаться.

Dreamstake

Площадка для поиска инвестиций, сооснователей и идей для проектов. Услугами сервиса уже воспользовались около 10 000 предпринимателей и инвесторов; он помог найти финансирование 500 стартапам.

«Мы создаем команды вокруг готовых идей, превращаем концепты в готовые прототипы и помогаем стартапам получить финансирование на посевной стадии», — говорит П. Доулинг — генеральный директор Dreamstake.

Gust

Этот сервис помогает стартапам находить финансирование, а инвесторам — проекты, нуждающиеся в деньгах. Он работает по всему миру. Как утверждают создатели платформы, благодаря ей в совокупности было осуществлено финансирование различных компаний на сумму более чем 1,8 млрд долл. Зарегистрировать свой стартап на сайте можно, заполнив специальную форму, или с помощью профиля проекта в LinkedIn (если он существует).

New-Startups

Платформа, воплотившая в себе первые идеи Product Hunt. Каждую неделю проект рассылает респондентам сообщения с описанием самых интересных новых проектов.

Beta Bound

Рассказывает своим подписчикам о проектах, в тестировании которых можно принять участие. На сайте публикуются ссылки на открытые и закрытые бета-тесты. При этом в открытые можно вступить сразу, а в закрытые — подать заявку.

Создатели сайта сообщают, что принимают к участию только интересные стартапы, которые понравятся их пользователям, однако конкретные критерии отбора они не публикуют. Чтобы попасть на проект, нужно заполнить форму регистрации бета-продукта.

Prefundia

Это частичный аналог Product Hunt. Основное отличие Prefundia состоит в том, что на ней стартаперы пытаются привлечь финансирование на еще не реализованные проекты.

Команда стартапа, бесплатно зарегистрировав страницу своего проекта, получает комментарии, рекомендации, советы от предпринимателей по улучшению предлагаемого продукта. Она также сможет просматривать статистику посещений профиля и динамику числа подписчиков.

Beta List

Сервис помогает начинающим предпринимателям раскрутить проект на ранних стадиях, привлечь первых пользователей и получить полезные советы от участников сообщества. Проект насчитывает более 15 000 пользователей, каждый из которых, как уверяют создатели сайта, готов оставить отзыв о стартапе.

Регистрация на ресурсе бесплатна, но требует интеграции с аккаунтом в Twitter.

Spark

Российский проект, который изначально задумывался как аналог AngelList. По ряду причин формат пришлось сменить, и теперь Spark представляет собой коллективный блог для стартапов.

В профиле любого проекта на Spark есть подробное описание, ссылки на мобильные приложения, информация об инвестициях, вакансии, вопросы команде от пользователей и блог [4].

PR Hero

Очень интересный сервис от PR-агентства FRESH Projects. Главная отличительная особенность PR Hero заключается в том, что он изначально направлен на стартапы и создавался под них. Создатели обещают за 4 999 руб. как минимум 5 публикаций и аудиторию в 5 000 чел. (она может быть и заметно больше — это зависит от самого информационного повода и того интереса, который к нему проявится).

Это гарантии, которые дают в PR Hero. То есть этот сервис представляет собой не просто рассылку информационных поводов, но и их полноценную публикацию как минимум в пяти источниках.

Данный сервис призван серьезно помогать тем стартапам, в которых нет людей, отвечающих за маркетинг и способных добиться публикаций в СМИ о своем проекте.

SoftPressRelease

Более дорогое и комплексное обслуживание в сфере ИТ-новостей. Компания предоставляет целый ряд услуг, начиная от просто рассылки

пресс-релизов по изданиям определенной тематики (от 70 долл.), до написания самих пресс-релизов (от 60 долл.) и полного PR-сопровождения компании (от 1 500 долл. в месяц).

Последняя услуга представляет интерес для крупных проектов, а также выглядит достаточно уникальной, чтобы рассказать о ней подробнее.

В сопровождение входит следующий комплекс услуг:

- подбор базы целевых СМИ;
- консультации, разработка инфоповодов;
- рассылка пресс-релизов;
- экспертные комментарии;
- тестирование продукта представителями изданий;
- пресс-кит;
- информационная поддержка мероприятий;
- анализ присутствия конкурентов в СМИ.

Это достаточно широкий спектр услуг, который полностью оправдывает свою высокую цену и отчасти может заменить PR-специалиста в самом стартапе.

Таким образом, можно понять, что работа PR-специалиста очень важна при информационном сопровождении на каждой стадии жизни стартап-проекта. Каждому новому проекту жизненно необходимо правильно выбрать целевую аудиторию, подстроиться под нее, транслируя посыл через определенные каналы коммуникации.

При этом нанимать ли специалиста, обращаться в агентство или справляться своими силами — личный выбор каждого, кто затевает стартап, но если что-то пошло не так, то нужно помнить, что всегда можно обратиться за помощью в сервисы по поддержке стартапов.

Литература

1. С. Бланк, Б. Дорф. Стартап. Настольная книга основателя = The Startup Owner's Manual. М. : Альпина Паблишер, 2014. 616 с.
2. Информационный портал о маркетинге и коммуникациях в цифровой среде. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cossa.ru> (дата обращения: 28.04.2015).
3. Наука о рекламе. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.advertology.ru> (дата обращения: 28.04.2015).
4. Сервисы для продвижения стартапов: тестирование бета-версий, поиск инвестиций и оценка заинтересованности. Сайт о поддержке стартапов. [Электронный ресурс]. URL: <http://siliconrus.com> (дата обращения: 28.04.2015).
5. Эффективный медиа-микс рекламной кампании. [Электронный ресурс]. URL: <http://powerbranding.ru> (дата обращения: 28.04.2015).

С. Ю. Чимаров

Интегральные аспекты продвижения стартап-проекта в цифровой среде

В теории и практике стартап-проектной деятельности выделяют следующие стадии:

Начальная стадия стартапа:

— **«Pre-seed»**, или **предшествующая стадия**: на данном этапе найдена креативная идея и есть понимание целесообразного предложения, но отсутствует четкое представление технологических приемов реализации планируемого проекта;

— **«Seed stage»**, или **посевная стадия**: этап исследования рынка или электорального поля, планирование стартап-проектной деятельности, формирование технического задания, поиск инвесторов и подготовка проекта к запуску;

— **«Prototype»**, или **этап моделирования, формирования работающего прототипа и тестирования предстоящего стартапа**: создание работающего прототипа или продукта, услуги с явно выраженными признаками функционирования; формирование альфа (alpha)-версии продукта или услуги при отсутствии процедуры тестирования, но с корректировкой отдельных, малосущественных параметров и с организацией первичных переговоров с потенциальными клиентами или представителями электората и групп общественности; создание Private beta (или закрытой бета-версии) продукта или услуги, максимально приближающихся по своим основным параметрам к изначально задуманному виду и протестированных ограниченным числом потенциальных пользователей;

— **«Public beta»**, или **публичная бета-версия продукта или услуги** при «включенной» процедуре «умеренно-активного» привлечения потенциальных пользователей посредством распространения ограниченного числа приглашений — инвайтов (от англ. invite — «приглашение»). При этом важно заметить, что в число современных стартап-интернет-проектов, пользующихся инвайтами, входят «качественные саморегулирующиеся системы: общественные блоги с элементами соцсетей. Для того чтобы стать автором в таком сообществе и иметь возможность наполнить ресурс, необходимо доказать свою «профпригодность» [7]. С помощью инвайта таким образом регулируется качество контента, сохраняется его уникальность. Именно поэтому в Рунете вводится закрытая регистрация, а так называемые инвайты помогают сайтам сохранить свое качество, привлечь посетителей» [2].

Запуск стартапа в эксплуатацию или проекта в производство:

— **«Launch or early startup stage»** — **запуск или ранняя стартап-стадия:** «запускается быстро. Дело не в том, что крайне важно вывести продукт на рынок пораньше, а в том, что реальная работа над проектом начнется именно тогда, когда он уже запущен. Запуск дает вам понять, что именно вы должны были создать. Так что, главная ценность запуска — это повод для вовлечения пользователей» [2];

— **«Startup stage»** — **стартап-стадия:** «это самый переломный момент <...> Здесь, помимо раскрутки, руководство проекта начинает искать партнеров, клиентов и тому подобное. Здесь приходится общаться вживую» [3];

— **«First clients, or late startup stage»** — **работа с первыми клиентами, или поздняя стартап-стадия:** «стоимость, создаваемую стартапом, можно представить в виде прямоугольника, одна сторона которого — число пользователей, а другая — насколько вы улучшаете их жизнь. Над второй стороной у вас больше всего власти. И увеличение первой стороны будет зависеть от того, насколько хорошо вы поработаете над второй» [2].

Пост-стартап-стадия:

— **«Growth stage»**, или **стадия роста:** положение стартапа на рынке предоставляемых продуктов или услуг отличается устойчивостью, а сам стартап переходит в номинацию «охватывающего надежды»;

— **«Expansion stage»**, или **стадия расширения:** стартап достиг или максимально приблизился к намеченным параметрам;

— **«Exit stage»**, или **стадия входа:** выход из стартап-проекта в случае реализации IPO (от англ. Initial Public Offering — «исходное публичное предложение»); выход или отказ в финансировании стартап-проекта соответствующих бизнес-ангелов или венчурных инвесторов; выход из проекта по причине идеологического банкротства самого стартап-проекта или в случае объединения с каким-либо стратегическим партнером.

Теория и практика стартап-проектной деятельности предполагает горизонтальное и вертикальное направления движения проекта. Стартап горизонтального прогресса как движение «от 1 к N» непосредственно связан с обширным тиражированием эффективных технологий в номинации «глобализация». «На пути «от 1 к N» мы наблюдаем, имитируем, повторяем. Младенцы не выдумывают новый язык — они изучают существующий. С самого начала мы учимся копировать то, что уже работает», — замечает П. Тиль: один из основателей крупнейшей дебетовой электронной платежной системы PayPal и первый инвестор социальной сети Facebook [6].

Стартап вертикального прогресса как движение «от 0 к 1» предполагает поиск и демонстрацию эффективных технологий в номинации

«Инновация». Само же движение по пути «от 0 к 1» стартует с ответа на следующие три вопроса:

1. Какова ценность предлагаемых инноваций?
2. Что конкретно нового мы предлагаем?
3. Не делает ли это «новое», кроме нас, уже кто-то другой?

«Переход «от 0 к 1» — как у Л. Н. Толстого в «Анне Карениной»: все успешные компании разные: каждая из них по-своему решает проблему перехода «от 0 к 1». И, в то же время, все компании-неудачники похожи: они не смогли перейти «от 0 к 1», — продолжает П. Тиль [6].

Система коммуникаций стартап-проектной деятельности предполагает включение таких ее обязательных элементов, как поиск бизнес-ангела(ангелов), учет возможных рисков в процессе поиска бизнес-ангела(ангелов), заинтересованность властных структур в существовании стартап-проектов.

I. Поиск бизнес-ангела(ангелов) интегрирует в себя следующие опции:

1. Мониторинг заинтересованности потенциальных бизнес-ангелов проблематикой эвентуального стартапа. При этом важно, чтобы потенциальные инвесторы понимали предметную область стартапа; имели опыт участия в инвестиционных «инъекция» в какие-либо проекты.

2. Личная презентация стартапером «лифтового питча» для потенциальному инвестору.

3. Аpellирование к цифральным возможностям интернет-пространства по вопросам поиска необходимой информации о различного рода мероприятиях и конкурсах.

4. Активное заявление о себе. «Ваша задача — выступить и заявить о себе <...>, поймать инвестора. Придумайте прорывную технологию. Постарайтесь, чтобы о вас написали статью в отраслевом издании и опубликовали в Сети», — утверждает руководитель Сколковского клуба бизнес-ангелов Е. Таубкин [5].

5. В интересах выхода за пределы области непрерывных инвентов и энтертейнмента несомненный практический интерес имеет работа исключительно со своей целевой аудиторией.

II. Учет возможных рисков в процессе поиска эвентуальных бизнес-ангелов

1. При выходе на менторов, работающих с компанией и содействующих ее развитию, избегать профессиональных консультантов и их непрофессиональных клонов, предлагающих универсальные решения для любых команд вне зависимости от технологии, отрасли и стадии развития проекта. Приоритетом для подобного рода специалистов является интерес к бюджету стартапа, не более.

2. Важно, отделяя «зерна от плевел», отличать настоящих бизнес-ангелов от псевдо-ангелов. Последние, убедив стартапера в собственной исключительности и получив свою долю в проекте, концентрируют усилия на обучении фаундера рецептам разрешения различных проблем (как правило, имеющих общий характер). Стартаперу же необходимы инвесторы, дающие советы вместе с деньгами, а не вместо них.

III. Заинтересованность властных структур в стартап-проекте

...подкрепляется конкретным примером. Иллюстрацией к вышеотмеченному является внимание столичного правительства к Центру инновационного развития (ЦИР) Москвы. В частности, по итогам проведенного в октябре 2014 г. конкурса Центр отобрал четыре стартап-проекта в сфере специализации площадки «информационные площадки для города», команды которых получили рабочие места в хабе API MOSCOW Сколково [4]. Всего же в хабе запланированы 20 проектов на 90 рабочих мест.

Победителями конкурса стали следующие проекты:

1. «Navigine» (высокоточная навигация в помещениях).
2. «Новые материалы. Концепция ZERO WASTE» (переработка мусора и изготовление новых строительных материалов).
3. «Street Charge» (устройства для навигации по городу, в том числе зарядки телефонов).
4. «Каршеринг. Ветер» (служба совместной аренды автомобилей, способствующая снижению количества автотранспорта на улицах).

Литература

1. Пол Г. 13 главных принципов в жизни стартапа. [Электронный ресурс]. URL: <http://ideanomics.ru/?p=502> (дата обращения: 18.05.2015).
2. Инвайт (приглашение). Энциклопедия рекламы. [Электронный ресурс]. URL: <http://hmx.ru/invit.html> (дата обращения: 18.05.2015).
3. Стадии становления и развития стартапа. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.nabarter.ru/blogs/post/713> (дата обращения: 15.05.2015).
4. Столичные власти выбрали будущих резидентов нового хаба API Moscow Сколково. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mskagency.ru/materials/1612305> (дата обращения: 16.05.2015).
5. Таубкин Е. Как стартапу найти своего бизнес-ангела. [Электронный ресурс]. URL: http://www.allventure.ru/articles/392/#replies_page1 (дата обращения: 15.05.2015).
6. Тиль Питерс. Курс лекций «Стартап». Стенфорд 2012. [Электронный ресурс]. URL: <http://habrahabr.ru/post/151193> (дата обращения: 15.05.2015)
7. Что такое стартап? [Электронный ресурс]. URL: <http://coustructorus.ru/finansy/chto-takoe-startup.html> (дата обращения: 17.05.2015).

Раздел II

Физическая культура и спорт в вузах государственной службы на современном этапе: инновации, перспективы

*Материалы международной
научно-методической конференции*

А. Г. Афанасьев

Программа исследования педагогических средств совершенствования индивидуального стиля игровой деятельности футболистов

Исследование, направленное на поиск средств изменения индивидуального стиля любой деятельности сопряжено с рядом методологических и методических трудностей. Особенно ярко эти трудности проявляются при обращении к стилю спортивной деятельности. Дело в том, что в соревнованиях спортсмен прилагает максимум усилий, а результат его деятельности имеет колоссальное значение. Перечисленные обстоятельства придают особое значение и факторам, обуславливающим этот результат.

О необходимости совершенствования индивидуального стиля деятельности футболистов

Индивидуальный стиль игровой деятельности футболистов складывается стихийно: в программных документах учебно-тренировочных занятий тренеров коррекция индивидуального стиля деятельности даже не обозначена. Пока нет и ответа на главный вопрос: если игроки какими-то стилями уже обладают, то нужно закреплять их или формировать новые? А может, совершенствовать прежние и формировать новые одновременно?

Стихийное формирование индивидуального стиля деятельности расценивается как положительное явление. Однако это обстоятельство не снимает проблемы, что связано с тремя обстоятельствами.

Во-первых, если высокая выраженность индивидуального стиля деятельности может положительно влиять на спортивные результаты футболиста (а соответственно, и на командный результат), то его формирование необходимо ускорять.

Во-вторых, у того или у иного игрока может формироваться стиль соревновательной деятельности, но в данной ситуации он не оптимален. Индивидуальный стиль спортсмена становится рациональным только тогда, когда он сочетается с его анатомическими, физиологическими и психологическими качествами; когда оценка его рациональности не ограничивается положительным влиянием на результат.

В-третьих, у того или у иного игрока может уже сформироваться определенный стиль деятельности. В этом случае, вероятно, целесообразно установить его рациональность эмпирическим путем. Если же показатель окажется низким, возможно, есть смысл подкорректировать

его или вовсе сменить индивидуальный стиль деятельности. Оговорка «возможно» является гипотетической и нуждается в экспериментальной проверке.

Понятие «совершенствование» в отношении индивидуального стиля соревновательной деятельности наиболее оптимально, поскольку предполагает ускорение его формирования, коррекцию либо смену. Кроме того, совершенствование предполагает и самосовершенствование.

О педагогических средствах совершенствования индивидуального стиля соревновательной деятельности футболистов

Как известно, понятие «средства» в педагогических дисциплинах включает пути, упражнения, приемы, программы, тренинги, методики, а также технологии развития каких-либо качеств у объекта: то есть либо у ученика, либо у самого себя. При этом понятие «средства» часто заменяется другим — «способы».

Сразу следует заметить, что интегральный характер имеют лишь последние четыре средства (программы, тренинги, методики и технологии).

В отношении средств развития индивидуального стиля деятельности у игроков возникает вопрос: какие же средства можно использовать?

Автор предлагает отдельно рассмотреть неинтегральные средства.

Пути, как средства развития каких-либо качеств обучающегося, не несут в себе конкретные педагогические действия. В отношении развития понятие «пути» используется как его направление, принципы, а иногда и в качестве педагогических условий. По этой причине к средствам развития этот термин отнесен лишь условно.

Упражнения как средства развития физических качеств человека отличаются конкретностью. Их использование в качестве средств совершенствования индивидуального стиля деятельности футболистов не только возможно, но и необходимо, поскольку именно посредством упражнений вначале формируются признаки какого-либо качества, а потом — и оно само. Кроме того, именно при выполнении упражнений требуемое качество закрепляется.

Здесь следует заметить, что развитие индивидуального стиля деятельности с использованием только упражнений вряд ли возможно. Вот потому-то при его исследовании приходится обращаться к другим средствам. Это необходимо еще и потому, что даже при использовании только метода упражнений требуется создать порядок их использования, соблюдения методических рекомендаций и некоторое другое. По этой причине и требуется использование какого-либо интегрального средства.

Это должно найти отражение и в исследовании средств индивидуального стиля игровой деятельности футболистов.

Приемы как средства развития качеств студента — так же, как и упражнения, — обязательно должны входить в число средств развития индивидуальных стилей деятельности. Однако они обычно выступают не самостоятельным средством повышения качества, а дополняющим какие-либо другие: например, выполнение упражнений.

Нижеперечисленные средства относятся к интегральным.

Программы, как средства развития каких-либо качеств человека, могут включать различные упражнения и приемы. Главной же особенностью любой программы является конкретность. Не случайно в качестве синонимов многие ученые-педагоги используют понятия «план», «проект», «расписание» и даже «код» или «график». При планировании учебно-тренировочной и соревновательной деятельности футболистов предусмотреть все ее особенности трудно, а часто — и невозможно. Соответственно, нельзя и составить программу развития каких-либо качеств игроков.

Тренинги. Их использование в развитии индивидуального стиля деятельности футболистов практически невозможно, поскольку в основном тренинги направлены на развитие психологических качеств, а стиль деятельности формируется на основе других факторов.

Методики в качестве средств развития конкретных качеств использоваться могут; соответственно, реально провести и исследование эффективности их использования. Как правило, методики включают различные средства и требуют полной детализации (как, например, программы).

Технологии в данном случае тоже могут как применяться, так и стать предметом исследования. При этом необходимо помнить, что технологии, по сути, близки к понятию «методики». Более того: они часто используются учеными как синонимы.

Таким образом, при исследовании возможностей развития индивидуального стиля деятельности игроков целесообразно обратиться к разработке технологии или методики его формирования или развития, а также к проверке эффективности ее использования.

О качествах футболистов, которые могут выступить основанием для совершенствования индивидуального стиля их деятельности

То обстоятельство, что индивидуальные стили спортивной деятельности должны строиться на психологических качествах, уже стало аксиомой, поскольку именно усилиями ученых-психологов в этом направлении проведено больше всего исследований [1].

Выделение индивидуальных стилей деятельности спортсменов на основе морфологических, физиологических и физических их качеств особенно актуально, поскольку меньше исследовано. Исключение можно сделать для изучения свойств нервной системы и темпа деятельности.

Следует отметить, что к отбору качеств, которые необходимо учитывать при формировании или коррекции стиля, существует одно, но очень важное требование. Речь идет о степени устойчивости этих качеств. Они должны мало меняться вообще и под действием учебно-тренировочного процесса в частности.

В процессе совершенствования индивидуального стиля деятельности игроков футбольных команд по существу необходим дифференцированный подход: с учетом их морфологических, физиологических, физических, психомоторных и, отчасти, психологических качеств.

О видах индивидуального стиля деятельности

Пока список встречающихся индивидуальных стилей игровой деятельности футболистов не существует.

Необходимо найти критерии выделения игровых стилей. Это можно сделать по результатам изучения литературы, консультаций и поискового исследования на основе анализа видеозаписей игр.

Можно выделить следующие группы стилей игровой деятельности:

- разделенные по критерию разнообразия действий (стиль разнообразия: вариативный-стереотипный);
- по критерию новизны действий (стиль новизны: творческий-репродуктивный);
- по критерию времени проявления адаптивной активности (временные стили или организаторские: подготовительный, ситуативный, постситуативный) [2].

Естественно, что совершенствование индивидуального стиля игровой деятельности должно, во-первых, проводиться на полевых игроках, поскольку стили вратарей в рамках изучения различных команд оценить невозможно, а, во-вторых, с учетом игровых амплуа футболистов.

О программе исследования педагогических средств совершенствования индивидуального стиля игровой деятельности футболистов

При разработке программы исследования наиболее важным звеном является постановка задач, которые подлежат решению. Однако постановка задач исследования требует выполнения ряда предварительных действий:

выдвижения гипотезы, обозначения объекта и предмета исследования, а также определения цели исследования.

В данном случае основными *гипотезами* исследования могут выступить предположения, что:

— индивидуальный стиль игровой деятельности определяет успешность тактико-технических действий полевых игроков различных игровых амплуа;

— индивидуальный стиль игровой деятельности футболистов может быть сформирован с помощью педагогических средств, основанных на дифференцированном подходе.

Цель исследования:

Выявление основных индивидуальных стилей игровой деятельности футболистов и, на этой основе, разработка комплекса педагогических средств их совершенствования в учебно-тренировочном процессе.

Объект исследования: стили игровой деятельности, психомоторные качества, технико-тактическая подготовленность футболистов различных игровых амплуа.

Предмет исследования: педагогические средства формирования индивидуальных стилей игровой деятельности футболистов.

Задачи исследования:

1. Выявление основных индивидуальных стилей игровой деятельности и разработка их типологии у футболистов с учетом игровых амплуа.

2. Выявление взаимосвязи индивидуальных стилей игровой деятельности и технико-тактической подготовленности футболистов.

3. Установка комплекса физических и психомоторных качеств, опосредующих индивидуальный стиль игровой деятельности футболистов.

4. Разработка и апробация комплекса педагогических средств совершенствования индивидуальных стилей деятельности футболистов с учетом игрового амплуа, физических и психомоторных качеств.

Литература

1. *Климов Е. А.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е. А. Климов. Казань : КГУ, 1969. 278 с.
2. *Певзнер А. Е.* Психологическая обусловленность вариативных форм деятельности тренеров ДЮСШ: методические рекомендации / А. Е. Певзнер. СПб. : Крисмас+, 1996. 22 с.

И. Г. Виноградов, А. А. Евгеньев, Е. Г. Шубин

**Влияние занятий с отягощениями
различной силовой направленности
на коррекцию самооценки личности студентов,
занимающихся физической культурой**

В ходе проведенного авторами статьи исследования была поставлена задача выявить влияние нагрузок различной силовой направленности на самооценку студентов первого курса, занимающихся физической культурой. Одной из составляющих подобной нагрузки стали упражнения на развитие абсолютной силы. В них входили элементы пауэрлифтинга. Для развития силовой выносливости применялись упражнения из гиревого спорта. Группу упражнений на развитие собственно силовых качеств составили те, которые применяются в бодибилдинге.

Исследование динамики самооценки было проведено у первокурсников СПбГУАП в 2013/14 учеб. году. В состав экспериментальной группы входили студенты, которые занимались атлетическими упражнениями в секции; кроме того, они посещали практические занятия по физической культуре и спорту. Для сопоставления результатов исследования методом случайной выборки была сформирована контрольная группа из юношей-первокурсников, которые посещали только занятия по физической культуре и спорту. Каждая группа состояла из 18 чел.

Было установлено, что первоначальные показатели как в контрольной, так и в экспериментальной группах находились в зоне заниженной самооценки (средние показатели для контрольной группы составляли $40,2 \pm 3,5$ балла; для экспериментальной — $38,4 \pm 3,6$ балла). Отличия в группах были статистически недостоверными при $p > 0,5$. Соотношение самооценок в контрольной группе распределилось так: завышенная самооценка — 11,1%; адекватная — 11,1%; заниженная — 77,8%. В экспериментальной группе 16,7% ответов приходились на зону завышенной самооценки и 83,3% — заниженной.

Эти данные, на взгляд авторов, отражают характерные изменения, которые происходит у первокурсников, а именно: адаптацию к новым социальным условиям, вузовскому учебному процессу, который отличается от школьного огромным количеством информации, а также методам ее подачи и тому подобное.

Второе тестирование проводилось в период зимней экзаменационной сессии. Естественная для этого периода стрессовая ситуация оказала позитивное влияние на показатели самооценки. Так, ее общий уровень,

по сравнению с первоначальным тестированием, оказался выше как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

В контрольной группе показатели в зоне завышенной самооценки отмечены не были. Основной массив ответов (88,9%) пришелся на зону недооценки своих возможностей. В экспериментальной группе в этой зоне находились 83,3% всех ответов. В зоне завышенной оценки отмечалось 5,6%, а в зоне адекватной самооценки — 11,1% ответов.

Итоговое тестирование показало некоторое снижение среднего значения самооценки по сравнению с экзаменационным периодом в контрольной группе ($41,4 \pm 2,9$ против $43,9 \pm 2,3$ балла). В экспериментальной группе уровень адекватной самооценки значительно повысился и составил 55,6% (при среднем значении $31,4 \pm 2$ балла). Этот показатель граничит с адекватной самооценкой группы в целом.

Следовательно, можно сделать вывод о положительном влиянии занятий с отягощениями различной силовой направленности, призванных корректировать самооценку личности занимающихся в сторону ее повышения.

О. П. Виноградова, С. Л. Емельянец

Коммерческие и некоммерческие спортивные организации, их полномочия

Регулирование в области спорта представляет собой многопорядковые, сложные процессы распределения и нелинейного взаимодействия правового регулирования, а также иных форм нормативной регламентации. Мера их взаимодействия и доминирование одной из них напрямую зависит от того, какой сегмент общественных отношений в области спорта авторы статьи рассматривают: уголовно-правовой, авторское право в области спорта, индустрию и экономику спорта, проведение спортивных соревнований и так далее.

Еще один важный фактор, определяющий специфику общественных отношений, правоотношений в спорте, — это сложное взаимодействие частных и публичных интересов в этой области, однозначное доминирование именно публичных интересов в самой основе построения всей системы спортивных и сопряженных с ними отношений¹.

Институциональный спорт в любых своих проявлениях прямо или косвенно связан с экономическими отношениями. Индустрия спорта является неотъемлемой их частью: многие организации, чья деятельность связана со спортом, формально не являются коммерческими — при том, что они осуществляют именно та деятельность.

Спортивные организации и органы управления спортом на национальном и международном уровнях играют самые разные роли и имеют обязанности, которые отражают точки зрения органов как управления спортивными организациями, так и публичной власти. Значение органов управления спортом определяются их влиянием на отношения между заинтересованными сторонами, что также отражает специфику управления в этой области.

Исторические факторы и традиции предопределили организацию многих видов спорта: в частности, географическое распределение институционализаций, их нормы и правила, стандарты управления. Исторически органы публичной власти предоставляли негосударственным — немунципальным — органам управления спортом значительную автономию в управлении своими делами, не прибегая к специальному законодательству

¹ *Гребнев Р. Д.* Публичные интересы в области спорта как механизмы опосредованного закрепления конституционного права на спорт в современных государствах // *Право и современные государства.* 2012. № 1. С. 37–42.

о спорте, поэтому в этой области существует обширный набор правил, основанных на корпоративном и коммерческом праве.

В связи с этим публичное управление в спорте реализуется в публичных интересах; направлено на стимулирование и развитие спортивной деятельности во всем обществе в целом, на спортивную подготовку в различных видах спорта без избирательного подхода. Оно в определенной мере ограничено пределами территории, на которую распространяется юрисдикция реализующих такое управление институций, и не может существовать вне взаимодействия с другими видами управления спортом. Именно поэтому публичные власти вынуждены привлекать в эту область как различные некоммерческие организации, так и коммерческий сектор².

В нашей стране и за рубежом действуют десятки тысяч спортивных организаций и учреждений самых разных видов направленности и специализации. Среди них можно назвать добровольные спортивные общества, детско-юношеские спортивные школы, спортивные клубы, профессиональные лиги, фитнес-клубы, федерации и спортивные сооружения.

Все они представляют разные виды спорта и отрасли физической культуры, имеют различные формы собственности, действуют как коммерческие или некоммерческие структуры. Однако все эти, такие разные, физкультурно-спортивные предприятия объединяет одно: они надлежащим образом юридически оформлены и зарегистрированы. Иными словами, все эти организации и учреждения имеют статус юридического лица.

Для чего учреждению или предприятию необходимо становиться юридическим лицом и можно ли обойтись без этого? Для ответа на этот вопрос потребуется взглянуть на проблему правового оформления организации с разных сторон.

Во-первых, процедура правового оформления необходима самой организации: в том плане, что без статуса юридического лица данная структура как бы исключается из правового поля отдельной страны или на международной арене: у нее нет никаких прав (к примеру, права собственности, права выступать истцом и ответчиком в суде); нет собственного расчетного счета, печати; нет юридического адреса — то есть с ней нельзя вести дела.

Подобно человеку без паспорта, который не может оформить имущественные права, официально вступить в брак или в права наследства, незарегистрированная организация не может на легитимной основе взаимодействовать с прочими субъектами правовых отношений. Не оформ-

² Дворникова Е. В. Публичное управление в области спорта в городе Ярославле // Вестник социально-политических наук. 2014. № 13. С. 19–21.

ленной в надлежащем порядке организации остается одно: работать вне рамок закона, осуществляя свою деятельность нелегально, подпадая под юрисдикцию соответствующих норм национального законодательства. Такой порядок действует в мировой практике повсеместно.

В России данное положение регламентируется соответствующей статьей Уголовного кодекса РФ (в частности, ст. 171 «Незаконное предпринимательство»). Указанная статья гласит, что осуществление предпринимательской деятельности без регистрации или без специального разрешения (лицензии), в случаях, когда такое разрешение обязательно, наказывается денежным штрафом от 300 до 500 минимальных размеров оплаты труда либо лишением свободы на срок до 3 лет. Таким образом государство борется с фактическим переходом предприятий и организаций в теневой сектор экономики и с уклонением от уплаты налогов.

Во-вторых, приобретение организацией статуса юридического лица необходимо государству. Последнее в процессе закрепления определенного правового статуса организации устанавливает необходимые формы контроля в части как обязательных платежей и отчетности (налогового, статистического, военного учета, платежей во внебюджетные фонды и так далее), так и организационно-правовой конструкции организации (уставные документы, структура управления, принятия решений и проч.).

Получается, что любое предприятие, спортивная организация или учреждение для того, чтобы начать свою работу, должно приобрести статус юридического лица. Если же существующее де-факто предприятие уклоняется от установленных государством необходимых правовых процедур, это влечет за собой для организаторов такой структуры административную или даже уголовную ответственность (помимо незаконного предпринимательства и уклонения от уплаты налогов, — за нарушение норм честной конкуренции и прав потребителей, за незаконное использование товарного знака, за злоупотребление доверием и тому подобное).

Для того чтобы получить официальный юридический статус, физкультурно-спортивной организации следует зарегистрироваться в установленном законом порядке в специальном государственном органе — регистрационной палате.

Гражданский кодекс Российской Федерации (ГК РФ), в гл. 4 «Юридические лица» ч. I, подробно регламентирует все нюансы образования и функционирования юридических лиц. В частности, ст. 48 ГК РФ дает следующую трактовку этого официального статуса: «Юридическим лицом признается организация, которая имеет в собственности, хозяйственном

ведении или в оперативном управлении обособленное имущество и отвечает по своим обязательствам этим имуществом, может от своего имени приобретать и осуществлять имущественные и личные неимущественные права, нести обязанность, быть истцом и ответчиком в суде».

Различают два основных типа предприятий:

1) коммерческие предприятия, которые создаются с целью получения прибыли;

2) некоммерческие предприятия, которые создаются в иных целях: например, с целью развития и популяризации отдельных видов спорта, распространения идей здорового образа жизни, с целью поддержки ветеранов спорта и проч.

Гражданский кодекс соответствующим образом регламентирует процесс создания коммерческих и некоммерческих предприятий, а также устанавливает для них организационно-правовые формы. В частности, ст. 50 ГК РФ гласит: «Юридическими лицами могут быть организации, преследующие извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности (коммерческие организации) либо не имеющие извлечение прибыли в качестве такой цели и не распределяющие полученную прибыль между участниками (некоммерческие организации).

Юридические лица, являющиеся коммерческими организациями, могут создаваться в форме хозяйственных товариществ и обществ, производственных кооперативов, государственных и муниципальных унитарных предприятий.

Юридические лица, являющиеся некоммерческими организациями, могут создаваться в форме потребительских кооперативов, общественных или религиозных организаций (объединений), финансируемых собственником учреждений, благотворительных и иных фондов, а также в других формах, предусмотренных законом.

Некоммерческие организации могут осуществлять предпринимательскую деятельность лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых они созданы, и соответствующую этим целям».

Если одно или несколько юридических или физических лиц решили создать коммерческое предприятие физкультурно-спортивной направленности, то они выбирают наиболее удобную для себя организационно-правовую форму из перечня, установленного Гражданским кодексом. Это может быть хозяйственное товарищество (полное или командитное), хозяйственное общество (общество с ограниченной или дополнительной ответственностью, закрытое либо открытое акционерное общество), производственный кооператив или унитарное предприятие.

После того как учредители будущего предприятия выбрали наиболее приемлемую для него организационно-правовую форму, можно приступить к процедуре правового оформления организации.

Для того чтобы начать действовать в данном направлении, необходимо хотя бы в общих чертах ознакомиться с положениями следующих нормативных актов:

- гл. 4 ч. I Гражданского кодекса РФ;
- Федерального закона № 52-ФЗ «О введении в действие части первой ГК РФ»;
- Федеральных законов «Об акционерных обществах», «О производственных кооперативах», «Об обществах с ограниченной ответственностью», «О некоммерческих организациях»;
- постановления главы областной (краевой) администрации в части регистрации предприятий;
- Инструкции о порядке учета налогоплательщиков.

Юридическое лицо считается созданным с момента его государственной регистрации. Обычно этим занимается городская регистрационная палата. Именно в этот орган необходимо подать учредительные документы создаваемого юридического лица. Учредительными документами, в зависимости от организационно-правовой формы юридического лица, могут быть: либо устав и учредительный договор, либо только устав или только учредительный договор. В качестве примера авторы предлагают рассмотреть учредительный договор Ассоциации «Профессиональная футбольная лига».

Учредительные документы могут составляться самими организаторами спортивной организации или предприятия; при этом должны быть соблюдены требования, предъявляемые к ним гражданским законодательством. Возможен также вариант обращения в специализированные юридические фирмы, где учредительные документы за соответствующую оплату квалифицированно подготовят специалисты.

В настоящее время в России начинает действовать правило «одного окна», согласно которому государственные органы должны согласовывать все необходимые правовые процедуры между собой, не перекладывая предусмотренные законом согласования на плечи создателей спортивной организации. Пока не во всех регионах правило «одного окна» действует в полном объеме, а потому учредителям спортивных организаций приходится часть работы по внутриведомственному согласованию по-прежнему брать на себя.

После того как все необходимые процедуры выполнены, предприятие получает возможность приступить к той деятельности, которая прописана в его уставных документах.

Предприятия и организации коммерческого сектора развиваются за счет прибыли, получаемой от реализации товаров и услуг, а также из дивидендов и доходов по акциям, облигациям и другим ценным бумагам.

К некоммерческому сектору относятся организации, создающие общественные блага и услуги, обеспечивающие социальную защиту от возможных рисков и неопределенностей несовершенного рынка. Основной причиной существования некоммерческих организаций в ряде отраслей является ограниченность ресурсов государства и его неспособность удовлетворять потребности общества. В сфере физической культуры и спорта некоммерческие организации все больше внимания уделяют внутреннему предпринимательству и экономическому развитию, которое обусловлено необходимостью объединения средств населения в целях поиска дополнительных материальных и финансовых условий удовлетворения потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

По статусу их следует отнести к негосударственным некоммерческим организациям (ННО), а это значит, что они могут заниматься предпринимательской деятельностью номинально, поскольку это необходимо для выполнения поставленной перед ними задачи. Если коммерческая деятельность в негосударственных некоммерческих физкультурно-спортивных организациях становится самоцелью, приобретая приоритетный характер, это может негативно сказаться на основной деятельности организации. Уставный капитал таких организаций формируется за счет взносов его действительных членов, организаций-учредителей. Однако доходы ННО, кроме регулярных взносов, могут поступать и от спонсоров.

Возникновение новых потребностей и аннулирование устаревших вызывает необходимость в расширении спектра оказываемых услуг, их реновации, а также прекращения не пользующихся спросом услуг. Этим требованиям в значительной мере соответствуют малые предприятия: они обладают возможностью быстрее, чем крупные, перепрофилироваться, ускорять в процессе своего функционирования оборачиваемость оборотных средств, сокращать активный инвестиционный период, своевременно реагировать на меняющиеся конъюнктуру и спрос на рынке. Необходимо учитывать также ограниченные возможности малых предприятий в решении крупномасштабных и качественно новых технических проблем.

Чтобы компенсировать негативные моменты в малом предпринимательстве, государство представляет целый ряд льгот: оказывает возможную правовую и материальную поддержку. Вместе с тем, малым предприя-

тиям все же затруднительно содержать и формировать материально-техническую базу и решать проблемы большого спорта. Здесь эффективными являются корпоративная или коллективная форма предпринимательства, хозяйственные товарищества и государственные физкультурно-спортивные организации³.

Значительная часть услуг, оказываемых физкультурно-спортивными организациями, получает оценку в стоимостных показателях. В их числе — выручка от продажи билетов на спортивно-зрелищные мероприятия, продажа абонементов, арендная плата, членские взносы, реализация экипировки, спортивной символики и так далее.

При этом превышение доходов над расходами определяется путем разницы выручки от реализации физкультурно-спортивных услуг и необходимых затрат при создании прибыли. Отношение прибыли к стоимости основных и оборотных средств характеризуют величиной, называемой нормой прибыли или рентабельности. Эти важнейшие экономические показатели отражают реальные результаты деятельности коммерческих физкультурно-спортивных организаций по рациональному использованию ресурсов и по увеличению возможной прибыли или ее приросту⁴.

Предпринимательство в спортивной сфере — это экономическая деятельность физкультурно-спортивных организаций, направленная на получение прибыли от оказания физкультурно-оздоровительных и спортивно-медицинских услуг. Таким, прежде всего, как социальная общность людей, объединившихся для достижения общей цели. Вот почему каждая физкультурно-спортивная организация представляет собой достаточно сложную социально-экономическую и социально-педагогическую систему, отражающую ее своеобразие и специфику.

Среди множества других характеристик, которые приведены в литературе и описывающие социальные системы, по мнению авторов, следует выделить следующие: по степени связи организации с окружающей средой это *открытая система*; по зависимости от времени действия — *динамическая система*. Таким образом, физкультурно-спортивную организацию следует рассматривать как открытую динамическую систему.

³ Мордовченков Н. В. Методологические основы совершенствования функционирования современной инфраструктуры (региональный аспект) : монография / Н. В. Мордовченков. Н. Новгород : изд. ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2008. С. 166.

⁴ Мордовченков Н. В. Рыночные аспекты современной инфраструктуры (теория, методология, опыт) : монография / Н. В. Мордовченков. Н. Новгород : изд. О. В. Гладкова, 2002. С. 88.

Кроме этого, коммерческие физкультурно-спортивные организации, ориентированные на рынок спортивных услуг⁵, должны обладать такими качествами, как гибкость, адаптивность, а также инновационность.

Гибкость организации проявляется в целом ряде ее показателей: во внутренней структуре, в кадровом обеспечении, в количественных и качественных результатах работы по предоставлению спортивных услуг и так далее. **Адаптивность** рассматривается как способность физкультурно-спортивной организации быстро приспосабливаться ко всем изменениям социальной среды. **Инновационность** применительно к физкультурно-спортивной организации авторы статьи понимают как поиск, а также и использование в своей деятельности новых физкультурно-оздоровительных технологий и технических средств для занятий, современных подходов в менеджменте и так далее⁶.

С учетом всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы. Постиндустриальный этап инновационной экономики характеризуется формированием материальных, финансовых и трудовых ресурсов, что является предпосылкой для создания различных форм экономического воздействия на организации, предлагающие физкультурно-спортивные услуги.

Важным элементом рыночной экономической системы является свобода экономической деятельности, предполагающая право граждан свободно заниматься предпринимательской и иной не запрещенной законом деятельностью (ст. 34 Конституции РФ)⁷.

Содержание и форма такой деятельности в полной мере зависит от существующих в стране социально-экономических и от организационно-экономических отношений. Эти отношения являются органичным единством материальных средств и рабочей силы, миссией и философией экономического развития, формой хозяйственного взаимодействия.

Экономическая эффективность физкультурно-спортивных организаций представляет собой результат деятельности по формированию ресурсов и по их рациональному использованию в целях удовлетворения потребностей населения в духовном, интеллектуальном и физическом

⁵ Виханский О. С. Стратегическое управление / О. С. Виханский. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Гардарики, 2008. С. 88.

⁶ Филиппов С. С. Анализ коммерческой физкультурно-спортивной организации как социальной системы // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2012. № 5(87). С. 145–149.

⁷ Конституция Российской Федерации. М. : Юридическая литература, 1993.

развитии, что, в свою очередь, влияет на работу институтов, способствующих улучшению предпринимательского климата, росту мобильности населения, распространению инноваций, а также развитию инфраструктуры физкультурно-спортивных сооружений⁸.

Главным направлением в повышении эффективности спортивного предпринимательства остается увеличение нормы прибыли путем расширения спектра и объема оказания спортивных услуг, а также повышения их качества.

Литература

1. *Виханский О. С.* Стратегическое управление / О. С. Виханский. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Гардарики, 2008. С. 260.
2. *Гребнев Р. Д.* Публичные интересы в области спорта как механизмы опосредованного закрепления конституционного права на спорт в современных государствах // *Право и современные государства*, 2012. № 1. С. 37–42.
3. *Дворникова Е. В.* Публичное управление в области спорта в городе Ярославле // *Вестник социально-политических наук*, 2014. № 13. С. 19–21.
4. Конституция Российской Федерации. М. : Юридическая литература, 1993.
5. *Ведерников А. В., Мордовченков Н. В.* Экономическая эффективность организаций в сфере физкультурно-оздоровительных услуг: инфраструктурный аспект // *Вестник МичГАУ*, 2014. № 5. С. 108–110.
6. *Мордовченков Н. В.* Методологические основы совершенствования функционирования современной инфраструктуры (региональный аспект): монография / Н. В. Мордовченков. Н. Новгород: изд. ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2008. С. 320.
7. *Мордовченков Н. В.* Рыночные аспекты современной инфраструктуры (теория, методология, опыт): монография / Н. В. Мордовченков. Н. Новгород : изд. О. В. Гладкова, 2002. С. 244.
8. *Филиппов С. С.* Анализ коммерческой физкультурно-спортивной организации как социальной системы // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*, 2012. № 5(87) С. 145–149.

⁸ *Ведерников А. В., Мордовченков Н. В.* Экономическая эффективность организаций в сфере физкультурно-оздоровительных услуг: инфраструктурный аспект // *Вестник МичГАУ*, 2014. № 5. С. 108–110.

Г. Р. Вичикова

Инновационные особенности физической культуры студентов — будущих специалистов

Постоянно растущие требования к уровню подготовки будущих специалистов вызывают необходимость в дальнейшем совершенствовании, а также в оптимизации процесса обучения и воспитания студентов, в том числе и в области физической культуры. В этой связи все большее внимание научно-педагогического состава кафедры физического воспитания Санкт-Петербургской лесотехнической академии привлекают вопросы качественной и эффективной организации всех форм занятий по физической культуре.

В современных условиях экономического развития общества преобладают профессии, связанные с интеллектуальной деятельностью человека. Ряд профессий, по которым готовят специалистов, в том числе в Санкт-Петербургской лесотехнической академии, предполагают, в качестве основной, координирующую и управленческую деятельность. Это относится и к профессии «менеджер (руководитель, управленец)». Специалистов такого профиля готовят на большинстве факультетов академии.

Данный вид деятельности можно отнести к умственной, которой свойственны большое нервно-эмоциональное напряжение, вызванное различными стрессовыми ситуациями, а также творческий характер. Творчество в управлении людьми заключается в способности находить наилучшее решение в каждой конкретной ситуации и воплощать его в профессиональную деятельность, используя многогранную систему воздействия на окружающих.

В функции категории специалистов-управленцев, как правило, входят:

- анализ временных, материальных, человеческих ресурсов для выполнения профессиональной деятельности;
- определение целей и задач деятельности для себя и подчиненных;
- подбор средств и поиск путей решения задач своей деятельности;
- организация реализации намеченного плана;
- координация взаимодействия непосредственных исполнителей;
- контроль за деятельностью подчиненных;
- внесение коррективов на основе информации, полученной в результате контроля.

К профессионально-значимым качествам менеджера, исходя из этого, можно отнести:

— личностные качества (ответственность, тактичность, оперативность и логичность мышления, концентрация, переключение и распределение внимания, самообладание и др.);

— социально-психологические качества (коммуникативные способности).

На основе данных качеств выработаны установки для деятельности в следующих типичных (для управленческой сферы) ситуациях:

1. «*Менеджер — подчиненный*». При управленческом общении с подчиненными менеджеру необходимо умение быстро находить оптимальное решение, грамотно и аргументированно ставить задачи, проявляя требовательность и настойчивость для их выполнения, своевременно осуществлять контроль и анализ деятельности подчиненных.

2. «*Менеджер — клиент*». В данной ситуации менеджеру необходимо в большей степени проявлять самообладание, гибкость мышления, тактичность, вариативность принятия решения, направленного на конечный результат задачи, полученной от начальника.

3. «*Менеджер — начальник*». В процессе общения с начальником менеджеру необходимо уметь отстаивать свою позицию, соблюдая субординацию, ответственно относиться к поручениям, быть предельно собранным, а также нацеленным на быстрое осознание и решение поставленных задач.

Физическую культуру автор статьи рассматривает как часть неспецифической подготовки к управленческой деятельности. Он, исходя из этого, на учебных занятиях ставит перед собой следующую задачу: наряду с физическими и психическими качествами развивать и личностные качества будущих руководителей.

Эту задачу можно успешно решить на комплексных занятиях, которые включают:

— элементы подвижных и спортивных игр с предметами и без них;

— упражнения прикладного рукопашного боя с элементами учебных схваток;

— гимнастические и акробатические, сложнокоординированные и асимметричные упражнения;

— различные эстафеты и тому подобное.

На занятиях студент совершенствует способность распределять внимание в условиях эмоционального возбуждения, переключать его и концентрировать при воздействии сбивающих факторов; совершенствует объем зрительной памяти, широту и гибкость мышления при лимите времени и на фоне усталости.

Командные игры, эстафеты способствуют:

- активизации функции абстрактного мышления;
- развитию способности к взаимодействию;
- умению ставить цель и подбирать средства для ее достижения, а также признавать свои ошибки;
- тактично критиковать деятельность участников игр, эстафет, учебных схваток;
- распределять функции и способность брать на себя инициативу.

Студенты учатся сохранять самообладание при непредсказуемом развитии ситуации, контролировать свои эмоции.

Итак, на комплексных занятиях реализуется идея совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки, и осуществляется она с помощью метода моделирования, который предполагает, что одна ситуация используется как модель другой (положительный перенос навыка).

При моделировании управленческого общения на занятиях физическими упражнениями следует обращать внимание на:

- особенности экстремальной ситуации (лимит времени на принятие решения; новизну, необычность, внезапность возникновения ситуации; невозможность до конца просчитать последствия решения и, как следствие, — повышение нервно-эмоционального возбуждения с возможностью включения предвидения ситуации или ответного действия соперника);
- специфику коллективной деятельности (количество людей; их возраст, пол, внешний вид, личностные качества, профессиональные качества);
- интеллектуальные процессы, характерные для моделируемого вида деятельности;
- состояние человека в текущий момент (усталость, эмоциональное возбуждение и пр.).

При реализации метода моделирования необходимо учитывать тот факт, что он не сводится к формальной имитации трудовых операций, а предполагает выполнение физических упражнений таким образом, чтобы личностные способности развивались параллельно с двигательными качествами. Основой же любой профессионально-прикладной физической подготовки является базовая общефизическая, которая направлена на достижение минимально необходимой готовности человека к труду вообще, без учета особенностей, условий и характера труда. Задачи развития у студентов общефизических качеств решаются, в основном, на первом

и втором курсах обучения, а профессионально-прикладных качеств — соответственно, на третьем и четвертом.

При обучении по программе дисциплины «Физическая культура» в Санкт-Петербургской лесотехнической академии, для развития общефизической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, используются комплексные занятия, выделенные в отдельный раздел учебной программы.

Комплексные занятия имеют ряд особенностей:

- планируются и проводятся как в учебные часы, так и во время самостоятельной работы студентов;

- продолжительность занятия составляет два учебных часа;

- комплексные занятия, как правило, носят тренировочный характер;

- руководителем занятия в учебное время является преподаватель, а во внеучебное приветствуется самостоятельная работа студента или тренировка под руководством меняющегося «лидера» по плану, заранее составленному и утвержденному ведущим преподавателем;

- комплексные занятия предполагают большую физическую нагрузку, поскольку призваны совершенствовать физические, морально-волевые и другие качества студентов, а также их профессионально-прикладные навыки и умения;

- в их содержание входят ранее изученные упражнения, приемы и действия из двух-трех разделов учебной программы (спортивные и подвижные игры, эстафеты с элементами ранее освоенных двигательных действий, гимнастические упражнения, а также упражнения программы обеспечения индивидуальной безопасности в рамках расписания учебных занятий и, факультативно, — на младших курсах).

Таким образом, можно сделать следующий вывод: включение в учебную программу по физической культуре комплексных занятий является одной из инновационных особенностей, а также оптимальным средством решения задач по совершенствованию и тренировке двигательных навыков, развитию не только физических, но и личностных качеств, способствующих формированию готовности студента к управленческой деятельности.

В. В. Вольский, Ю. А. Янченко

Приемы релаксации и методы восстановления у спортсменов-единоборцев

Тренировка спортсмена-единоборца на современном этапе связана с большими физическими нагрузками, предъявляющими повышенные требования к мышечной системе, а также к психике атлета. Во время тренировочных и соревновательных нагрузок, протекающих на повышенном нервно-эмоциональном фоне, организм теряет значительное количество воды, минеральных веществ и витаминов.

Каждый спортсмен практически ежедневно испытывает стресс, что неизбежно вызывает психическое и физическое напряжение организма. Умение расслаблять мышцы позволяет в более щадящем для спортсмена режиме проводить бои на ринге, быстрее и лучше овладевать техническими действиями и выполнять их во время поединка. Подобное умение способствует и более полному полноценному отдыху, а также восстановлению физической и психической трудоспособности спортсмена [2].

Приемы релаксации и методы восстановления

Все применяемые средства восстановления разделяются на три группы: 1) педагогические, 2) психологические и 3) медико-биологические. В последних самостоятельным разделом специалисты выделяют рациональное питание.

Из восстановительных мероприятий основными являются педагогические. Они закладывают фундамент для применения психологических и медико-биологических средств, поскольку обуславливают положительный эффект адаптационной перестройки организма под влиянием тренировочной нагрузки.

Авторы статьи провели эксперимент на группе самбистов: смоделировали нагрузки в процессе тренировок и соревнований.

Выбор тренировочной нагрузки для проведения эксперимента объясняется специфическими условиями спортивной борьбы, при которых от борцов требуется максимальная мобилизация физических и психических возможностей. Контроль за воздействием соревновательной нагрузки на организм спортсмена оценивался по реакции сердечно-сосудистой системы во время проведения схватки и в восстановительном периоде.

Особое внимание было уделено первым пяти минутам восстановления: именно такой интервал регламентирован правилами этого вида спорта как минимальный промежуток времени между схватками для самбиста.

По окончании тренировочного занятия проводился опрос спортсменов с целью оценки их самочувствия. Все спортсмены отмечали высокую степень физического утомления, но при этом выражали желание тренироваться.

Затем проводился забор крови: с целью определения концентрации микроэлементов до и после модельного тренировочного занятия. В результате биохимического анализа крови выяснилось, что в ней существенно меняют свою концентрацию под воздействием физических нагрузок следующие микроэлементы: литий, магний, натрий, фосфор, калий, кальций, хром, марганец, железо, кобальт, медь, цинк и селен.

Из данных микроэлементов коррекции подвергались содержание магния, калия, кальция, хрома, железа, цинка и селена — как наиболее важных для восстановления физической работоспособности. В ряде случаев концентрация данных микроэлементов не соответствовала интервалу нормального содержания в плазме крови человека (магния, калия, железа — у четверых самбистов, кальция и цинка — у двоих, хрома — у пятерых и селена — у шестерых).

Полученные данные свидетельствуют о том, что заданная нагрузка является тяжелой. Это подтверждается существенным изменением концентрации микроэлементов в организме самбистов [3].

Характеристика средств восстановления спортсменов

Гидропроцедуры: контрастный душ применялся в течение 5–7 мин, чередуя: 1–2 мин — теплый душ (37–38°С), 5–10 сек — холодный (15–18°С). Горячий душ (42–45°С) использовался после контрастного или в комплексе с теплым в течение 1–2 мин. Восстановительное плавание назначалось в объеме от 400 до 600 м (в зависимости от самочувствия спортсмена).

Теплопроцедуры: перед выходным днем самбисты посещали парную баню. Общее время, проведенное в бане, составляло 1–1,5 ч (с 2–3 заходами в парилку на 5–7 мин при температуре +70–75°С). При втором заходе после прогревания применялся березовый веник (в течение 3–4 мин.). Веник применялся в положении лежа на животе; при этом использовались приемы поглаживания и постегивания.

В среду после активного отдыха самбисты посещали сауну с бассейном. Общее время, проведенное в сауне, составляло 1,5–2 ч (с 3 заходами в парилку на 7–10 мин при температуре +95–110°С).

Массажи: аппаратный массаж выполнялся на специальном кресле два раза в неделю (понедельник, четверг). Устанавливалась 10-минутная программа, направленная на массажирование крупных групп мышц (ноги,

спина, руки). Самомассаж выполнялся в дополнение к аппаратному — для усиления эффекта. Он был направлен на массаж ног: спортсмены самостоятельно массировали бедро, коленные суставы, голень, ахиллово сухожилие и стопу с подошвой. Использовались приемы разминания, поглаживания, выжимания, растирания, вибрации, пассивные движения в суставах, направленные на растяжение мышц.

Гидромассаж применялся в комплексе с сауной. Спортсмен, находясь в бассейне, подвергался воздействию мощной струи в течение 1,5–2 мин, меняя положение тела. Гидромассажу подвергалась вся поверхность тела, вызывая покраснение кожного покрова. Включался гидромассаж 2 раза за сеанс. Температура воды в бассейне составляла +22–25°C.

Водно-солевой баланс поддерживался приемом минеральных вод «Нарзан», «Ессентуки № 2» и № 17 в объеме не менее 0,5 л в день.

Фармакологическое обеспечение включало ежедневный прием контрольной группой витаминов («Компливит», «Центрум», «Дуовит»), а спортсменами экспериментальной группы — также комплекса витаминных и минеральных препаратов. Количество препарата не превышало установленную аннотацией максимальную суточную дозу.

Непосредственно перед главными соревнованиями были запланированы 20-дневные учебно-тренировочные сборы и определены восстановительные мероприятия. На данный период спортсмены освобождались от учебных занятий и тренировались два раза в день.

Выводы по результатам эксперимента

1. Анализ специальной научно-методической литературы, практический опыт по применению средств и методов восстановления работоспособности, а также результаты исследований показали, что при существующей системе подготовки борцов-самбистов на этапе спортивного совершенствования основным методом восстановления является педагогическое воздействие, дополняемое психологическими и медико-биологическими средствами.

При этом используемые критерии оценки восстановления не отвечают требованиям объективности, а основываются на эмпирическом опыте тренеров, что существенно снижает эффективность применения средств и методов восстановления.

2. Результаты констатирующего эксперимента объективно показали, что:

— наиболее эффективными средствами и методами восстановления борцов-самбистов являются физические упражнения, психомышечная

тренировка, водные и тепловые процедуры, массаж, а также прием витаминных препаратов;

— для построения оптимального процесса тренировки необходимо использовать адекватные нагрузкам средства восстановления, компенсирующие энергетические затраты, пластические ресурсы организма и микроэлементный баланс в организме самбиста.

3. Исследование плазмы крови самбистов показало, что концентрация микроэлементов в ней значительно меняется под воздействием соревновательной нагрузки. В результате спектрального анализа выяснилось, что под воздействием нагрузки существенно изменили свою концентрацию следующие микроэлементы: литий, магний, натрий, фосфор, калий, кальций, хром, марганец, железо, кобальт, медь, цинк, селен, йод и свинец. Изменение концентрации микроэлементов до/после тренировки является микроэлементной стоимостью тренировочной работы, основанием для коррекции содержания недостающих и восполнения наиболее утраченных элементов.

4. Результаты эксперимента объективно свидетельствуют о том, что показатели, полученные при нагрузке (максимальная мощность и пульсовая стоимость), критерии восстановления (скорость и средняя ЧСС), а также внутригрупповая выраженность различий исследуемых показателей (до/после эксперимента) у самбистов экспериментальной группы существенно превосходят таковые у спортсменов контрольной, что подтверждается эргометрическим тестированием.

5. Установлено, что спортивный результат у экспериментальной группы выше по сравнению с контрольной. Так, чемпионами соревнований стали 3 чел. из экспериментальной группы и 1 — из контрольной: серебряными призерами — по 1 чел., бронзовыми — 5 и 2 чел. соответственно. Исследуемый показатель общей активности в условиях соревновательной схватки выше в экспериментальной группе (10,8 активных движений, в контрольной группе — 6,6), что также свидетельствует о лучшей переносимости ее участниками физической нагрузки.

6. На основе анализа учебно-тренировочного плана подготовки, функционального состояния самбистов, а также результатов исследования разработана методика комплексного применения общих и локальных средств восстановления с учетом срочного тренировочного эффекта для квалифицированных самбистов, существенно улучшающая переносимость физической нагрузки, проявившуюся в достижении максимальной мощности при снижении удельной пульсовой стоимости и в увеличении скорости восстановления [1].

Таким образом, проведенные авторами исследования показали, что все вышеописанные приемы релаксации в значительной мере содействуют усилению мышечного расслабления. Для более эффективного достижения состояния релаксации у спортсменов целесообразно использовать некоторые приемы и упражнения для активной регуляции мышечного тонуса.

Чрезмерная нервно-психическая активность и напряженность у человека снижается (или снимается полностью) с помощью специальных приемов, которые хорошо расслабляют скелетные (поперечно-полосатые) мышцы. Исследования подтвердили целесообразность применения дальнейших разработок по совершенствованию методики психомышечной релаксации спортсменов.

Литература

1. *Блеер А. Н., Шиян В. В.* Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления двигательного навыка борца // Теория и практика физической культуры, 2000. № 6. С. 36.
2. *Генов Ф.* Психологические особенности мобилизационной готовности спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1971. 245 с.
3. *Жданов Ю. М.* Методика комплексной профилактики травматизма в единоборствах. Донецк, 2002. 234 с.

С. А. Дворецкий, А. И. Гореликов, А. С. Разумов, В. В. Фурсов

Прогностическая значимость полиморфизма гена AGTR1 для безопасности занятий спортом

В течение десятилетий ученые всех стран пытаются ответить на вопросы о том, как максимально точно определить параметры, по которым будущий чемпион отличается от других спортсменов; как прогнозировать спортивную успешность и на какие критерии ориентироваться при отборе кандидатов в спорт высших достижений.

Успешность подготовки спортсменов высокого класса зависит от ряда факторов. Конечно же, тренировки, правильное питание, психологическая подготовка являются важнейшими и неотъемлемыми составляющими успешной спортивной деятельности. Но также очевидно, что, кроме того, максимальный успех зависит от физических и психологических способностей человека, которые во многом обусловлены наследственными факторами.

Практика подготовки спортсменов свидетельствует том, что вершин мирового спорта могут достичь только те из них, которые обладают комплексом как врожденных, так и приобретенных способностей. Известно, что развитие физических способностей — таких, как мышечная сила, выносливость, способность к восстановлению, максимальное потребление кислорода, — а также, в значительной степени, психологические особенности человека контролируют гены. В связи с этим внедрение молекулярно-генетических методов в практику спортивной науки не только существенно повысило прогностические возможности спортивного отбора и профессиональной ориентации, но и привело к формированию нового раздела спортивной науки — молекулярной генетики спорта.

Углубленное генетическое тестирование позволит дополнить знания тренеров, педагогов и спортивных врачей по оценке физических и психологических способностей, уровня тренированности и потенциала юного спортсмена. После проведения генетического анализа специалисты смогут учитывать предрасположенность спортсмена к определенным качествам: таким, как повышенная возбудимость, выносливость, высокий индекс массы тела, а также получат возможность оценить риск развития таких заболеваний, как гипертрофическая кардиомиопатия, хроническая сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, диабет, ожирение и так далее.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из них. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта

не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Признаки, препятствующие достижению высоких результатов в одном виде спортивной деятельности, могут оказаться благоприятными факторами, обеспечивающими высокую результативность в другом. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду (или группе видов).

Результаты генетического анализа дают информацию о предрасположенности человека к скоростно-силовым видам спорта или тем, которые требуют высокой выносливости. Таким образом, на основании полученной информации можно составить генетический профиль (паспорт) человека с описанием его индивидуальных наследственных характеристик, а кроме того, дать рекомендации по выбору вида спорта и по оптимизации тренировочного процесса.

Носителем генетической информации является молекула ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота). ДНК состоит из четырех типов нуклеотидов (генетических единиц): А (аденин), G (гуанин), Т (тимин) и С (цитозин). Нуклеотид — единичное звено молекулы ДНК. У человека ДНК представляет собой цепочку, состоящую из 2,85 млрд пар нуклеотидов.

В норме люди имеют одинаковое количество генов, которых насчитывается свыше 20 500. Гены человека занимают всего 3% от всей ДНК; остальная ее часть выполняет регуляторную функцию.

Ген — это совокупность геномных последовательностей (участков ДНК), кодирующих сцепленный набор различных функциональных продуктов (белки, рибонуклеиновые кислоты (РНК)). В связи с высокой экономичностью генома 20 500 генов кодируют информацию о структуре свыше 100 000 функциональных продуктов.

Геном — совокупность всех генов организма; его полный хромосомный набор. Во время деления клеток длинная цепочка ядерной ДНК вынуждена скручиваться и становится компактной. При этом из ДНК образуются 23 пары (46) хромосом.

Геном человека всегда содержит двойное число хромосом, поскольку одну половину ребенок получает от матери, а вторую — от отца. Мужчины и женщины отличаются друг от друга лишь одной парой хромосом. Эти хромосомы называются половыми. Женщина является носителем 22 пар аутомосом и двух X-хромосом (XX), а мужчина — 22 пар аутомосом, одной X- и одной Y-хромосомы (XY).

Расшифровка структуры генома показала: небольшие изменения внутри генов приводят к огромным внутренним и внешним различиям на уровне клеток, тканей, органов и даже целых систем.

В пределах одного вида параметры генома достаточно постоянны, а внутривидовое разнообразие обеспечивается за счет мутационной изменчивости, а именно: за счет замены, потери или вставки нуклеотидов.

Мутация — любое изменение последовательности ДНК независимо от локализации и влияния на жизнеспособность.

Генетический полиморфизм — участок гена, для которого в популяции существует более одного варианта нуклеотидной последовательности. Наиболее часто встречаются однонуклеотидные полиморфизмы (SNP — от *single nucleotide polymorphism*) — замена одного нуклеотида на другой в конкретной точке генома. Полиморфизмы не оказывают заметное влияние на жизнеспособность и репродуктивные свойства особей.

Алель — один из возможных вариантов гена. Все гены соматических клеток, за исключением расположенных в половых хромосомах, представлены двумя аллелями, один из которых человек наследует от отца, а другой — от матери. Здесь, в узком смысле, используется для обозначения определенного варианта полиморфного гена.

Генотип — это совокупность аллельных вариантов одного гена. Индивид наследует по одному аллелю гена от каждого родителя. Таким образом, индивид может унаследовать три различных варианта генотипа: например, гомозиготные генотипы АА и ББ и гетерозиготный — АБ.

Фенотип — совокупность внешних и внутренних признаков организма. Формируется фенотип на основе генотипа, опосредованного рядом внешнесредовых факторов.

Гетерозиготный генотип — содержащий разные аллели одного гена.

Гомозиготный генотип — тот, который содержит одинаковые аллели одного гена.

Факторы риска — общее название факторов, не являющихся непосредственной причиной развития определенной болезни, но увеличивающих вероятность ее возникновения. Подразделяются на модифицируемые (поведенческие) и немодифицируемые (физиологические)

OR (*odds ratio*) — отношение шансов. Определяется как шансы развития исхода без воздействия фактора риска. В данном случае используется для оценки шансов развития того или иного клинического состояния в зависимости от генотипа индивидуума. $OR > 1$ соответствует увеличению риска развития анализируемого исхода, $OR < 1$ — снижению риска.

Различия в степени развития и проявления тех или иных физических и психических качеств человека во многом обусловлены ДНК-полиморфизмами. Связь конкретного полиморфизма гена с признаком выражают через аллели, которые ассоциируются с разными значениями

данного признака. Качественные и количественные различия в синтезе белков, обусловленные полиморфизмами, могут по длинной цепочке событий, происходящих на разных уровнях биологической организации человека, приводить к психологическим различиям между людьми.

В современной генетике спорта принято применять термин «генетический маркер». Под этим термином подразумевают аллель гена (либо комбинацию аллелей), ассоциированных с проявлением того или иного признака, а иногда — и предрасположенности к занятиям определенным видом спорта. Генетические маркеры определяют с помощью молекулярно-генетического анализа, который в последнее время приобретает все большую популярность.

В настоящее время признано аксиомой, что высоких спортивных результатов может достичь лишь человек, обладающий определенным комплексом генетических предпосылок к данной деятельности. Однако при наличии определенных полиморфизмов некоторые нагрузки могут оказаться небезопасными для здоровья и даже жизни спортсмена.

Но если сегодня многое известно в области спортивной генетики, тогда почему не удастся избежать страшных трагедий на спортивных аренах? Почему приходится терять талантливых спортсменов, выполняющих свою работу?

Официальное определение понятия «внезапная смерть в спорте» предусматривает летальные случаи непосредственно во время выполнения физических нагрузок, а также в течение 1–24 ч с момента появления первых симптомов, заставивших изменить или прекратить свою деятельность. Среди причин смерти спортсменов травмы стоят не на первом месте.

Наиболее частые причины внезапной смерти спортсменов:

- проблемы с сердцем;
- травмы;
- прием фармакологических препаратов (допинга).

Наибольшее количество внезапных сердечных смертей происходит в видах спорта с большой динамической нагрузкой.

Гипертрофическая кардиомиопатия составляет более 50% всех случаев смерти по причине сердечной патологии среди молодых (до 30 лет) спортсменов.

Похожие трагедии можно избежать, применяя ДНК-технологии в сфере физической культуры и спорта.

Эти технологии позволяют не только выявить наследственную предрасположенность спортсмена к развитию и проявлению разных физических

качеств, но и оценить генетические факторы риска возникновения различных патологических состояний и заболеваний сердечно-сосудистой, мышечной, костной, иммунной и эндокринной систем спортсмена; определить особенности метаболизма в организме спортсмена разных пищевых продуктов, биологически активных добавок, нарушения процессов детоксикации лекарственных препаратов и ксенобиотиков.

Все это дает возможность повысить надежность и эффективность системы индивидуальной специализации и подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Успешная реализация многолетней международной программы «Геном человека» оказала огромное влияние на фундаментальную и прикладную медико-биологическую науку, а также на многие социальные аспекты жизни. Она позволила выявить специфические гены, тесно связанные с развитием и проявлением наследственных болезней, а кроме того, определить ответственные за выполнение нормальных физиологических и метаболических функций человека.

В частности, возникла возможность выявить генетические маркеры, или гены предрасположенности, тесно ассоциированные с развитием и проявлением различных физических качеств [1, 2].

На сегодняшний день, известны более 100 генов, ответственных за проявление и развитие разных физических качеств человека. Основным генетическим маркером, связь которого с результатами в разных видах спорта убедительно доказана в исследованиях последних лет, остается ген ангиотензин превращающего фермента (ACE) [5, 6]. Наряду с этим, наиболее вероятными кандидатами на роль генетических маркеров в спорте являются гены, определяющие функции сердечно-сосудистой системы: ангиотензиногена (AGT), ангиотензин-II — рецептора 1-го типа (AGT2R1), b2-рецептора брадикинина (b2BKР) и эндотелиальной NO-синтазы (eNOS).

Определенные генотипы этих генов в той или в иной степени ассоциированы с проявлением качества выносливости и указывают на предрасположенность человека к выполнению длительной физической работы, а также скоростно-силовых физических нагрузок.

Возможные генотипы:

- А/А;
- А/С;
- С/С.

Маркер А1166С ассоциируется с артериальной гипертензией. Гипертензия (повышенное давление) — нередко встречающееся заболевание,

которое может привести к значительным нарушениям здоровья (увеличивается вероятность инфарктов и инсультов)

Исследование данного генетического маркера поможет выявить предрасположенность к гипертензии и вовремя начать ее профилактику.

Интерпретация результатов, оценка генотипа:

- А/А-генотип,
- А/С- и С/С-генотипы.

Пример: спортсмен с предрасположенностью к бегу на короткие дистанции и к тяжелой атлетике профессионально занимается бегом на средние дистанции или гиревым спортом (а к бегу на средние дистанции и гиревому спорту наиболее предрасположены носители совсем другого генотипа). В результате него возникнут проблемы с выработкой выносливости; сердце, генетически не адаптированное к нагрузкам на выносливость, начнет чрезмерно гипертрофироваться (в то время как у носителей другого генотипа гипертрофия будет умеренной). Чрезмерная гипертрофия миокарда является одним из грозных факторов риска заболеваний сердца. Примером тому — ранняя инвалидизация и преждевременная смерть некоторых спортсменов.

Можно предположить, что спортсмен с генотипом С/С по гену *AGTR1* прекрасно проявит себя в спринте и тяжелой атлетике, а вот бег на средние и длинные дистанции — это удел носителей генотипа А/А. Носители генотипа С/С предрасположены к гипертензии и гипертрофии левого миокарда, а чрезмерная гипертрофия, как говорилось выше, является фактором риска сердечных болезней.

Еще в 1980 г., на олимпийском научном конгрессе «Спорт в современном обществе» в Тбилиси, было провозглашено создание Международного научного общества по спортивной генетике и соматологии.

Однако эта новая научная отрасль еще не оформилась как учебная дисциплина. Спортивная генетика не вошла равноправным разделом в учебные планы институтов и академий физической культуры, факультетов физического воспитания педагогических институтов. В учебниках и руководствах для спортсменов и тренеров (за небольшим исключением) все еще отсутствуют генетические сведения.

На основе анализа инсерционно-делеционного полиморфизма гена ангиотензин-конвертирующего фермента (АСЕ) установлено, что индивидуумы с одним генотипом отличаются выносливостью, поэтому высокий уровень спортивных достижений они могут показать, например, в лыжных гонках, беге на средние и длинные дистанции, триатлоне, велосипедном спорте и других дисциплинах. Причем их способность к

занятиям наблюдается в семь-восемь раз чаще, чем у тех, кто принадлежит к другому генотипу. Последние же гарантированно лучше проявят себя в скоростно-силовых видах спорта: тяжелой атлетике, боксе, борьбе [3, 4].

Аналогично, основываясь на анализе полиморфизма А/А по гену *AGTR1*, можно предположить, что спортсмены — носители этого генотипа отличаются большей выносливостью по сравнению с индивидуумами — носителями полиморфизмов С/С и А/С и способны проявить себя в видах спорта на выносливость. И вместе с тем, что очень важно, они менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, связанным с занятиями их профессиональной деятельностью.

Таким образом, используя современные ДНК-технологии, можно выявить генетическую предрасположенность человека к занятиям определенными видами спорта, что значительно повысит эффективность отбора будущих спортсменов.

Литература

1. *Рогозкин В. А.* Расшифровка генома человека и спорт // Теория и практика физической культуры, 2001. № 6. С. 60—63.
2. *Рогозкин В. А.* Спортивная генетика: состояние и перспективы // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». М., 2003. Т. 3. С. 265—269.
3. *Рогозкин В. А., Назаров И. Б., Казаков В. И.* Генетические маркеры физической работоспособности человека // Теория и практика физической культуры, 2000. № 12. С. 33—36.
4. *Рогозкин В. А., Назаров И. Б., Казаков В. И.* //Способ выявления предрасположенности к длительной физической работе. Патент РФ № 2194982, выдан 20.12.2002. Бюлл. № 35.
5. *Mills M. A.; Nan Yang, Weinberger R. P.* // Differential expression of the actinbindind proteins, a-actinin-2 and-3, in different species: implications for the evolution of functional redundancy // Human Molecular Genetics. 2001. V. 10(13) P. 1335—1346.
6. *Nazarov I., Woods D., Montgomery H., Schneider O., Kazakov V., Tomilin N., Rogozkin V.* [et al.] // The angiotensin converting enzyme 1/D polymorphism in Russian athletes. European Journal of Human Genetics. 2001. — V. 9. — P. 797—801.

И. Б. Джелипов, Н. В. Колесников

**Создание условий для ознакомления студентов
с внепрограммными видами спорта в системе
физического воспитания СЗИУ — филиала РАНХиГС**

В Северо-Западном институте управления — филиале РАНХиГС (далее — СЗИУ) готовят высокообразованных специалистов согласно современным требованиям к будущим чиновникам, политологам, журналистам, юристам, экономистам и так далее.

По мнению руководства института, современный образованный и гармонично развитый молодой выпускник должен обладать элементарными знаниями и в области физической культуры и спорта, владеть основами популярных оздоровительных систем (спортивные игры, фитнес и др.).

В связи с этим директорат СЗИУ, совместно с кафедрой физической культуры и спорта, предоставил студентам-первокурсникам возможность познакомиться с видами спорта, не включенными в программу, но популярными среди студенческой молодежи.

Учитывая, что институт располагает стадионом с девятью открытыми грунтовыми кортами, то и знакомство студентов началось с тенниса. Тем более что теннис многие годы традиционно включается в программу Всероссийских студенческих игр и Всемирных универсиад.

Для обеспечения занятий институт приобрел первоклассный современный спортивный инвентарь (ракетки, мячи). Структура занятий была следующая: в теоретической части опытные преподаватели на первых занятиях объясняли студентам конструкцию теннисной ракетки (ударная часть, шейка, рукоятка, струнная поверхность, сила натяжения струн, вес, баланс, материал изготовления). Рассказали, что делаются они из углепластика, а струны — синтетические или натуральные; при этом вес ракетки колеблется от 280 до 320 г, натяжение струны составляет 25—30 кг, вес мяча — 56,7—58,5 г, размер рукоятки — № 3, 4, 5.

Кроме того, тренеры объясняют технологию и детали строительства теннисных кортов, разнообразие их покрытий (грунтовые, травяные, цементные). Наглядно, на примере, они демонстрировали разметку и размеры кортов в зависимости от регламента соревнований (23,77 × 8,23 м для одиночной игры и 23,77 × 10,97 м — для парных комбинаций). Преподаватели напомнили первокурсникам, на каких покрытиях кортов проводятся самые престижные теннисные турниры: такие, как «Роллан Гаррос» (грунт), Уимблдон (трава), «US Open» (хард) и так далее.

В процессе перехода к практической части занятий тренеры показали основные базовые удары, используемые в теннисе (справа и слева с отскока, подачу, свечу, с лёта и тому подобное). Они продемонстрировали правильное расположение кисти на рукоятке ракетки (хватку) при выполнении того или иного удара.

Во второй части практических занятий преподаватели поочередно вызывали студентов на корт и уже на практике показывали технику исполнения ударов и целесообразность их применения в том или в ином игровом эпизоде. В этой же части занятий объяснялись подсчет очков в теннисе, правила судейства, а также поведения игроков на корте.

Итог проведения подобных ознакомительных занятий: в период с мая по сентябрь около 700 студентов получили представление о том, что представляет собой такой вид спорта, как теннис. В результате более 40 студентов проявили заинтересованность в занятиях этим видом спорта.

Директорат СЗИУ, а также кафедра физической культуры и спорта признали этот опыт положительным и решили распространить его при обучении студентов не только теннису, но и другим видам спорта.

И. Б. Дзелепов, А. В. Клеблева
**Психологическая подготовка и отбор
в группы начинающих теннисистов**

Для обучения игре в теннис существуют многочисленные учебники и пособия. В них авторы подробно описывают всевозможные технические приемы, а также тактику одиночных и парных игр. К большому сожалению авторов этой статьи, психологической устойчивости игроков во время проведения матча внимания уделяется недостаточно. Между тем, именно в течение многочасовых матчей, которые проводятся порой в тяжелейших климатических условиях, проявляются психологическая устойчивость и волевой настрой.

Возможности психологической подготовки довольно широки, однако считанные клубы и теннисные школы предлагают своим подопечным услуги психолога. Например, в Санкт-Петербурге, признанным столицей российского тенниса, при функционировании трех федераций (городской, областной и Северо-Западной) и множества теннисных клубов, должность штатного спортивного психолога отсутствует.

Психологические особенности при игре в теннис включают в себя волнение, нервозность, раздражительность, напряженность, расслабленность, скромность и робость.

Волнение, в той или в иной степени, отрицательно влияет на игру. Оно снижает шансы на победу и омрачает радость от игры в целом. Нередко волнение переходит в нервозность, которая существенно снижает уверенность в ударах. Но бывает и другое волнение: оно мобилизует, придает силы и нередко способствует достижению положительного результата. Такое волнение даже полезно, и его надо в себе развивать.

Как избежать волнения в решающие моменты? Как только игра началась, необходимо сразу же включиться в борьбу за каждое очко, начиная с первого. При неудаче расстраиваться некогда: нужно полностью сосредоточиться на завоевании следующего очка. Когда игра близится к завершению, спортсмену еще более важно концентрировать свое внимание — теперь уже на каждом ударе. Такой метод дает возможность равномерно расходовать нервную энергию. Иначе говоря, очко, завершающее гейм, сет или матч, становится не больше чем очередным. Такой метод избавит от неожиданных срывов в критические моменты.

Нервозность. Она действительно существует. Это одна из реальностей теннисной жизни. Нервозность присуща всем игрокам, желающим выиграть важную встречу. В большинстве своем, ей подвержены юниоры,

но иногда нервозность охватывает и опытных игроков: даже несмотря на то, что они уверены в большинстве своих ударов и испытывают хороший боевой настрой. Особенно сильно нервозность влияет на тех игроков, которые знают, что у них есть огрехи в технике исполнения ударов. При всем при этом нервозность не стоит переоценивать: она может прекратиться в любой момент, и тогда ей на смену приходит чувство уверенности в своих силах.

Напряженность. Некоторые теннисисты открыто признаются в своей нервозности и решают от нее избавиться. Те же, которые обладают строгим самоконтролем, внешне создают видимость спокойствия. Одни из них имеют непроницаемое выражение лица, другие становятся неразговорчивыми и мрачными, иногда даже агрессивными. Какую бы роль игроки ни выбирали для себя, в конечном итоге, все их душевные силы направлены на подавление нервозности. Все это создает напряженность, которая тяготит, сковывает, отнимает силы.

Часто игрок слышит от своего наставника такие слова: «Расслабься, играй свободнее!», — но на практике сделать это не так-то просто. Казалось бы, всего-то и надо напряженность заменить чувством расслабленности. Однако если расслабленность затянется чуть больше того, насколько это необходимо, она тоже может привести к проигрышу. Дело в том, что и напряженность, и расслабленность ведут к потере уверенности в ударах. Здесь золотой серединой станет «непринужденная сосредоточенность».

Скромность: нельзя перед встречей самоуверенно заявлять, что легко разделаетесь с соперником. Это выглядит пустым бахвальством. Кроме того, подобное заявление создаст дополнительную напряженность: чтобы не потерять лицо, данное прилюдно обещание придется выполнять.

Перед первым матчем нельзя настраивать себя на то, что проигрыш в первом круге станет позором. В финале нельзя заранее предвкушать победу. Если такие мысли во время матча завладеют сознанием, то игроку придется направить на окончание игры все свои душевные силы, что негативно отразится на физических: в частности, на точности ударов.

В своей книге «Откровение» А. Агасси описывает, как он четыре раза проигрывал в финалах «Большого Шлема». Ему мешали мысли о сладости победы и о горечи поражения; о том, что напишет о нем пресса... В результате после тяжелейшей борьбы в конце встречи он «отключался» от игры — в то время как соперник, мобилизовав все свои силы, ставил в матче победную точку.

Робость также вредит собранности. Ни одному игроку не следует даже близко подпускать ее к себе! Спортсмен, выходя на корт, должен шагать

твердо и уверенно, как бы сцепляясь с его поверхностью. Лучшее лекарство от робости — сосредоточенность на предстоящей работе.

Раздражительность. Негативная эмоция, которая еще никогда и никому не помогла победить. Игроки, которые выплескивают свою раздражительность на окружающих, никогда не научатся ее контролировать. Потерю самообладания такие спортсмены пытаются оправдать разными доводами. В частности, они объясняют, что злятся лишь на самих себя и вовсе не хотят обидеть других.

Удары, влияющие на психологическое состояние. Если игрок значительно сильнее в каком-то ударе, справа или слева, то, конечно, нервы более спокойны, если мяч приходит под сильнейший удар. На этом и строится тактика игры, характерная именно для этого спортсмена, от чего его психологическая устойчивость укрепляется, поскольку он знает, что будет использовать свой лучший удар достаточно часто. А для того чтобы психологическое состояние всегда было на должном уровне, необходимо овладеть еще рядом надежных и результативных ударов.

Разрядка эмоций. Профессиональные игроки разряжаются в хорошо контролируемой манере. Бывает, после потери очка они «лупят» мячом по ограждению корта, находящемуся за спиной. Подлинной причиной кипящих внутри чувств является плохая игра. «Выпустить пар» можно, пробив свечу мощным смэшем так, что мяч после отскока может вылететь за заднюю ограду корта.

Профессиональный спорт — это всегда нагрузки (и физические, и нервные), эмоциональное напряжение, стресс. Это очень сложная физическая, интеллектуальная и психологическая работа как для начинающего теннисиста, так и для опытного спортсмена. В любом теннисном клубе профессионал сразу же заметит хотя бы одного ребенка или родителя, которому необходима консультация психолога.

Работа психолога носит комплексный характер, а главная его задача заключается в том, чтобы, с одной стороны, способствовать раскрытию внутренних возможностей игрока, его потенциала, а с другой — обеспечить слаженную работу системы «игрок — тренер — родители».

1. Тестирование и отбор

С помощью множества профессиональных методик психолог собирает информацию о психологических качествах игрока (об особенностях его нервной системы, внимания, мышления, эмоциональной сферы, темперамента и так далее), а также об особенностях его характера. Огромное значение для сбора достоверной информации об игроке имеет наблюдение за его поведением в процессе тренировок и, особенно, во время различных

соревнований (будь то теннисный турнир, спарринг-матчи или игровые ситуации на тренировке).

Тренер, имея данные о психологических качествах игроков и об особенностях их поведения, может производить отбор и распределять юных теннисистов по группам в соответствии с их потенциальными возможностями, что в дальнейшем значительно облегчит ему работу. При отборе малыша в теннисную школу, как показывает практика, в первую очередь необходимо понаблюдать за родителями — за их конституцией, ростом, весом и так далее (как известно, от осинки не родятся апельсинки). А во вторую, провести первые тесты на внимательность, реакцию на мяч, упражнения на его ловлю обеими руками, прыжки, беговые упражнения и так далее.

При этом при отборе очень важно учитывать мотивацию ребенка и мотивацию родителей. Сегодня очень часто мотивации ребенка и его родителей не совпадают. Некоторые из родителей, приводя своих детей в теннис, даже не интересуются, хотят ли они заниматься именно этим видом спорта. В такой ситуации и требуются услуги психолога, который с помощью профессиональных методик составит психологический портрет ребенка и грамотно разъяснит родителям, стоит ли их чаду заниматься теннисом, а если не стоит, то почему.

2. Формирование устойчивого интереса к теннису, мотивация на тренировочную деятельность

Эта часть работы психолога носит воспитательный и информативный характеры. В данном случае будут полезны просмотры обучающих фильмов о выдающихся игроках, рассказы об истории тенниса, о профессиональном пути чемпионов, их интервью и последующее обсуждение с детьми всего увиденного и услышанного.

На взгляд авторов статьи, весьма полезен опыт привлечения юных теннисистов в качестве болл-боев для обслуживания крупных международных турниров: таких, как «Кубок Кремля» и «St. Petersburg Open». На них юные мальчики и девочки с близкого расстояния могут наблюдать за игрой выдающихся мировых звезд тенниса.

Кроме того, отнюдь не лишним будет опыт в педагогическом аспекте «мастер-класса», в процессе проведения которого ведущие теннисисты мира в игровой ситуации обучают ребятшек. Все это как нельзя лучше действует на моральное состояние юных спортсменов, заряжает энергией, возбуждает в них интерес, желание тренироваться и соревноваться.

3. Предсоревновательная подготовка

Это направление работы психолога включает в себя постановку цели, установку на ее достижение, определение основных технических (совместно

с тренером), тактических и психологических задач, которые требуется решить, выработку тактики подготовки к каждому матчу и поведения с каждым конкретным соперником. Сюда же входят составление плана на игру, психологический настрой и вывод игрока перед стартом на оптимальное психоэмоциональное состояние.

4. Анализ соревновательной деятельности

По рекомендации известного специалиста Н. Болитьери, нельзя проводить обсуждение результатов игры сразу же после ее окончания. Особенно той, в которой спортсмен потерпел поражение. Сначала необходимо успокоить игрока, похвалить за удачные моменты, произнести добрые слова поддержки, и только потом приступать к подробному «разбору полетов».

Конечно, для начала нужно сравнить поставленные перед турниром цели и задачи с полученным результатом. Что же считать таковым? Ну уж точно не занятое место, а также количество побед и поражений. Результат — это сама игра. Какой она была? Уверенной — неуверенной, стабильной — нестабильной, тактически верной или тактически неверной, активной или пассивной, расслабленной или напряженной, с желанием — без желания и так далее. А занятое место — это всего лишь отражение этой игры.

Когда наставник и его подопечный определились с характеристиками игры, им следует совместно обсудить, что на этот раз получилось, а что — нет; какие возникли трудности и над чем следует еще поработать. Даже если турнир оценивается как успешный, в любом случае нужно определить зону дальнейшего развития и совершенствования. После этого следует постановка задач на следующий тренировочный период и разработка плана действий по их осуществлению.

5. Решение индивидуальных проблем

В своих исследованиях известный петербургский спортивный психолог Р. Загайнов делится впечатлениями о своей работе с выдающимся теннисистом, чемпионом Уимблдона Б. Беккером. Многочасовые беседы с ним, разборы выигранных и проигранных матчей помогли Беккеру долгое время оставаться на вершине мирового тенниса.

Конечно, спортивный психолог помогает решать проблемы, связанные с подготовкой, выступлением на соревнованиях, отношениями с тренером, коллективом, родителями... Но если у спортсмена возникает проблема не из области спорта, это также относится к работе психолога, поскольку к ней можно отнести все, что касается самого спортсмена, его самочувствия и психоэмоционального состояния.

Ребенок уже в девять лет начинает играть в профессиональных турнирах. Он выходит один на корт, где никто и ничего не может ему подсказать, и должен показать хороший результат. Малыш в этот момент испытывает невероятное волнение, которое уже в столь юном возрасте может перерасти в нервозность. Если посмотреть хотя бы один турнира, проходящий именно в этой возрастной категории, можно увидеть все проявления психологических особенностей юных теннисистов, поскольку дети плохо контролируют свои эмоции.

Здесь психолог необходим, поскольку большинство родителей кричат на своих детей и требуют от них исполнения невозможного. В этот момент рядом должен быть человек, который сможет объяснить, что делать это не стоит, и подскажет, как подбодрить, успокоить и поддержать юного игрока. К сожалению, тренеры зачастую тоже не могут совладать с отрицательными эмоциями. По большому счету, это и не входит в их обязанности: задача наставника — обучение подопечного технике и тактике игры.

Между тем, в теннисе подготовка состоит из четырех составляющих: 1) технической, 2) тактической, 3) физической и 4) психологической. В качестве примера можно привести опыт школ как Европы, так и Америки, где каждым из перечисленных направлений занимается конкретный специалист. В отечественной практике почти все спортсмены имеют тренера по теннису и тренера по физической подготовке, но никто не совмещает эти виды. Вот потому-то психологическая подготовка должна быть выделена в отдельную часть тренировочного процесса теннисиста.

В. Ю. Ефимов-Комаров
Спортивный комитет вуза

В нашем высшем учебном заведении за спортивную работу отвечает соответствующий комитет. Так, спорткомитет несет ответственность за согласование действий всех своих звеньев, планирование, проведение мероприятий, освещение в средствах массовой информации, а также за подведение итогов смотра спортивно-массовой работы. На последнем, по мнению автора, стоит остановиться особо.

Критериями смотра являются места на пьедестале почета, занимаемые командами факультетов по трем разделам:

- 1) «Высшее спортивное мастерство»;
- 2) «Спартакиада вуза»;
- 3) «Массовый спорт».

В первом разделе начисляются очки за спортсменов, выполнивших разрядные нормативы и требования по присвоению спортивных званий, а также за участие представителей от факультетов в сборных командах вуза. Во втором разделе начисляются очки за места, занятые командами факультетов в спартакиаде института.

Сама спартакиада организуется с учетом выступлений команд в 10 обязательных видах и в 5 из 10 выборных видах спорта. Спортивные игры организуются в течение двух-трех дней по кубковой системе. Обязательные виды — это традиционно развиваемые в вузе виды спорта, а выборные виды ежегодно меняются и могут носить характер соревнований по упрощенным правилам (или с миксовым составом участников).

В третьем разделе начисляются очки за выполнение норм ГТО и за участие представителей команд факультетов в массовых соревнованиях различных уровней.

Подводятся итоги смотра на большом спортивном празднике, который, как правило, проводится в конце учебного года. Сценарий праздника, организуемого непосредственно спортивным комитетом, предусматривает проведение игр и развлекательных эстафет сборных команд студентов против преподавателей, а также показательные выступления ведущих спортсменов, групп чарлидеров от каждого факультета.

Награждение проводится в конце праздника по всем показателям смотра спортивно-массовой работы, причем призы вручаются не только командам и отдельным спортсменам, но и руководству факультетов, тренерам, судьям, а также организаторам.

Возглавляет спортивный комитет проректор института по направлению (проректор по спорту, туризму и молодежной политике или по внеучебной и воспитательной работе и тому подобное).

В его подчинении находятся председатель коллегии судей по спорту — заведующий кафедрой физического воспитания; заместитель заведующего кафедрой физической культуры по спорту, он же — руководитель спортивного клуба; заместитель по массовому спорту и рекреации — руководитель студенческого спортивного клуба; заместитель по туризму — руководитель студенческого туристического клуба, а также помощник редактора периодического издания вуза по физкультурно-оздоровительному и спортивному направлению из числа студентов.

Каждый из перечисленных руководителей, в свою очередь, подбирает себе коллектив и отвечает за определенное направление деятельности.

К примеру, председатель коллегии судей по спорту проводит обучение судей и инструктажи перед проведением каждой спартакиады института, обеспечивает судейство как спартакиады, так и других спортивных мероприятий с ведением протоколов и отчетности.

В подчинении председателя коллегии судей по спорту находится бригада судей по спорту и секретарь спортивного клуба (как правило, это специалист кафедры физической культуры, отвечающий в спорткомитете за ведение документации).

Заместитель председателя комитета по спорту организует работу спортивного клуба: участие спортсменов вуза во внешних соревнованиях, секционную работу в сборных командах института — спортивном учебном отделении, в физкультурно-оздоровительных группах. Он отвечает за спортивную работу с сотрудниками и профессорско-преподавательским составом, подведение итогов смотра спортивно-массовой работы по разделу «Высшее спортивное мастерство».

В подчинении заместителя председателя комитета по спорту находятся тренеры из числа преподавателей кафедры физической культуры, а при необходимости таковые привлекаются из сторонних организаций.

Заместитель председателя комитета по массовому спорту и рекреации организует работу студенческого спортивного клуба. Именно он разрабатывает положение о спартакиаде и календарь соревнований; обеспечивает, совместно с заместителями деканов по спорту из числа преподавателей кафедры физического воспитания и заместителями деканов по воспитательной работе, участие сборных команд факультетов в спартакиаде вуза; проведение соревнований по комплексу ГТО; организует участие спортсменов в массовых соревнованиях городского и всероссийского

масштабов, спортивные праздники, «дни здоровья» и флешмобы спортивной направленности.

Кроме того, в его обязанности входит подведение итогов смотра спортивно-массовой работы факультетов по разделам «Спартакиада вуза» и «Массовый спорт».

В подчинении заместителя председателя комитета по массовому спорту и рекреации находятся спортивные организаторы учебных групп, курсов и факультетов.

Заместитель по туризму организует работу студенческого туристического клуба. Он отвечает за экскурсионную деятельность, походы выходного дня, а также за туристические слеты в рамках требований комплекса ГТО для студентов, преподавателей и сотрудников.

В подчинении заместителя по туризму находятся организаторы по туризму учебных групп, курсов и факультетов.

Помощник редактора периодического издания вуза по физкультурно-оздоровительному и спортивному направлению из числа студентов организует работу по освещению всей спортивной, оздоровительной и туристической работы в институте, пропаганде здорового образа жизни и успехов спортсменов из числа обучающихся, оформляет Книгу рекордов вуза, участвует в оформлении рекламных буклетов, ведет Таблицы итогов спартакиады вуза, а также студенческой спартакиады города.

В подчинении помощника редактора периодического издания вуза по физкультурно-оздоровительному и спортивному направлению из числа студентов находятся оформители, журналисты и фотографы с каждого факультета.

* * *

Создание спортивного актива такого формата существенно повышает качество спортивной, туристической, оздоровительной и рекреационной работы, расширяет ее возможности, вовлекает в творческий процесс широкие слои студентов, сотрудников и преподавателей. Все это не формально, а на деле сплачивает коллектив, формирует высокую корпоративную культуру, создает предпосылки для здорового образа жизни, рекламирует не только спортивные достижения вуза и отдельных спортсменов, но и сам процесс обучения в институте.

Л. Б. Ефимова-Комарова

**Особенности использования физических упражнений
различной целевой направленности на занятиях
в специальном отделении**

Физические упражнения — это основное и специфическое средство физического совершенствования; особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на организм занимающегося.

Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и, тем самым, оставляет свой «след» (эффект) в человеке. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты накапливаются, тем самым способствуя процессу морфологического и социально-психологического развития личности занимающихся.

Физические упражнения влияют не только на мышцы человека: при их выполнении в организме занимающегося запускается целый ряд физиологических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сферах. Систематическое выполнение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует положительным перестройкам в работе всего организма. Кроме того, физические упражнения являются важнейшим средством не только предупреждения заболеваний, но и борьбы с ними.

Преподавателями кафедры физической культуры и спорта Северо-Западного института управления — филиала РАНХиГС разработаны коррекционные программы для студентов с двигательными ограничениями, которые включают разнонаправленные физические упражнения, элементы лечебной физкультуры, а также адаптированные программы современного фитнеса и авторские методики на занятиях в специальном учебном отделении. По мнению автора статьи, более широкое использование новых методик преподавания позволит эффективнее решать задачи, стоящие перед дисциплиной «Прикладная физическая культура».

Задачи подготовительной части практического занятия решаются во время разминки, в которой различают общую и специальную части. Задача общей части разминки призвана способствовать преодолению инертности физиологических процессов, активизации деятельности функциональных систем организма и повышению тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы, а кроме того, подготовке

опорно-двигательного аппарата к выполнению специальной части разминки.

В общей части разминки используются циклические упражнения аэробного характера (ходьба, бег, упражнения на кардиотренажерах) и общеразвивающие, подвижные игры, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения для воспитания правильной осанки и профилактики плоскостопия, а также упражнения для развития подвижности суставов.

Задача специальной части разминки заключается в подготовке двигательного аппарата, внутренних органов и систем к тем требованиям, которые будут предъявлены к обучающимся в основной части занятия в зависимости от задач, диктуемых конечными целями реабилитации.

В специальной части разминки используются, главным образом, элементы тех физических упражнений, которые составляют содержание двигательных действий основной части занятия.

Интенсивность выполнения упражнений — низкая и средняя. Нагрузка должна быть рассеянной: поочередно на все суставы, а также на основные мышечные группы туловища и конечностей. Рекомендуется чередовать упражнения для развития двигательных качеств с направленными на восстановление и расслабление. Воздействие упражнений может быть общим и локальным.

Задачи основной части методико-практического занятия в специальном учебном отделении конкретизируются в зависимости от характера заболеваний студентов и с учетом степени их двигательных ограничений. Средствами этой части занятия являются общие и специальные физические упражнения, направленные преимущественно на развитие определенных двигательных качеств, специальные корригирующие упражнения, а также реабилитационного характера, коррекционные и др.

Корригирующие упражнения — такие, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации: то есть восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки. Условно существуют две основных задачи таких упражнений: *во-первых*, корригирующие упражнения необходимы студентам с ослабленными мышцами спины, потому что они предупреждают патологические искривления, деформации позвоночника; *во-вторых*, именно такие упражнения восстанавливают гибкость и вытяжение позвоночника, а также укрепляют мышцы спины (создают «мышечный корсет»).

По воздействию корригирующие упражнения можно разделить на несколько больших групп: упражнения на гибкость, на вытяжение, на силу и на коррекцию.

Например, студентам, страдающим *гипертонией*, рекомендуется комплекс релаксационных мероприятий. Упражнения при *гипотонии* выполняются из исходных положений сидя и стоя. В них включают движения для мышц рук, ног, туловища в сочетании с дыхательными упражнениями, маховые — с «бросанием» конечностей. По мере улучшения состояния и увеличения тренированности организма студенты начинают делать упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячом, резиновыми лентами, фитболом, гантелями и так далее.

Студентам, имеющим диагноз «*артрит*», предлагается программа специальных физических упражнений, которые способствуют оттоку жидкости из полости суставов и околоуставных тканей, рассасыванию припухлостей, уменьшению отеков тканей, улучшению кровообращения в пораженных участках, постепенному восстановлению утраченных движений, выработке новых двигательных навыков. Для борьбы с тугоподвижностью суставов рекомендуются специальные маховые и раскачивающие движения, сгибания, разгибания, отведения, приведения, упражнения на расслабление мышц в пораженной конечности.

Для достижения должного эффекта занятия и предупреждения развития травм при выполнении специальных физических упражнений студентам необходимо внимательно изучить рекомендованное исходное положение и технику выполнения самого движения. Так, при выполнении упражнений для укрепления мышц пресса очень важно округлять спину, а подъемы ног с пола и на наклонной плоскости не должны выполняться с выгнутой спиной, хотя мощные поясничные мышцы стремятся увеличить поясничный лордоз, смещают не зафиксированные вертикальным давлением межпозвоночные диски вперед. Это приводит к чрезмерному давлению на заднюю часть этих дисков в поясничном отделе позвоночника, что может спровоцировать люмбаго или повреждение позвонка: из-за сдавления с одновременным его смещением.

Однако при этом следует помнить, что для некоторых занимающихся округление спины во время выполнения упражнений может повлечь негативные последствия. Например: у лиц, страдающих врожденным спондилолизом (дефект дужки позвоночника в виде щели), растяжение поясничного отдела позвоночника может вызвать смещение позвонка вперед (спондилолистез), что способно привести к пережиманию нервных структур, воспалению седалищного нерва, ишиасу.

В идеале, упражнения, которые являются важным средством восстановления функции суставов при артрозе, должны снижать боль, улучшать подвижность в суставе, уменьшать мышечное напряжение, усиливать

питание тканей суставов. Умеренные движения не вызывают изнашивание суставов, а регулярные физические упражнения и расслабления помогают больше, чем лекарства или массаж. Основной принцип при рекомендации таких упражнений: не нагружать то место, которое болит. Если его не соблюдать, то занятия могут вызвать спазм — как мышечный, так и кровеносных сосудов, а кроме того, нервное перевозбуждение и ухудшение общего состояния студента.

При выполнении амплитудных, маховых движений необходимо учитывать индивидуальные физиологические, а также анатомические особенности занимающихся. Например, главные особенности подвижности тазобедренных суставов, помимо эластичности мышц и растяжимости связок, состоят, прежде всего, в строении самого сустава, от морфологии которого зависит амплитуда движений при отведении бедра.

Так, почти вертикальное положение шейки бедренной кости способствует выполнению отводящих движений с большой амплитудой и наоборот: почти горизонтальное положение шейки бедренной кости ограничивает амплитуду движений, поскольку она начинает упираться в верхний край вертлужной впадины. Следовательно, совершенно бесполезно и даже вредно стараться отвести ногу слишком высоко в сторону, если этому препятствует тип строения скелета. Принудительное отведение ноги может впоследствии вызвать микротравмы, что приведет к чрезмерным наростам на верхнем крае вертлужной впадины. Мало того что это ограничит подвижность бедра, так еще и спровоцирует болезненные воспалительные процессы.

Во время выполнения асимметричных упражнений — например, при выпадах вперед, — в целях предохранения коленного сустава и во избежание получения какой-либо травмы очень важно контролировать плавность, скорость движения и угол сгибания ноги (например, колено находится над пяткой и не выходит за проекцию стоп, туловище не чрезмерно наклонено вперед). При «неправильной» нагрузке могут произойти разрыв мениска, повреждение связок, мышц, возникнуть блокада сустава, развиться отек и, как следствие, появиться сильная боль.

Во избежание травм во время практических занятий рекомендовано выполнять упражнения, сочетающие попеременно мышечное напряжение и расслабление, сокращение и растяжение мышц.

Упражнение на улучшение подвижности суставов и растягивание мышц нужно делать и в подготовительной, и в заключительной частях занятия. Благодаря этому улучшается микроциркуляция крови; мышцы разогреваются, становятся более эластичными; повышается тонус мелких

и глубоких мышц, отвечающих за фиксацию суставов; мышцы подготавливаются к нагрузке, благодаря чему риск возникновения травм уменьшается.

В заключительной части занятия закрепляются результаты, полученные в основной части занятия: нормализуется частота сердечных сокращений и дыхания, уравниваются процессы возбуждения и торможения нервной системы. Использование названных выше упражнений, а также на внимание, координацию движений, ауто- и дыхательных упражнений способствует усилению обменных процессов и более быстрому восстановлению организма в целом.

О чем необходимо помнить преподавателям, — так это о том, что физическая нагрузка должна быть строго индивидуальной и зависеть от заболевания, его стадии и функционального состояния различных систем организма: прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной.

* * *

Профессиональное отношение преподавателей, помощь студентам в составлении коррекционных программ, ответственное отношение самих занимающихся к изучению своих индивидуальных особенностей и двигательных ограничений, вызванных хроническим заболеванием или травмой, позволяет на практических занятиях эффективно использовать большой арсенал упражнений различной целевой направленности, решать персональные задачи физической реабилитации и успешной жизнедеятельности каждого студента.

Литература

1. Теория и методика физической культуры (курс лекций) : учеб. пособие / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 324 с.
2. Учебно-методические материалы по курсу «Физическая культура» (для студентов специального отделения) / Л. В. Филина, Л. Б. Ефимова-Комарова, СЗАГС. СПб., 2002.
3. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. Изд. 3-е. Ростов н/Д : Феникс, 2005.

Л. Б. Ефимова-Комарова, В. Ю. Ефимов-Комаров

**Современный фитнес в учебной программе
по прикладной физической культуре
как средство повышения интереса к занятиям**

Студенческая молодежь составляет особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, а также специфическими условиями труда и жизни. Сегодня специалисты оценивают состояние здоровья большей части студенческой молодежи как неудовлетворительное. Это выражается в низких показателях и физического развития, и физподготовки, и устойчивости организма к заболеваниям.

Основную роль в повышении уровня здоровья и совершенствования физической подготовленности студентов играет дисциплина «Физическая культура». К сожалению, традиционные методики не всегда достаточны для поддержания интереса занимающихся к практическим занятиям. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития студентов, приобщения их к здоровому образу жизни.

По мнению авторов статьи, внедрение в вузах современных фитнес-технологий в систему физкультурного образования будет способствовать повышению интереса обучающихся к занятиям прикладной физической культурой и реализации поставленных задач.

Данные проведенного опроса студентов основного и специального (с отклонениями от нормы в состоянии здоровья) отделений свидетельствуют о следующем: 74% стараются следить за своим здоровьем, но только 21% ходят на занятия физкультурой с удовольствием. На вопрос: «Могли бы современные фитнес-программы стать мотиватором для посещения занятий?» — положительно ответили 64% респондентов.

Студенты специального учебного отделения предпочитают отдалить занятия фитболом и пилатесом — 43%, затем стретчингом и фитнес-йогой — 27%, занятиям в тренажерном зале — 21%, шейпингу — 12%. Студенты основного отделения (в большинстве своем, юноши) сделали выбор в пользу занятий атлетической гимнастикой с использованием тренажеров — 44% опрошенных. Среди девушек наибольший интерес вызвали занятия аэробикой и шейпингом — 58%.

Преподаватели кафедры физической культуры и спорта должны способствовать формированию познавательного интереса у студентов к занятиям физической культурой и профессионально помогать в освоении различных современных фитнес-методик: с целью последующего их использования при проведении самостоятельных занятий в период

обучения и после окончания вуза. Для решения этих задач, *во-первых*, следует учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-оздоровительной деятельности, а *во-вторых*, необходимо сформировать у них осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья.

Авторы статьи предлагают остановиться на физиологическом воздействии на организм занимающихся некоторыми видами современного фитнеса, которые, согласно результатам исследования, вызвали наибольший интерес у студентов нашей академии. Одни из них уже сегодня входят в программу дисциплины, а другие названные системы должны быть включены в программу основного и специального учебных отделений в ближайшее время.

Классическая аэробика — это комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить «мышечный корсет», улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия. В нашем вузе классическая аэробика (и ее разновидности) является обязательным разделом программы на первых-вторых курсах; она способствует формированию у студентов жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Классическая аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов, возраста, степени физической подготовленности занимающихся.

Аэробные упражнения относятся к видам физической нагрузки, которая предъявляет повышенные требования к кардиореспираторной системе. В результате занятий происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе человека. Аэробика, кроме общего оздоровления организма и приобретения великолепного тонуса, — это отличный способ снижения веса и коррекции фигуры. Занятия классической аэробикой придают легкость и красоту походке, гордость — осанке. С улучшением внешности меняется и мироощущение человека: он по-другому начинает воспринимать окружающих его людей. Занятия рекомендованы студентам основного и специального отделений.

Шейпинг — система физических упражнений гимнастического характера, включающая упражнения, избирательно воздействующие на отдельные части тела и функции организма. Отличается методикой, основанной на индивидуализации занятий. В основе шейпинг-тренировок лежит принцип рационального использования потенциала ритмопластических и силовых направлений гимнастики. Синтез упражнений способствует

положительной динамике целого комплекса морфофункциональных показателей организма.

Шейпинг позволяет комплексно реализовывать все направления пластического трансформирования тела: увеличение или уменьшение объема мышечной ткани; снижение содержания жира в организме, причем людям любого возраста, с различной спортивной подготовкой. Если варьировать нагрузку для конкретных областей тела и управлять обменными процессами в период восстановления (путем правильной организации питания и отдыха), то можно решать различные задачи формирования телосложения.

Фитбол — упражнения с использованием специальных больших мячей. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и во внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения верхом на мяче способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия. По своему физическому воздействию такие упражнения сходны с верховой ездой. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах в геометрической прогрессии.

Занятия фитбол-аэробикой обеспечивают «мягкую» нагрузку на очень хорошем эмоциональном фоне, так как занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Очень эффективно использование фитбола при занятиях со студентами спецотделения.

Пилатес — система, представляющая собой комплекс плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, а также на укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия пилатесом работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки.

Особое внимание в пилатесе уделяется «мышечному корсету» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с общим развитием всего тела. Польза этой системы упражнений заключается в том, что она помогает подтянуть мышцы, не увеличивая их; развивает подвижность, гибкость суставов; воспитывает умение управлять собой и помогает восстановить мышечный баланс, что особенно необходимо студентам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Атлетическая гимнастика — это система упражнений с отягощениями. Является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Атлетическая гимнастика является одной из обязательных составляющих программы по физической культуре. Организованные соответствующим образом занятия ею естественным образом превращаются в процесс формирования гармонично развитой личности. Занятия атлетизмом воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие и дисциплину.

Разнообразие атлетических упражнений, средств и методов позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне делает атлетизм доступным людям любого возраста, пола и степени физической подготовленности.

Стретчинг — комплекс упражнений и поз, специально разработанный для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам — гибкость и подвижность. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния их напряжения и расслабления.

Благодаря регулярным занятиям в мышечных волокнах увеличивается циркуляция крови, улучшается процесс метаболизма, что предотвращает их раннее старение. Не менее важна при этом и активизация обменных процессов во всем организме, что, несомненно, имеет не только оздоровительный, но и лечебный эффект.

Фитнес-йога — комплексная тренинг-программа, которая объединяет силу и гибкость в единую динамическую работу. Это эффективная программа занятий, которая позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвращать травмы при занятиях физической культурой. Фитнес-йога комбинирует элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями для развития тела и растяжки мышц. Эта программа направлена на развитие функциональной силы и гибкости как составляющих тела, а также тренировку нейромышечной системы в целом, что тоже очень важно для студентов специальной медицинской группы.

На взгляд авторов, на занятиях прикладной физической культурой нужно использовать разнообразные виды современного фитнеса, что позволит каждому студенту реализовать собственные потребности в движении.

Литература

1. Дюков В. М., Скурихина Н. В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе // Современные наукоемкие технологии, 2010. № 10. Стр. 107–111.

2. *Ефимова-Комарова Л. Б., Кирьянова Л. А.* Физическая культура студента специальной медицинской группы : учеб.-метод. пособие. СПб. : ГУАП, 2013. С. 67–84.
3. *Закирова К. С., Фокина И. В.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум — 2013». М., 2013.
4. *Панцова Л. В.* Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе / Л. В. Панцова // Физическая культура и личность : тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. 28–29 октября 2004 г. Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2004. С. 114–117.
5. *Постол О. Л.* Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : дис. ... канд. пед. наук / О. Л. Постол. Хабаровск, 2004. 22 с.

В. В. Казлю

Организация групп оздоровительного бега на занятиях физической культурой в вузе

Оздоровительный бег получил широкое распространение во всем мире. Его популярность объясняется естественностью движений и доступностью людям всех возрастов. Бегать можно в любую погоду, группой и в одиночку. Нагрузка в беге дозируется по самочувствию или по показателям пульса.

С помощью продолжительного спокойного бега быстро достигается ощутимый оздоровительный эффект: улучшается самочувствие, повышается работоспособность, восстанавливаются утраченные физические качества, оптимизируется работа кардиореспираторной системы, улучшается кровоснабжение работающих мышц, увеличивается потребление кислорода организмом, укрепляются мышечные группы и опорно-двигательный аппарат, активизируется использование источников энергии, что способствует снижению веса.

В процессе занятий совершенствуются аэробные возможности организма, что делает его более выносливым; повышается резистентность организма к заболеваниям различной этиологии. Одновременно с этим кровь в больших объемах обогащается кислородом и энергетическими субстратами, вырабатывается психологическая уверенность в собственных силах, повышается самооценка.

В результате занятий оздоровительным бегом люди приобретают устойчивость к воздействию стрессовых ситуаций, что для студентов крайне важно как в процессе учебной деятельности, так и в повседневной жизни. Наибольшим стимулом у молодежи, приступившим к занятиям оздоровительным бегом, как правило, является большое удовольствие, которое он приносит, а также чувство гордости от преодоления собственной лени и малоподвижного образа жизни. Бег — прекрасное средство тренировки, с помощью которой можно существенно повысить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить здоровье.

На уроках физкультуры студенты имеют возможность выбрать себе занятие по интересам. С этой целью в нашем вузе организованы секции бокса, борьбы, плавания, общефизической подготовки с элементами спортивных игр, оборудован тренажерный зал.

Кроме этого, существуют группы бега, в которых студенты большую часть учебного года занимаются на улице. В первом семестре занятия проходят с сентября по декабрь, во втором — с апреля по июнь. Группы

бега формируются на добровольных началах, причем приглашаются представители разных медицинских групп, вплоть до специальной. Объясняется такой подход, прежде всего, оздоровительной направленностью подобных групп.

На первом же занятии преподаватели дают студентам установку бегать каждый день. При этом они объясняют, что в течение месяца занимающийся будет испытывать неприятные ощущения. Этот период называется этапом преодоления: когда в кровеносной системе открываются тысячи капилляров, до этого времени выключенных из работы, а это всегда сопровождается болевыми ощущениями. Бояться такого состояния не нужно — оно довольно скоро пройдет.

В это время занимающимся рекомендуется каждый день бегать по 15–20 мин. В занятия следует включать силовые упражнения на перекладине. На практике это выглядит следующим образом: занимающийся находит подходящую перекладину недалеко от дома и вокруг нее осуществляет пробежку. Например, он бежит 5 мин, после чего подбегает к перекладине и выполняет на ней несколько упражнений (подтягивание, поднос ног, выход силой и так далее), а затем продолжает пробежку. В течение 15 мин получаются три подхода к перекладине.

Такая организация пробежки дает прекрасный физиологический эффект, поскольку в организме идет переключение с одних групп мышц на другие. При этом все занимающиеся отмечают, что после подхода к перекладине бежать становится гораздо легче. После пробежки требуется выполнить несколько упражнений на гибкость.

Время проведения самостоятельных занятий выбирается индивидуально. Хорошо, если студент ложится спать рано и имеет возможность бегать утром, перед занятиями: он получает заряд бодрости на целый день. Но практика показывает, что большинство обучающихся предпочитает бегать во второй половине дня. Физиологически это тоже оправдано. Через месяц после начала занятий бегом студентам рекомендуется увеличивать продолжительность бега до 30–40 мин, обращая особое внимание на то, что это возможно только при ощущении удовольствия, которое приносит пробежка.

Особое внимание преподаватели уделяют обучению технике и дыханию во время бега, а также в процессе восстановления после него.

Среди молодежи бытует мнение, что техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального изучения. Автор статьи придерживается другой точки зрения: человек, занимающийся бегом, должен делать это правильно, рационально, и такой технике нужно учить.

Под правильной техникой подразумевается высокое поднимание бедра во время бега; пружинистое прокатывание на стопе с отталкиванием в конце движения; полное захлестывание голени и свободная, без напряжения верхнего плечевого пояса, работа руками. При этом бегуну нужно уметь своевременно напрягать и расслаблять мышцы.

Во время бега организм не должен испытывать ни вертикальные, ни горизонтальные колебания. Это умение требует специальной подготовки, зато человек, бегающий правильно, испытывает эстетическое удовлетворение от ощущения владения своим телом.

Преподаватели всегда подчеркивают: когда человек бегаёт правильно, он вызывает восхищение у окружающих.

Правильное дыхание — это основа нормальной жизнедеятельности человека. Польза от бега будет только в том случае, если человек владеет правильным дыханием. Самой большой ошибкой является дыхание, при котором вдох заканчивается на уровне груди: нередко во время продолжительного бега на результат это становится причиной возникновения бронхоспазмов.

При обучении дыханию во время бега следует обращать внимание занимающихся на то, что нужно стараться делать продолжительный выдох (можно слегка приоткрыв рот) и достаточно короткий вдох носом без напряжения, при котором воздух поднимается до уровня ключиц. Восстановление дыхания после бега осуществляется за счет активных выдохов.

При оценке эффективности воздействия бега рекомендуется выделить два наиболее важных аспекта: 1) общий эффект и 2) специальный эффект. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС), компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Бег на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке), в сочетании с водными процедурами, является лучшим средством борьбы с болезнями, вызванными нервным перенапряжением, а также избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшаются сон и самочувствие, повышается работоспособность. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором, причем более действенным, чем лекарственные препараты.

При интенсивной тренировке содержание в крови гормонов гипофиза возрастает в пять раз по сравнению с уровнем покоя. Их повышенная

концентрация сохраняется в течение нескольких часов. Эндорфины подавляют чувство голода и боли, в результате чего у человека, занимающегося оздоровительным бегом, резко улучшается настроение. Но это еще не все: в результате более полноценного отдыха центральной нервной системы у бегуна повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, возрастают творческие возможности. Кроме того, занятия оздоровительным бегом положительно влияют на систему кровообращения и на иммунитет.

Таким образом, положительные изменения в организме в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению его сопротивляемости действию неблагоприятных факторов внешней среды. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется, прежде всего, в увеличении сократительной функции сердца и росте физической работоспособности.

Регулярные занятия оздоровительным бегом положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

Итак, можно сделать такой вывод: оздоровительный бег является одним из наилучших видов тренировок в плане развития, а также укрепления здоровья человека.

М. Н. Ким

Оздоровительная ходьба как способ активизации интеллектуальной деятельности

Для большинства живущих на Земле людей ходьба — это самый элементарный способ передвижения, но при этом мало кто из нас в обычной жизни задумывается о том, что она может приносить не только физиологическую пользу организму, но и активизировать интеллектуальную деятельность. Среднестатистический житель мегаполиса в день проделывает максимум 3 000 шагов. Представить ежедневный маршрут городского обывателя, в распоряжении которого имеется личное авто, а на худой конец который пользуется общественным транспортом, совсем не трудно.

По будням это, как правило, дорога на работу и обратно; по выходным, если уж выдастся теплый денек, — выезд на природу или же прогулка по какому-либо городскому парку. Это в лучшем случае, а в худшем — поход в магазин за продуктами и многочасовое лежание на диване перед телевизором. Такое малоподвижное существование благоприятствует развитию ожирения, которым страдают более 30% городского населения, возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, болезней позвоночника, суставов и тому подобное.

Ходьба в этом смысле — самый доступный и приемлемый способ избавления от всех подобных физических напастей и болезней. Но почему же люди не придают особое значение этому виду передвижения? Тому есть несколько причин. К объективным можно отнести отсутствие определенной культуры ходьбы в городской среде и непонимание всех ее преимуществ как оздоровительного фитнеса; наконец, восприятие ходьбы как обычного и пустого занятия, отнимающего много времени от основных дел.

Можно назвать и сугубо субъективные причины: обыкновенная человеческая лень, нежелание делать лишние телодвижения, привычка к сидячему, а лучше — к лежачему образу жизни. Таким образом, тяга к комфортной жизни, с одной стороны, избавила человека от ежедневных физических нагрузок, а с другой, стала источником многих болезней.

Обычному человеку, чтобы преодолеть эту косность, необходима определенная мотивация. Например, для профессиональных спортсменов это победы на соревнованиях, титулы и звания. Для больных людей — поправка пошатнувшегося здоровья. Для стариков — продление своей жизни. Для большинства же людей среднего возраста, которые в принципе считают

себя здоровыми, ни одна из этих мотиваций не подходит, потому что они полагают, что спортом в их возрасте заниматься уже поздно, а просто ходить по городу — пустая трата времени.

Но есть люди, которые рассуждают по-другому. Приведем лишь несколько примеров.

Преподаватель вуза, 40 лет: «В повседневной жизни, чтобы не обрести коконом ничегонеделанья, нужно какое-то очень деятельное занятие или увлечение, которое полностью захватило бы все твое существо. И таким делом лично для меня стала ходьба. Я, ежедневно изнуряя себя многокилометровыми походами, вдруг обнаруживал в себе некие скрытые залежи творческой энергии. После каждой такой прогулки с энтузиазмом садился за письменный стол и начинал писать. Ходьба стала катализатором моей умственной деятельности».

* * *

Госслужащий, 45 лет: «Врачи, после перенесенного год назад инфаркта, посоветовали, для восстановления физического состояния, заняться оздоровительной ходьбой. Поначалу данное занятие показалось мне бессмысленным, но в течение года ходьбы не только значительно поправил свое здоровье, но и приобрел некие новые смыслы бытия. Теперь хожу не только для того чтобы поддержать свою физическую форму (кстати, в ходьбе для меня это не самое главное), а для того чтобы проветрить свои мозги, набраться новых впечатлений, зарядиться кислородом в предвкушении интеллектуальной работы».

* * *

Программист, 50 лет: «Вся моя нынешняя жизнь, как и у многих современников, проходит в окружении компьютеров, гаджетов, телевизора и тому подобное. *За всеми этими техническими новшествами люди перестали не только видеть окружающий их мир, но и себе подобных. Мы же даже с друзьями общаемся по скайпу!*

В какой-то момент мне надоело ощущать себя безвольным винтиком этого огромного техногенного мира. Вот тогда-то я и решил просто выйти на улицу и отвлечься от всего того, что меня так мило окружало. Я, прогуливаясь по разным городским улочкам, больше стал обращать внимания на изыски архитектуры; чувствовать запахи земли, дождя и снега; видеть небо; общаться с далекими звездами; ловить ртом летящие снежинки; прислушиваться к скрипу снега под ногами, слышать пение птиц или треск электропроводов на шумных магистралях.

Передо мной стала открываться иная реальность, которую я, словно зомби, раньше не замечал, потому что всю жизнь куда-то бежал, решал какие-то неотложные проблемы, нервничал на автобусных остановках, раздраженно отключался от людей в общественном транспорте, а дома на окружающий мир смотрел сквозь искусственные линзы разных мониторов. И ничего, не страдал. Считал, что такое пребывание в мире вполне естественно.

Но оказалось, что я глубоко ошибался. Окружающий нас мир намного интереснее, чем то, что мы ежедневно видим на экранах многочисленных мониторов. Но главное — новые впечатления, полученные во время прогулок, явились неиссякаемыми источниками вдохновения».

* * *

Продавец бытовой техники, 55 лет: «Однажды сдал свою машину в ремонт. Почти на полгода. После двух-трех поездок в общественном транспорте, переполненном раздраженными людьми, решил добираться на работу пешком. И неожиданно для себя заметил, как в моем образе жизни стали происходить кардинальные изменения. Во-первых, потихоньку перестроился на иной ритм жизни. Если раньше полностью зависел от расписания общественного транспорта или пробок на дорогах, то теперь — только от самого себя. Но не это главное. Во время ходьбы заметил, что мне очень легко удается подавить в себе негативные эмоции. Чтобы избавиться от всяких там дурных мыслей, просто ускорял шаг, или даже шел с каким-то остервенением, чтобы во время пути довести себя до полного физического изнеможения. Именно поэтому ходьба оказалась для меня самым эффективным средством перенастройки своих мыслей на позитивный лад».

Из всех этих рассказов видно, что каждый человек, который в какой-то момент решил заняться оздоровительной ходьбой, находит в этом, на первый взгляд, простом занятии нечто большее, чем просто прогулки на свежем воздухе. Для одного ходьба — это катализатор умственной деятельности; для другого — не только эффективное оздоровительное средство, но и возможность внутреннего сосредоточения; для третьего — выход за рамки обычной жизни в поисках новых впечатлений, а для четвертого — своеобразный аутотренинг.

Универсальность ходьбы как оздоровительного фитнеса заключается именно в том, что во время пеших прогулок человек спокойно может обдумать свои житейские дела, заняться планированием предстоящего

дня, проанализировать какие-то события и ситуации, понаблюдать за окружающим миром или просто подышать свежим воздухом.

По признаниям многих людей, активизация мыслительной работы происходит именно за счет усиления кровообращения в организме. Не случайно античные мыслители предпочитали вести свои философские дискуссии именно во время пеших прогулок, а многие известные писатели прошлого и настоящего признавались, что наиболее яркие и оригинальные идеи посещали их именно на ходу.

О чем это говорит? Прежде всего, о том, что оздоровительную ходьбу нужно воспринимать не только как средство поддержания своего физического состояния, но и как способ активизации мыслительной деятельности. Только в этом случае длительная ходьба на свежем воздухе будут приносить не только физиологическое, но и интеллектуально-эмоциональное удовольствие.

Л. А. Кирьянова, Л. В. Морозова

**Этапы физической реабилитации студентов
специальной медицинской группы с нарушениями
опорно-двигательного аппарата**

Не секрет, что рост уровня цивилизованности современного общества стремительно приводит к тому, что физическая активность человека существенно снижается. Это обстоятельство негативно отражается на состоянии его опорно-двигательного аппарата (ОДА). Из-за снижения подвижности функциональные возможности ОДА уменьшаются, в связи с чем развиваются разнообразные болезни опорно-двигательного аппарата. Эксперты отмечают, что самое большое число таких недугов диагностируется в развитых странах.

Болезни ОДА в связи с развитием городской цивилизации распространяются очень быстро — если не сказать «стремительно». Согласно официальным данным, заболевания опорно-двигательного аппарата в России с конца XX в. с каждым десятилетием увеличиваются приблизительно на 30%. Количественный показатель больных в различных странах заметно различается, что позволяет предполагать существенное влияние на состояние ОДА экологии, уровня здравоохранения, особенностей профессиональной деятельности и других факторов.

Основанием для быстрого роста числа больных в развитых странах является изменение стиля жизни. Газета «La Repubblica» опубликовала статью Э. Дузи, в которой итальянская исследовательница утверждает: то, что раньше помогало человеку выжить, сегодня ему вредит. Особенности анатомии и метаболизма, способствующие выживанию в первобытном мире, при нынешнем образе жизни оборачиваются неудобствами.

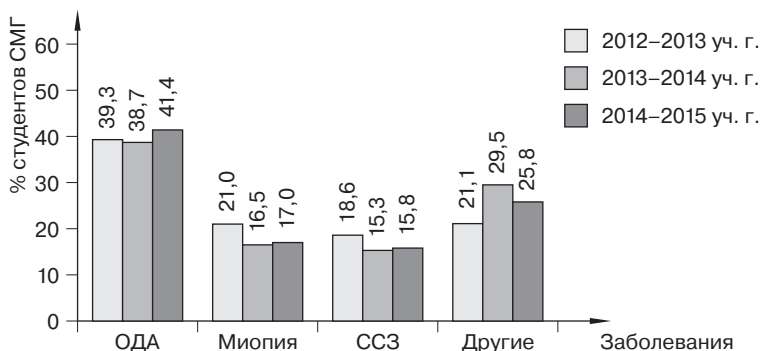
По сути, наш организм не предназначен для жизни между авто, любимым диваном и компьютером. «По многим признакам, человек плохо приспособился к современной жизни», — утверждает американский биолог-эволюционист С. Стернз. Иными словами, основанием для распространения болезней ОДА с уверенностью можно назвать малоподвижный образ жизни.

К сожалению, повсеместная компьютеризация и высокотехнологические нововведения отрицательно сказываются на физическом здоровье студенческой молодежи, что является проблемой современного общества. У большинства студентов двигательная активность ничтожно мала. Одной из причин их недостаточной двигательной активности является чрезмерная загрузка. Основную часть дня студенты уделяют

образованию, а свободное время от учебы современная молодежь посвящает Интернету.

Ежегодный медицинский осмотр в нашем вузе показывает: число студентов специальной медицинской группы (СМГ) не уменьшается — наоборот, по некоторым заболеваниям есть даже небольшое увеличение (в частности, по заболеваниям ОДА).

На рисунке отображены результаты медицинского распределения студентов СМГ в зависимости от заболевания за три последних учебных года. В результате медицинского осмотра в начале 2014–2015 учеб. года количество студентов с заболеваниями ОДА составляет 41,4%: это на 2,7% больше по сравнению с предыдущим учебным годом.



Результаты медицинского распределения студентов

Это стимулировало преподавательский состав кафедры физической культуры и спорта СЗИУ — филиала РАНХиГС искать новые формы практических занятий со студентами специальной медицинской группы.

Цель исследования — совершенствование процесса физического воспитания студентов, учитывая в процессе занятий физической культурой степень и форму заболевания опорно-двигательного аппарата, а кроме того, улучшение как функционального, так и физического состояния.

Предмет исследования — средства и методы, организационные формы физической культуры, обеспечивающие профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Коррекция нарушений ОДА требует строго регламентированного использования физических упражнений с учетом видов и степени деформации позвоночника. Неправильное положение тела при стоянии и сидении постепенно принимает характер стереотипа; при этом неправильная уста-

новка закрепляется, и появляются проблемы с осанкой. Согласно статистике, нарушения осанки встречаются до 40% студентов-первокурсников.

Авторы статьи, проанализировав ряд специальной литературы и профилирующих работ, определили наиболее часто встречающиеся заболевания ОДА среди молодого поколения [1; 2; 3].

К **статическим деформациям позвоночника** относят нарушения осанки и сколиоз.

Осанка — привычная поза естественно стоящего человека. Зависит от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры корпуса.

Нормальная осанка — ось позвоночника не отклонена от прямой линии, имеются физиологические изгибы.

Нарушения осанки могут возникать:

1. В сагиттальной плоскости (вид сбоку).
2. Во фронтальной плоскости (вид сзади или спереди).

В **сагиттальной** плоскости выделяют следующие нарушения:

- сутулость;
- круглая спина (кифотическая осанка);
- плоская спина;
- усиление поясничного лордоза или уменьшение его;
- плоско-вогнутая или кругло-вогнутая спина.

Во **фронтальной** плоскости — боковое искривление позвоночника.

Самым распространенным заболеванием ОДА является **сколиоз** — деформация позвоночника, включающая и боковое его искривление, сочетающееся с искривлением позвоночника в переднезаднем направлении, со **скручиванием (торсией)** позвоночника вокруг вертикальной оси (в горизонтальной плоскости).

Распознают четыре степени сколиоза, каждая из которых устанавливается по рентгенограмме. **Физическая реабилитация** используется при каждой степени сколиоза, но она имеет максимальную результативность при ранних нарушениях (I–II степени). Две следующие, III–IV степени сколиоза, зачастую требуют оперативного лечения с последующим восстановительным консервативным лечением (ЛФК, массаж, физиотерапия и так далее).

При статических деформациях позвоночника немаловажное значение имеет комплекс физических действий, позволяющих корректировать их и стабилизировать. На занятиях по физической культуре со студентами СМГ преподаватели руководствуются специально подобранными методами и средствами физической реабилитации.

На основании уже разработанных методик ими были сформированы и предложены студентам принципы реабилитации при статических деформациях позвоночника [3]:

- значительное уменьшение длительной статической нагрузки на позвоночник;
- формирование правильной позы при работе, сидении, стоянии;
- сон на полужесткой постели, ортопедических матрасе и подушке;
- утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), физкультпаузы в перерывах между лекциями;
- комплексы упражнений с подобранными нагрузкой и с интенсивностью в зависимости от степени заболевания;
- выполнение упражнений из различных исходных положений (И.П.): стоя, лежа, упор стоя на коленях;
- использование гимнастических снарядов (гимнастические палки, обручи, медицинские мячи, жгуты и так далее).

Принципы реабилитации при сколиозе:

1. Физические упражнения выполняются в выпуклую сторону деформации позвоночника. Например, при правостороннем грудном сколиозе наклоны туловища выполняются вправо, а при левостороннем — соответственно, влево.

2. Укрепление мышц спины проводится на выпуклой стороне деформации, а расслабление — на вогнутой.

3. Использование отягощений исключается.

4. Упражнения на вытяжение и растяжение категорически воспрещаются при лабильном сколиозе, а при стабильном сколиозе применяются ограниченно.

5. Разгрузка позвоночника (ношение специальных корсетов).

6. Укрепление продольных мышц спины (из И.П. стоя — наклоны корпуса вперед, в стороны, прогиб назад; из И.П. лежа на животе — подъем корпуса и ног с возвращением в И.П.).

7. Дыхательная гимнастика.

8. Закаливание, оздоровительное плавание, акваэробика.

9. Сон на жесткой кровати, ортопедических матрасе и подушке.

Одной из задач реабилитации однозначно можно назвать восстановление психосоматического здоровья студентов, общей и специальной работоспособности после перенесенных заболеваний, а также травм ОДА. Чем раньше начали выполняться физические упражнения, а также использоваться другие рекомендованные средства, тем выше их эффективность.

Весьма существенным аспектом в этом плане является многообразие используемых методов и средств восстановления, а также комплексное их использование. Чем они разнообразнее, тем значительнее их влияние на различные механизмы регуляции организма. На завершающем этапе реабилитации рекомендуются физические упражнения, которые по своим объему, интенсивности и специфике приближаются к тренировкам.

На этом этапе хорошо зарекомендовали себя физические упражнения разнообразной направленности. Вначале используется первая группа упражнений — общие развивающие на гибкость и силу для здоровых сегментов тела. Это довольно интенсивные упражнения, призванные вызвать видимые сдвиги в вегетативной нервной системе и стимулировать повышение работоспособности. Максимальная частота пульса на пике нагрузки должна составлять 130–160 уд./мин.

Во вторую группу упражнений входят циклические локомоции (ходьба, бег, плавание, бег на лыжах и коньках, гребля, езда на велосипеде), которые выполняются в среднем темпе. Допускается использование специальных тренажеров для пловцов, гребцов, лыжников. Все упражнения просты по координации и не требуют существенных мышечных усилий.

Третья группа упражнений состоит из силовых упражнений для мышц в зоне повреждения. Каждая тяжелая травма или заболевание опорно-двигательного аппарата сопровождается рефлекторным развитием дистрофических изменений мышечной ткани, уменьшением ее массы, снижением силовых потенциалов. Кроме этого, мышцы являются стабилизаторами позвоночных двигательных сегментов и суставов конечностей, что важно при нестабильности суставов. В связи с этим большое внимание уделяется восстановлению мышц. При этом применяется аналитический метод тренинга, позволяющий, в целях исключения травмы, строго контролировать физическую нагрузку.

Стоит отметить, что четкая закономерность в повышении нагрузки и ее индивидуализация являются существенными аспектами при организации и проведении занятий физической культурой. При этом учитываются общее состояние, реакция занимающихся, особенности клинического течения основной болезни, сопутствующие заболевания, а также физическое развитие и подготовка студентов. Однако все хорошо в меру: если нагрузка полезна для нашего опорно-двигательного аппарата, то перегрузка может сильно навредить ему.

Занятия физической культурой носят и воспитательный характер: студенты СМГ привыкают регулярно выполнять упражнения, что впоследствии становится полезной привычкой.

Анализ результатов исследования авторов статьи доказывает, что опорно-двигательный аппарат человека — это не только совокупность костей, суставов, сухожилий и мышц: это сложная система с тонким внутренним балансом. Нарушение баланса влечет за собой неприятности для всей системы.

На занятиях по физической культуре со студентами СМГ преподаватели руководствуются специально подобранными методами и средствами **физической реабилитации при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.**

Литература

1. *Кашиников В. С., Егорова С. А.* Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата : учеб.-метод. пособие. Ставрополь, 2007. 52 с., 7 илл.
2. Лечебная физическая культура : учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасеева и др. ; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2005. 416 с.
3. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/11730> (дата обращения: 14.05.2015).

Н. В. Колесников, П. П. Смолев, Р. Л. Сатиков, А. А. Рооп

Роль и значение физической культуры в воспитании специалиста государственной службы

Сегодня в физкультурно-спортивном образовании возникло заметное противоречие. С одной стороны, существуют программы и методики достижения целей и решения конкретных задач, а также усвоения адекватного им содержания, а с другой, очевидна низкая практическая эффективность подготовки, что связано с недостатками в их процессуальном обеспечении. Выражается это в нерациональном выборе средств, методов обучения, а также видов и форм занятий.

Положение еще более усугубляется отсутствием необходимых учебников и учебных пособий, традиционной ориентацией преподавателей физического воспитания на организацию двигательной активности студентов на учебных занятиях по физической культуре, на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, а не знаний, умений и навыков для последующей профессиональной деятельности как специалиста.

На контрольных занятиях внимание акцентируется преимущественно на оценке физической подготовленности студентов, их теоретических и методических знаний; качеству же овладения методическими умениями и навыками отводится незначительная роль, что не стимулирует обучаемых к овладению ими [1].

Практика показывает, что в работе кафедр физического воспитания вузов преобладает установка на повышение, в первую очередь, физической подготовленности и спортивно-технических результатов студентов. Учебные занятия, как правило, направлены на решение задач, выражающихся в количественных показателях. Недостаточно внимания уделяется профессионально-прикладному направлению занятий, их образовательно-воспитательной стороне, формированию у студентов потребности к физическому самовоспитанию, здоровому образу жизни.

Внеучебная физкультурно-оздоровительная деятельность разрозненна, не соответствует интересам студентов. В результате физкультурно-спортивное образование утрачивает свой предметно-содержательный и, одновременно, образовательный смысл [2].

Целью обучения любой профессии является не просто формирование у специалиста знаний, а развитие у него умения целенаправленно использовать эти знания в практической деятельности, решать те профессиональные задачи, которые встанут перед ним. По этой причине

возникает необходимость создания такой системы подготовки, которая давала бы возможность решить проблему расхождения между предметно-дисциплинарной подготовкой студента и конечным результатом.

Новый, современный подход к формированию физической культуры личности, частично применяемый в СЗИУ — филиале РАНХиГС, несет в себе кардинальные изменения в организационных структурах учебных заведений, требует более высокой профессиональной подготовки специалистов, а кроме того, переосмысления учебных программ, обеспечивающих этот процесс.

Физическая культура в высшем учебном заведении — неотъемлемая часть формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Она способствует достижению физического и духовного единства, а кроме того, является эффективным средством укрепления здоровья.

Плюс к этому, физическая культура обеспечивает высокую работоспособность и творческое долголетие специалистов, возможность профессионально трудиться, не испытывая психофизические перегрузки, расширяет диапазон специальной активности профессионала. Основная форма функционирования физической культуры в вузах — неспециальное физкультурное образование.

Понятие «неспециальное физкультурное образование» (или «непрофессиональное физкультурное образование») введено в научный оборот в конце 1980-х гг. Означает его отличие от того, которое дается в высших физкультурных учебных заведениях. Таким может быть физкультурное образование, как правило, людей разного возраста, не являющихся специалистами в области физической культуры.

В настоящее время под образованием понимают процесс и результат усвоения систематизированных знаний, умений, навыков, формирование мировоззрения, в системе которого формируются, расширяются и совершенствуются потребности в дальнейшем овладении знаниями как общекультурного, так и профессионального значения.

Посредством неспециального физкультурного образования формируются профессионально важные качества специалиста, а также знания, умения и навыки, относящиеся к ценностям физической культуры.

На современном рынке образовательных услуг выделяют следующие основные цели неспециального физкультурного образования в вузе:

1. Достижение целостности знаний о человеке, его культуре как системе норм, ценностей, ориентированных на развитие личностных качеств каждого молодого человека.

2. Создание гуманитарных основ формирования интеллигентности студента в единстве с его физкультурной деятельностью.

3. Воспитание у студентов потребности и способности руководствоваться в своей жизнедеятельности гуманистическими мотивами и целями физкультурной деятельности, умения оценивать результаты телесного и духовного развития.

4. Ориентация студентов на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и самоконтроль в области физической культуры, непрерывное духовное и физическое развитие как важный фактор во всех сферах их жизнедеятельности.

Сюда, как правило, добавляются и такие цели, как формирование комплекса профессионально-прикладных двигательных умений и навыков, воспитание прикладных физических, личностных свойств и качеств, а также связанных с ними способностей, в овладении основами теории и методики физического воспитания.

Анализ многочисленных исследований позволяет более глубоко осмыслить физическую культуру в ее социально-акмеологическом аспекте, что чрезвычайно важно для деятельности ее в системе неспециального физкультурного образования. Отношение студентов к физической культуре — одна из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего совершенствования оздоровительной, физкультурной, профессионально-прикладной работы в высшей школе. В то же время нельзя не отметить, что физическая культура еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в личный интерес.

В действующей программе дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях выделен отдельный раздел (дидактическая единица), интегрирующий тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала по профессионально-прикладной физической подготовке специалистов. В особом ряду блока общегуманитарных дисциплин стоит физическая культура.

Государственный образовательный стандарт нового поколения для специалистов с высшим образованием предусматривает в области физической культуры реализацию следующих дидактических единиц:

- понимание роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

— приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Программа включает два взаимосвязанных содержательных компонента: 1) обязательный (базовый) и 2) вариативный, опирающийся на базовый с учетом индивидуальных интересов, мотивов, потребностей, региональных условий и традиций развития физической культуры [4].

Таким образом, вопрос профессиональной направленности физической культуры поставлен на государственном уровне, однако конкретные способы его реализации требуют детальной разработки. Обобщение многочисленных литературных источников позволило выделить следующие направления совершенствования учебного процесса по физической культуре студентов на современном этапе:

— исследование организации, средств, методов, форм осуществления системы физического воспитания;

— изучение влияния физической культуры как средства активного отдыха на функциональное состояние организма студентов — будущих специалистов и их работоспособность;

— исследование условий, средств, форм и мотивов самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов;

— исследования, характеризующие профессионально-педагогическую направленность занятий физической культурой и спортом студентов вузов.

За время обучения в вузе, под влиянием изучения общественных, специальных и других дисциплин, у студентов должна формироваться и развиваться профессиональная направленность: то есть личное стремление освоить и применить свои знания, опыт и способности в области избранной профессии.

В профессиональной направленности личности при этом присутствуют: положительное отношение к будущей специальности, склонность и интерес. Плюс к этому, желание совершенствовать свою профессиональную подготовку, а также удовлетворение материальных и духовных потребностей в учебных занятиях по своей специальности.

Профессиональная направленность предполагает понимание и внутреннее принятие (интериоризацию) целей и задач своей будущей деятельности, а также относящиеся к ней интересы, идеалы, установки, убеждения и взгляды [3].

В физической культуре профессиональная направленность должна отражать взаимосвязь разнообразных учебных и внеучебных (самостоятельных и организованных) воспитательных мероприятий, объединенных единством целевой ориентации, непрерывным включением студента

в практическую, творческую, физкультурно-спортивную деятельность, контролем и самоконтролем за ее качеством и за отдельными компонентами, общей физической и профессиональной готовностью.

Этот процесс сопровождается разрешением противоречий между личностными устремлениями в сфере физической культуры и целями, поставленными подготовкой к будущей деятельности; между направленностью личности «на себя» и необходимостью ориентации профессионально сформированной личности «на других».

Таким образом, **под профессиональной подготовкой** будущего специалиста в вузе средствами **физической культуры** следует понимать комплексное организационно-педагогическое и психолого-педагогическое воздействие на его личность, обеспечивающее формирование, посредством физической культуры, социальных свойств личности, ее психофизических качеств и двигательных способностей, потребностей в физическом самосовершенствовании и самовоспитании, необходимых и достаточных для успешного выполнения профессиональной деятельности, организации здорового образа жизни, культуры умственного труда.

На профессиональную подготовку будущего специалиста в вузе основной отпечаток накладывает профессионально-прикладная физическая подготовка, которая занимает определенное место в программе дисциплины «Физическая культура». Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), в то же время, может рассматриваться в качестве отдельного компонента физической культуры и предусматривает углубленную физическую подготовку, с учетом конкретной профессии, с использованием основных средств и методов физической культуры.

Задачами ППФП являются приобретение, воспитание и формирование прикладных знаний, физических, психических, личностных и специальных качеств, умений и навыков. На первый план здесь выдвигается социально-значимая задача: подготовка высококвалифицированных специалистов-профессионалов, сочетающих глубокие специальные знания, высокую профессиональную подготовленность и общую культуру.

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и правильном образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивших сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Целенаправленное физкультурное образование студентов нефизкультурного профиля в вузах позволяет осуществлять подготовку будущего

специалиста в соответствии с требованиями современной культуры общества, так как в данной сфере социально необходимой деятельности не только решаются задачи телесного развития и физической подготовки молодого человека, но и выполняются заказы общества в области идеологии, экономики, науки, образования, воспитания и других сферах духовной жизни.

Результаты научных исследований, проведенных в последние годы, расширили представление о значении и содержании ППФП. Но, тем не менее, исходя из этого, профессионально-прикладная физическая подготовка, ее средства, методы и формы на практике раскрыты недостаточно. Отсюда вытекает необходимость в разработке современных научно-методических подходов к организации и содержанию ППФП будущих специалистов [5].

Таким образом, проведенные исследования позволяют по-новому оценить место и значение неспециального физкультурного образования, в том числе профессионально-прикладной физической подготовки, в обучении и становлении будущих специалистов. Физическую культуру в вузе следует рассматривать не только как средство формирования личности специалиста-профессионала, его духовности и общей культуры, но и как средство развития и совершенствования профессионально значимых физических и психофизических качеств, необходимых человеку для успешного овладения будущей профессией.

Литература

1. Колесников Н. В., Смолев П. П., Янковский А. Б. Использование модульного подхода в преподавании физической культуры в вузе (статья) / Н. В. Колесников, П. П. Смолев, А. Б. Янковский // Человек и море (здоровье, спорт, культура) : материалы 1-й межвузовской научно-технической конференции Санкт-Петербургского Морского технического университета по физическому воспитанию студентов. СПб. : СПбГМТУ, 2013. С. 7–11.
2. Сатиков Р. Л., Смолев П. П. Субъективная оценка уровня спортивной формы (статья) / Р. Л. Сатиков, П. П. Смолев // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. Т. 5. Вып. 2(14). СПб. : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2014. С. 271–276.
3. Смолев П. П., Колесников Н. В. Особенности физического воспитания студентов специального учебного отделения (статья) / П. П. Смолев, Н. В. Колесников // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. Т. 4. Вып. 2(9). СПб. : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2013. С. 299–300.
4. Смолев П. П., Колесников Н. В., Рябчук В. В. Адаптация студентов к будущей профессии в ходе профессионально-прикладной физической подготовки

- (статья) / П. П. Смолев, Н. В. Колесников, В. В. Рябчук // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. Т. 4. Вып. 2(9). СПб. : ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2013. С. 262–268.
5. *Смолев П. П., Колесников Н. В., Рябчук В. В.* Организация и методика проведения занятий по плаванию : учеб. пособие / П. П. Смолев, Н. В. Колесников, В. В. Рябчук. СПб. : Изд-во СЗАГС, 2010. 76 с.

К. М. Комиссарчик

Критерии технического мастерства в настольном теннисе

Среди студенчества большой популярностью пользуется такой вид спорта, как настольный теннис. При всем при том большинство студентов, выбравших в качестве своей спортивной специализации именно эту игру, имеют ошибочные представления об основных ее технических приемах.

Существуют следующие критерии технического мастерства в настольном теннисе [2, 3]:

— **объем технического приема.** Спортсмен умеет выполнять разновидности технического приема: по высокому и низкому мячам; с высокой и низкой траекториями полета; по прямой и по диагонали; по мячу, летящему прямо или косо; по мячу с верхним или нижним вращением, а также направлять его в дальнюю или ближнюю зоны стола; выполнять удар на ближней и дальней дистанциях от стола; выполнять удар по мячу в высшей точке отскока, по восходящему и по опускающемуся мячам;

— **стабильность технического приема.** Безошибочное выполнение технического приема в заданном направлении в течение определенного времени;

— **точность технического приема.** Умение заданным техническим приемом направить мяч в определенную зону стола;

— **скорость.** Уверенное выполнение технического приема на ближней дистанции от стола по восходящему мячу. Темп игры — быстрый. Движение — резкое; все звенья рук работают слаженно; к моменту удара рука с ракеткой достигает максимальной скорости;

— **сила вращения мяча.** Мяч летит с высокой скоростью вращения, соответствующей выполняемому техническому приему;

— **освоенность технического приема.** Правильные движения всех звеньев руки, а также туловища и ног, составляющие действия технического приема. Движения хорошо координированы и свободны.

Основными практическими средствами технической подготовки в теннисе служат подготовительные упражнения, имеющие существенную структурную общность с соревновательными действиями, а также тренировочные формы соревновательных упражнений и сами соревновательные упражнения, со всеми присущими им особенностями, а *дополнительными* — общеподготовительные упражнения.

В ходе разучивания техники соревновательных действий, закрепления и совершенствования сформированных навыков чаще всего находят применение методы расчлененно-конструктивного и целостного, а также стандартно-повторного и вариативного упражнений.

Традиционные средства и методы словесного и наглядного обучения в современной методике технической подготовки игрока в настольном теннисе с каждым годом дополняются новыми разновидностями. В большинстве случаев они связаны с использованием специализированных аппаратурных устройств для формирования наглядных представлений о выполняемом движении, программирование параметров движений, срочной объективной информации по ходу выполнения и коррекции ошибок.

Обучение техническим приемам на учебных занятиях следует строить в соответствии с существующей классификацией технических приемов, включающей следующие группы приемов:

Исходные положения (стойки)

По положению теннисиста относительно стола классифицируют три основные стойки спортсмена: 1) правостороннюю, 2) нейтральную и 3) левостороннюю.

В зависимости от угла сгибания ног и по расположению общего центра тяжести над землей теннисиста различают высокую, среднюю и низкую стойки.

По ширине расположения стоп стойки классифицируют широкую (ноги теннисиста расположены намного шире плеч), среднюю (стопы располагаются на ширине плеч) и узкую (стопы уже ширины плеч).

Способы передвижения

Быстрая смена ситуации требует от спортсмена частой и рациональной смены исходного положения. Передвижения — основа игры в настольный теннис.

Основные способы передвижения теннисиста [1]: бесшажные (спортсмен не отрывает ноги от опоры, а перемещает только отдельные звенья опорно-двигательного аппарата); шаги (приставные, приставные с выпадом, скрестные, переступания, выпады).

Хватка ракетки

Так называется способ удержания ракетки. Хватка во многом определяет технику игры. Существуют две разновидности хватки: 1) азиатская, при которой ракетку держат вертикально, и 2) европейская, ракетку при которой держат горизонтально.

Подача

Это удар, которым мяч вводится в игру.

Плоские удары

— **Толчок.** Самый простой для освоения и применения технический прием, при котором мяч толкается ракеткой вперед. Ракетку держат перед собой перпендикулярно плоскости стола и тыльной стороной ударяют по мячу. Больше подходит для защиты. Выиграть очко трудно, а невозможность придать мячу вращение снижает точность управления его полетом.

— **Откидка.** Выполняется так же, как толчок, только по мячам, имеющим нижнее вращение. При выполнении мяч необходимо как бы перекинуть на сторону соперника. Таким способом пользуются любители и начинающие теннисисты. Этот прием неэффективен, так как по мячу без вращения, да еще с достаточно высокой траекторией полета сопернику легко начать атаку.

— **Подставка.** Один из самых современных ударов защиты и нападения, хотя и относится к наиболее старым видам технических приемов. Цель удара — как можно быстрее отразить мяч. Характерные особенности приема: игра вблизи стола и над столом, поэтому такой технический прием позволяет задавать темп, менять ритм, перехватывать инициативу в игре, рассеивать силы соперника, заставляя его быстро передвигаться.

Технические приемы с нижним вращением относятся к **ударам защитного характера**:

— **Срезка.** Удар, при котором мячу придается нижнее вращение.

— **Подрезка.** Используется для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и тех, которые выполняются на средней и дальней дистанциях от стола (см. далее). При этом мячу придают низкую траекторию полета и сообщают нижнее или нижнебоковое вращение.

Технические приемы с **верхним вращением**:

— **Накат.** После того как разучена срезка слева и справа, можно переходить к изучению накатов.

— **Топ-спин.** Один из мощных и самых эффективных технических приемов в современном настольном теннисе. Топ-спин — очень сложный технический прием: его трудно выполнять, но и трудно отвечать на него. Мяч, получивший сверхсильное верхнее вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок; им легче управлять и надежнее попадать в нужную точку стола.

Различают быстрый топ-спин (больше поступательного движения), зависающий топ-спин (более крутая траектория полета, более сильное вращение) и боковой топ-спин (мячу, кроме верхнего, придается еще и боковое вращение).

— *Завершающий удар накатом.* Технический прием, направленный на сообщение мячу максимальной поступательной скорости. При этом вращение мячу не придается. Траектория полета — прямая. Завершающий удар выполняется движением наката, соответственно, справа и слева.

— *Свеча.* Технический прием, при котором мяч направляют по очень высокой траектории над сеткой. При этом мячу можно придавать сильное вращение — верхнее (крученая свеча) или нижнее (резаная свеча), что значительно затрудняет его прием.

Нестандартные приемы (финты, укоротки, скидки)

К этой группе можно отнести так называемые нестандартные приемы, которые отличаются от классических способов обработки мяча. Нестандартные технические приемы можно разделить на две группы:

- 1) связанные с индивидуальным исполнением;
- 2) обманные, с помощью которых игрок стремится замаскировать свои истинные намерения, характер вращения мяча и, тем самым, ввести соперника в заблуждение.

Любой (или почти любой) удар может быть обманным или замаскированным. Многое можно скрыть за счет сложных подач-«невидимок». Часто выполняются стандартные приемы — накаты и подрезки с сильным боковым вращением — с обманом при вращении. Нередко можно наблюдать обводящие укороченные удары, выполняемые отведенной кистью, при которых мяч летит в направлении, противоположном движению руки. Нападающие иногда выполняют достаточно сложный технический прием: ложный топ-спин, придающий мячу нижнее вращение.

Нестандартные приемы — целая группа разнообразных ударов: трюков, требующих ловкости, мягкости кисти и тому подобное.

Таким образом, теоретический анализ, а также обобщение учебной и методической литературы по проблеме технической подготовки в настольном теннисе позволили составить перечень и установить последовательность обучения технике игры на учебных занятиях по физической культуре.

Литература

1. *Амелин А. Н.* Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. 3-е изд., испр. и доп. М. : Физкультура и спорт, 1999. 148 с.
2. *Байгулов Ю. П.* Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. М. : Физкультура и спорт, 2000. 224 с.
3. *Барчукова Г. В.* Теория и методика настольного тенниса : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. М. : Академия, 2006. 528 с.

А. Г. Конопелько

Совершенствование быстроты двигательной реакции студентов вузов

Одной из главных задач физического воспитания в вузе является развитие двигательных способностей студентов, необходимых для профессиональной деятельности, занятий спортом и просто в повседневной жизни. Среди двигательных способностей скоростные являются наиболее консервативными в своем развитии и требуют кропотливой систематической подготовки. Одним из важных компонентов скоростных способностей является быстрота двигательной реакции.

Быстрый стартовый разгон после сигнала в беге, мгновенная реакция при отражении нападения, быстрота атакующих действий в игровых видах спорта и в единоборствах — вот лишь немногие примеры проявления хорошей двигательной реакции спортсмена. Скорость реакции характеризуется временным интервалом от момента появления сигнала до момента завершения реагирования на него.

В процессе тренировки сокращение времени простой двигательной реакции происходит, в основном, за счет ее моторного компонента. Время простой реакции во многом обусловлено характером концентрации внимания: либо на восприятие сигнала, либо на предстоящее действие. На время реакции влияние оказывает двигательная установка на предстоящее движение. Так, акцентирование внимания на предстоящем моторном действии способствует улучшению времени реакции по сравнению с установкой на восприятие сигнала.

Быстрота реакции повышается при некотором напряжении мышц, поэтому те из них, которые участвуют в движении, предварительно должны быть слегка сокращены. В общей биомеханической цепи движения каждая мышца представляет собой своеобразное звено, от эффективности работы которого зависит общий эффект двигательного действия. Стоит одному звену утратить скоростно-силовые показатели, как общая эффективность двигательного действия уменьшается. Вот почему для улучшения времени реакции следует уделять внимание комплексному, сбалансированному силовому развитию отдельных мышечных групп, участвующих в движении.

Для развития быстроты простой реакции применяются упражнения, в которых совершается определенное действие на заранее обусловленные звуковые, зрительные и тактильные сигналы. Однако в практической тренировочной деятельности при совершенствовании скорости реакции существует некоторый перекос в сторону большего использования звуковых

сигналов. При этом быстрота простой реакции развивается посредством слухового анализатора. Хотя в реальности в большей степени используются зрительные анализаторы: полет спортивного снаряда, перемещение спортсмена и отдельных звеньев его опорно-двигательного аппарата, атакующие и защитные действия противника и др. Именно поэтому для комплексного развития двигательной реакции необходимо использовать различные обусловленные сигналы как звукового, так и зрительного, а также тактильного ряда.

Совершенствование двигательной реакции может проводиться с использованием в одном тренировочном занятии как одного вида стартового обусловленного сигнала, так и нескольких. Например, при выполнении быстрого движения с места используется команда «Марш!» с одновременным вбрасыванием мяча в том или в ином направлении. В этом случае по звуковому сигналу происходит начало движения, а полет мяча показывает направление ускорения.

Практика показывает, что чем шире вариативность использования тренировочных средств и различных обусловленных сигналов при развитии двигательной реакции, тем стабильнее ее реализация в условиях соревнований.

Время двигательной реакции зависит и от характера стартового сигнала, но в незначительной степени. Проведенный авторами статьи эксперимент показал, что использование достаточно громкого звукового сигнала в среднем диапазоне звуковых частот приводило к некоторому сокращению времени двигательной реакции. В то время как сигналы низкого звукового уровня увеличивали временной интервал двигательного действия. Вот потому-то в тренировочной практике целесообразно чередовать звук подаваемых сигналов: от очень громкого до совсем тихого.

Использование раздражителей различной силы позволит спортсменам лучше адаптироваться к реальным условиям состязаний. Аналогичная ситуация проявляется в использовании зрительных стартовых сигналов различных размеров и цветов. Перемещение более ярких и крупных зрительных ориентиров способствует небольшому улучшению двигательной реакции, а использование небольших предметов серых и темных тонов, наоборот, приводит к увеличению времени двигательной реакции.

С практической точки зрения, в тренировочном процессе, в качестве зрительных стартовых сигналов, целесообразно использовать предметы различных размеров, форм и цветов.

П. К. Кузнецов

Массовый спорт как фактор формирования социального капитала

Как средство коммуникации, массовый спорт обладает существенным потенциалом, интегративными возможностями, порождая чувство общности, дружбы, товарищества, сотрудничества и принадлежности к коллективу, что позволяет индивиду включиться в социальную сеть отношений. Командные виды спорта способствуют образованию межличностных отношений, оттачивают спортивное командное взаимодействие, основанное на доверии, взаимном ожидании и на ответственности, продуцирует качественные общественные связи, которые способствуют накоплению социального капитала.

Институт спорта как культурная подсистема оказывает существенное влияние на социализацию, которая без усвоения социальных норм и ценностей невозможна. Спорт как канал мобильности предоставляет человеку возможность для эффективной реализации его социальных потребностей.

Успешность выполнения специфических функций спорта затруднена процессами социокультурных трансформаций современного общества. Доступность занятий массовым спортом, особенно в период первичной социализации, оказывает существенное влияние на качество связей, способствующих накоплению социального капитала, что, в свою очередь, обеспечивает индивидам и группам людей возможности вертикальной и горизонтальной мобильности.

Молодежные спортивные сообщества могут выступать фактором интеграции: ресурсом, необходимым для образования связей, повышающих эффективность системы социальных отношений посредством соревновательной и игровой деятельности. Командные виды спорта, которые по своей сути совпадают с моделью социальной системы успешного сообщества, имеют особое значение при изучении их как социального феномена.

Увеличение в российских городах количества молодежных сообществ, занимающихся командными видами спорта, позволяет рассматривать их как ресурс, способствующий включению игроков в сеть отношений, необходимых для интеграции молодых людей в социум, что в условиях современности крайне актуально.

Социальные связи и отношения доверия, формируемые в группе сверстников, занятых спортивной активностью, образуют базу социального капитала молодого человека, создают репутацию ответственного и надежного партнера. Взаимодействие участников командных видов спорта, основанное на дружбе, характеризует данное спортивное сообщество

как первичную группу, состоящую из игроков разных возраста и пола; друзей, тренеров, судей и знакомых, которые выступают ресурсами для образования и накопления социального капитала молодежи.

Целостный подход к изучению проблем социального феномена необходим для выявления общих тенденций развития молодежных объединений в России, а также закономерностей влияния самодеятельных спортивных сообществ на повышение эффективности социальной структуры спорта.

Устоявшиеся социальные практики ограничивают доступность выбора вида спорта подростками, что негативно сказывается на возможностях индивидов осуществлять межличностное взаимодействие в условиях городской среды посредством спортивной игровой деятельности и формировать социальный капитал, необходимый для интеграции индивида в социальное пространство города.

Развитие инфраструктуры детского и юношеского спорта в целом требует эффективного взаимодействия государственных, общественных и коммерческих организаций в создании сети спортивных клубов. Необходима государственная поддержка самодеятельных дворовых сообществ, которая может выражаться в строительстве игровых площадок и полей, реконструкции стадионов в городских микрорайонах.

Организация командных видов спорта как социальных практик, направленных на создание успешных молодежных спортивных сообществ, требует высокого профессионального уровня их создателей. Развитие отношений доверия в команде зависит от социальной компетентности тренера, капитана и игроков. На интенсивность освоения пространства командных видов спорта молодыми людьми существенное влияние оказывает участие родителей в их поддержке в занятиях спортом.

Л. В. Морозова, О. Г. Морозов, Т. И. Мельникова

Кроссфит — эффективный функциональный тренинг

Повышение уровня физической подготовленности студентов высших учебных заведений в настоящее время является одной из основных проблем в деле поддержания высокой работоспособности, профилактики болезней, а также укрепления состояния здоровья студентов.

Весьма актуальна эта проблема и для будущих государственных служащих. Зачастую специфика организации труда активно препятствует ведению спортивного образа жизни. Кроме того, на эмоциональное состояние будущих государственных чиновников негативно влияет большая психологическая ответственность за результат, а монотонность, гиподинамия и другие внешние факторы оказывают неблагоприятное воздействие на их организм.

За время обучения в вузе у обучающихся есть возможность приобрести новые двигательные умения, навыки и способы взаимодействия: как на учебных занятиях, так и в процессе соревнований. Количество часов, выделяемых на освоение программы по физической культуре, вполне достаточно для общего развития организма и поддержания физической формы, но маловато для полного развития двигательных способностей студентов.

Степень достижения хороших результатов физического развития и повышения работоспособности студентов зависят от выбора средств и методов физической культуры. В настоящее время на занятиях по физической культуре в СЗИУ используются современные и популярные среди молодежи фитнес-направления: *классическая аэробика, степ-аэробика, футбол, стретчинг, комплексы упражнений с различным оборудованием и упражнения на тренажерах.*

За последние два-три года большую популярность в России приобрел **кроссфит**. Это направление фитнеса является достаточно спортивным. Различие между кроссфитом и обычным фитнесом здесь заключается в том, что в первом основной акцент уделяется развитию функциональных способностей занимающихся. В отличие от любого другого вида фитнеса, в кроссфите нет односторонней направленности: студенты развиваются разносторонне. При этом улучшаются такие их показатели, как сила, работоспособность, мощность и внешний вид.

Название нового направления, *CrossFit*, состоит из двух английских слов (*cross* — «пересекать, совмещать» и *fit* — «быть в форме, быть в пору»). Дать однозначный перевод этого термина довольно трудно.

Основатель кроссфита (фиткросса), Г. Глассман, в 2000 г. предложил фитнес-программу на базе функциональных упражнений, которые выполняются с высокой интенсивностью и сменяют друг друга непрерывно. Вследствие таких тренировок повышается работоспособность сердца, легких и сосудов; увеличиваются сила, выносливость, гибкость, скорость и координация; повышаются скорость адаптации и устойчивость к нагрузкам.

В настоящее время по системе кроссфит проходят подготовку военные, пожарные, сотрудники МЧС и различных спецслужб. Кроссфит развивает все новые направления. Так, например, есть специальная программа для детей *CrossFit Kids*, а бывший игрок НФЛ, Д. Велборн, разработал программу *CrossFit Football*. Существуют также программы для беременных женщин, для людей преклонного возраста и так далее [1].

Целью исследования авторов статьи является выявление актуальности использования кроссфита в качестве функционального тренинга на учебно-тренировочных занятиях в вузе.

Кроссфит — это высокоинтенсивная тренировка различных мышечных групп (порой одновременно нескольких), которая сконцентрирована не только на развитии мускулатуры, но и на тренировке сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма.

На занятиях по системе кроссфита акцент делается на физическое развитие одновременно по 10 направлениям:

- 1) работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 2) общая и мышечная выносливость;
- 3) взрывная, статическая и динамическая сила;
- 4) гибкость;
- 5) мощность;
- 6) скорость;
- 7) координация и ловкость;
- 8) быстрота адаптации к смене нагрузок;
- 9) баланс;
- 10) точность выполнения упражнений.

Сегодня кроссфит предлагает множество упражнений, приемов и их вариаций, но изначально их было не так много. Существуют базовые упражнения, которые составляют основу тренировок. Иными словами, это вид физической нагрузки, при которой абсолютно разные по типу упражнения можно объединять в комплексы. Упражнения выполняются в установленном порядке и с определенным интервалом между ними.

Базовыми видами упражнений в кроссфите принято считать спринтерский бег, упражнения с отягощениями, прыжки, ряд упражнений на

гимнастических снарядах (кольца, канат, брусья), поднятие и перенесение тяжестей, тренинг на гребном и велотренажере и так далее. Длительность выполнения одного упражнения — от 4 до 20 мин; при этом аэробные и силовые упражнения чередуются [2].

Важнейший принцип занятий — многообразие и цикличность нагрузок всех типов (аэробной, силовой и гимнастической). Комплексный характер занятий предусматривает сбалансированную нагрузку, а также обязательный отдых всех мышечных групп.

Функциональный тренинг — это качественно новый подход к тренировке: когда каждая мышца рассматривается как звено в цепи. Функциональная аэробика положительно влияет на обмен веществ и работу организма. Занятия организуются по принципу постепенного введения в работу максимума мышечных групп, применения разных направлений движений и степеней свободы.

В процессе занятия происходит комплексное воздействие на все системы организма. Кроме того, планомерно сочетаются все возможные режимы мышечной работы, что обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры и адаптацию организма к меняющимся условиям окружающей среды. Грамотно спланированные занятия по кроссфиту рекомендуются практически всем: независимо от возраста и уровня подготовки.

Кроссфит — наиболее эффективная тренировка для коррекции веса и формирования подтянутой фигуры. Занятия, как уже упоминалось авторами статьи, — очень интенсивные, поэтому расход калорий происходит усиленными темпами.

Эффективность кроссфита заключается в следующем:

- занятия помогают поддерживать сердечный ритм в высоком темпе. Следовательно, расход энергии происходит быстрее, чем при менее интенсивной тренировке;

- дыхание — довольно интенсивное и частое. Таким образом, организм потребляет кислорода больше, чем обычно;

- кроссфит развивает силу и выносливость. Чтобы продолжительность и интенсивность занятия увеличивались, просто необходимо тренировать силу;

- насыщенная тренировка по системе кроссфит задействует большинство мышечных групп одновременно. Это позволяет сжигать большое количество калорий, а уровень метаболизма увеличить до 40% [3].

На учебно-практических занятиях по физической культуре в СЗИУ кроссфит можно использовать как функциональный тренинг для студентов старших курсов и во время секционных занятий по различным

видам спорта. Комплексы упражнений необходимо составлять с учетом физической подготовленности.

Существует целый ряд положительных моментов использования кроссфита на занятиях по физической культуре:

— **доступность и гибкость системы** позволяет выполнять одни и те же упражнения как новичкам, так и физически хорошо подготовленным студентам. Все зависит только от степени интенсивности и от уровня нагрузки;

— **максимальный эффект** за наименьшее время;

— **функциональность**: никаких изолированных упражнений и дорогостоящих тренажеров. Значительную часть комплексов можно выполнять даже на улице — с подручным материалом;

— **безопасность**: все движения, придуманные самой природой, при правильной технике исполнения являются максимально безопасными;

— **занятия проводятся как в группе** (10–15 чел.) или в мини-группе (5–6 чел.), так и индивидуально;

— **дух соревнования** способствует повышению эффективности занятий;

— **ознакомление с большим количеством движений** (гимнастика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и так далее).

После каждого занятия у спортсменов происходит мощный выброс эндорфинов.

Итак, можно подвести итог: кроссфит — это система всесторонней физической подготовки, состоящая из постоянно варьируемых функциональных движений, выполняемых с высокой интенсивностью. Этот вид фитнеса доступен каждому человеку, вне зависимости от его спортивного опыта, двигательных навыков, физической подготовленности, пола и возраста.

Авторы статьи предлагают, с целью совершенствования учебного процесса для студентов старших курсов, в новый учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» добавить комплексы упражнений по кроссфиту.

Литература

1. [Электронный ресурс]. URL: <http://vespo.com.ua/fitness-i-zozh/razvitie-silovoy-vynoslivosti-na-zanyatiyah-krossfitom/> (дата обращения: 16.07.2015).
2. [Электронный ресурс]. URL: <http://vstylefitness.ru/krossfit-universalnost-i-funksio/> (дата обращения: 16.07.2015).
3. [Электронный ресурс]. URL: <http://medicomml.ru/public/krossfit> (дата обращения: 16.07.2015).

Л. В. Морозова, О. Г. Морозов, Т. И. Мельникова

Роль и значение профессионального имиджа преподавателя по физической культуре в высших учебных заведениях

Стремительное развитие социально-экономических и политических процессов накладывают свой отпечаток на образовательную систему нашего общества. Модернизация системы образования предъявляет новые требования к качеству подготовки будущего преподавателя.

Имидж преподавателя вуза — это собирательный образ, открывающий такие характерные черты, как компетентность, культура, а также особенности образа жизни и поведения. Общеизвестную фразу древнегреческого философа Ксенофонта: «Никто не может ничему научиться у человека, который не нравится» — можно посчитать «первой ласточкой» в изучении имиджа. Понятие «имидж» (от латинского *imago*) переводится как «образ».

В статье авторы подвергли анализу имидж преподавателя как один из важнейших аспектов профессионализма и как средство педагогического воздействия на студентов. Авторы статьи раскрывают его в двух планах: *во-первых*, с точки зрения общества и предъявляемых им профессиональных требований к преподавателю, а *во-вторых*, с позиции преподавателя: каким он стремится представить себя студентам и что он хочет заявить о себе обществу в целом.

Имидж преподавателя — это, во многих отношениях, его социально-желательный образ. Как заметил Э. Фромм, для обретения позитивного имиджа человек должен обладать высоким уровнем профессионализма и приятными личными качествами. Профессиональный имидж — важная характеристика специалиста любого рода деятельности. Каждый современный человек стремится построить карьеру, самореализоваться в трудовой деятельности, а это существенным образом зависит от его профессионального имиджа.

После анализа научной и педагогической литературы [1; 3; 4; 6], а также изучения сущности профессионального имиджа преподавателя авторы выявили ряд следующих особенностей:

- профессиональный имидж преподавателя создается целенаправленно, а не стихийно;
- профессиональный имидж как психологический образ целостно отражает личностные и профессиональные особенности преподавателя;
- существенными характеристиками профессионального имиджа педагога являются: харизма, внешняя привлекательность, энергичность, целостность, гибкость, интуиция, а также эмоциональная окраска;

— профессиональный имидж преподавателя как единая система выполняет различные функции: коммуникативную, речевой этикет, адресную, эстетическую и др.

«Отрицательный имидж» или «имидж прекрасного педагога» возникают не только как зрительный образ, но и как результат мышления, действий, поступков педагога, ибо имидж — это целенаправленный формируемый образ, призванный оказать эмоционально-психологическое воздействие на кого-либо [2].

Успех в педагогической деятельности во многом зависит от образа педагога, объединяющего индивидуальный, профессиональный и возрастной имиджи. Окружение судит как о личностных, возрастных, половых, так и о профессиональных качествах преподавателя по тому, как он выглядит. Профессиональный имидж педагога формируется не только им самим: он дополняется индивидуальным имиджем в процессе общения со студентами, коллегами и руководством. Имидж контролируется и преподавателем, и общественностью согласно требованиям, предъявляемым профессией.

Имидж — динамическая система, поскольку это результат постоянной работы человека над собой. На имидж личности влияют природные качества, опыт, воспитание и образование. Основу имиджа составляют личное обаяние, являющееся понятием собирательным, аккумулирующим в себе лучшие человеческие качества, а кроме того, информационный потенциал личности [4].

Имидж преподавателя в высшем учебном заведении во многом определяют личностные качества, придающие оригинальность и своеобразие его работе со студентами.

Превалирующими чертами опытного преподавателя являются:

- целеустремленность, выдержанность, независимость;
- настойчивость и упорство в стремлении последовательно добиваться точного соблюдения правил и требований;
- терпеливость, решительность;
- толерантность;
- инициативность и предприимчивость в выборе содержания и формы занятия;
- организованность как условие систематичности воспитательного процесса;
- авторитетность как мера воздействия на студентов, проявляющаяся также во взаимоотношениях с коллегами;
- индивидуальный подход к решению воспитательных задач в процессе общения со студентами.

Важнейшими компонентами педагогической деятельности являются конструктивный, организаторский, коммуникативный и гностический компоненты, а в работе преподавателя физической культуры — еще и движений.

Работа преподавателя кафедры физической культуры и спорта немыслима без элементов гностической деятельности: знания содержания учебной дисциплины «Физическая культура», закономерностей физиологического и психического развития занимающихся, а также непрерывного самосовершенствования в течение всей трудовой деятельности.

Формирование компетенций специалиста в области физической культуры и спорта заключается в освоении знаниями и в овладении умениями. Структура знаний преподавателя физической культуры состоит из общественно-политических, психолого-педагогических, медико-биологических и специально-прикладных знаний.

Общественно-политические знания — теоретическая основа идеологии преподавателя. **Психолого-педагогические знания** обуславливают уровень профессиональной подготовленности преподавателя, от которого напрямую зависит успех обучения и воспитания, а также оздоровление студентов. Преподаватель физической культуры чаще остальных преподавателей имеет контакт со студентами в свободное от их учебы время, организуя и проводя секционные занятия, спортивные соревнования, «дни здоровья» и тому подобное.

Методико-педагогический материал для занятий необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей, физической подготовленности и гендерных различий. Преподаватель обязан заниматься самовоспитанием специальных качеств, расширять свой кругозор в области спорта, лечебной и оздоровительной физической культуры, держать себя в хорошей физической форме и вести здоровый образ жизни.

Специальные знания (теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин) — это залог высокого уровня общей теоретической подготовки преподавателя. Упражнения — характерная особенность деятельности преподавателя физической культуры. Педагогу необходимо верно выбрать месторасположение в зале или на площадке, овладеть правильной техникой выполнения физических упражнений, приемами помощи и страховки, сопровождающими их, своевременно производить замену или ремонт спортивного оборудования, соблюдать гигиенические нормы и так далее.

Непременные для преподавателя физической культуры качества — это наблюдательность, внимательность, отзывчивость, творческое вооб-

ражение, определенные качества речи, скорость реакции, координация движений и так далее. Наблюдательность требуется для того, чтобы педагог мог почувствовать желания и настроение каждого студента. Внимательность и наблюдательность имеют не меньшее значение: оба этих качества позволяют предотвратить травмы в момент выполнения интересными сложными упражнениями. Воображение оказывает влияние на характер учебно-воспитательной работы педагога: формы занятия, распределения внимания между занимающимися в группе и так далее.

Преподавателю, ко всему прочему, необходимо быть изобретательным, критичным, остроумным; владеть доступной речью и четкой дикцией. Для студентов же важно умение педагога говорить так, чтобы они ощутили силу, культуру, личность педагога.

Весьма важным элементом педагогики считается выразительная речь. Преподаватель часто отдает распоряжения, команды, приказы... Их сила и значимость определяются тем, что и как говорит преподаватель. Макаренко подметил, что даже короткую фразу: «Иди сюда!» — можно произнести с 15—20 различными интонациями.

Вышеуказанные качества можно определить как интеллектуальные способности. Плюс к этому, преподаватель физической культуры в высших учебных заведениях просто обязан владеть разнообразными двигательными способностями. Он должен быть разносторонне физически подготовлен, уметь владеть своим телом и постоянно находиться в хорошей физической форме.

Знания эффективны в том случае, если преподаватель умеет совместить теорию и практику. Знать что-либо самому и донести свои знания до других — это отнюдь не одно и то же. «Знать, чтобы уметь!» — таким должен быть принцип работы большинства преподавателей физической культуры. Профессиональные умения и навыки преподавателя физической культуры составляют основу специальных двигательных и педагогических умений. Специальные двигательные умения подразумевают правильную технику выполнения физических упражнений (демонстрация упражнений, техническая помощь, страховка).

Профессиональная подготовленность требует от специалиста по физической культуре и спорту постоянного совершенствования своих знаний и навыков. Профессиональное саморазвитие преподавателя стимулирует его к поиску новых современных форм и технологий проведения практических занятий, требует внесения изменения в структуру и содержание учебной программы. Основой для этого является развитие самостоятельности, творческой инициативы преподавателя. Создание

индивидуального имиджа призвано стать неотъемлемой частью саморазвития преподавателя.

Таким образом, особыми условиями создания современного профессионального имиджа педагога можно считать его духовность и нравственность. Основополагающими аспектами имиджа преподавателя являются его профессиональные и лидерские качества, умение находить решение в тех или в иных ситуациях, умение строить партнерские отношения со студентами. Педагог просто обязан развивать в себе коммуникативные способности, убедительность, принципиальность, адекватность, внимательность, а также отзывчивость и доброжелательность.

В заключение можно отметить, что создание эффективного имиджа на основе педагогической этики и такта в системе профессионального самообразования сегодня является залогом формирования педагогического мастерства.

Литература

1. *Бозаджиев В. Л.* Имидж педагога : учеб. пособие. Челябинск : Фрегат, 2004. 232 с.
2. Большой энциклопедический словарь. 2-е изд. М. — СПб., 1998. С. 443.
3. *Климова Т. Е., Купцова В. Г.* Имиджевая компетентность будущего педагога физической культуры: теория и практика формирования: монограф. Магнитогорск : МаГУ, 2008. 150 с.
4. *Петрова Е. А.* Имидж педагога / В. М. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. М. : Изд. Акад. проф. образования, 2003. 48 с.
5. *Петрова Е. А.* Имиджелогия: современное состояние и перспективы развития в России // Имиджелогия: современное состояние и перспективы развития. М. : РИЦ «Альфа», 2003. С. 27–30.
6. *Феофанов О. А.* Стереотип и «имидж» в буржуазной пропаганде // Вопросы философии. 1980. № 6. С. 89–100.

О. Е. Полимасов

Индивидуально-ориентированная методика замещения движений при обучении плаванию студентов

Различные методики обучения плаванию, выделенные по способу формирования навыков обучаемых, по величине охвата их двигательного потенциала, по особенностям взаимодействия преподавателя и обучаемых, а также по характеру двигательной деятельности занимающихся в зависимости от ситуаций, обладают разным обучающим потенциалом. Однако методики, базирующиеся на индивидуальных двигательных представлениях обучаемых, являются для них наиболее доступными.

Двигательные образования как проявления двигательной сферы человека являются доминирующими в регуляции его жизнедеятельности [1].

Действующие модели обучения (последовательная, последовательно-параллельная, целостно-раздельная, интенсифицированная, с использованием технических средств обучения) различаются потенциалом в плане формирования навыков плавания. Наибольшими возможностями, на взгляд автора статьи, обладает индивидуально-опосредованная модель обучения, напрямую связанная с индивидуальным двигательным опытом человека.

Индивидуализированное обучение плаванию как гуманистически направленная технология современного прикладного образования обладает всеми характеристиками, способными обеспечить индивидуальное двигательное развитие, а также индивидуализацию образовательного процесса. Профессионально проводимые занятия, направленные на обучение в рамках имеющегося двигательного опыта, позволяют творческим путем подыскать «индивидуально-рациональный» способ плавания каждому студенту.

В целях повышения качества образовательного процесса, максимального достижения поставленных целей обучающего и воспитательного характеров должны быть созданы все необходимые для этого условия. На первом месте здесь стоит сформированность у преподавателя умения оценивать индивидуальные особенности движений обучаемых, а именно: стилевые вариации их передвижений в воде. Это обстоятельство педагогического процесса является основополагающим для обучения студентов плаванию, так как навыки оценивания стилевых особенностей передвижений обучаемых представляет собой первый шаг к управлению их индивидуальным развитием.

Среди технологий обучения, способных обеспечить индивидуальное двигательное развитие в условиях водной среды, ведущее место отводится

тем из них, которые вовлекают занимающихся в соучастие по формированию собственного двигательного потенциала. Подобные технологии подразумевают двойственный посыл процесса обучения, совместное построение преподавателем и студентом индивидуального способа плавания, содержащего элементы, различающиеся по рациональности, но наиболее освоенные и приемлемые для формирования персональных плавательных движений конкретного занимающегося.

Индивидуализированное обучение плаванию предполагает самоактуализацию двигательного опыта человека. В нем изначально заложена необходимость выбора решений, направленных на поиск нестандартных путей построения индивидуальных способов плавания, заданий на проявление саморефлексии. Кроме того, студент должен понимать смысл собственных движений и направления, в которых следует предпринимать дальнейшие шаги.

Отсюда логичен переход к поиску адекватных путей совершенствования индивидуальных особенностей техники передвижений в воде. Условие индивидуально-ориентированного преобразования предполагает согласованность методики обучения с индивидуальными двигательными возможностями обучаемых и направленностью их совершенствования.

При выборе методики обучения плаванию предпочтение было отдано той из них, которая была бы реализуема в рамках имеющихся дидактических возможностей, диктовалась насущной необходимостью педагогической ситуации, предполагала наибольшие эффективность и результативность обучения. Реализуемость методики заключалась в том, чтобы она могла удовлетворять всем ограничениям дидактического, временного, процессуального, организационного, технического и иного характеров, возникающим при ее применении.

Факторами, ограничивающими использование методики обучения плаванию, являются:

- лимит времени, отводимый на эти цели;
- наличествующий у обучаемого уровень двигательных возможностей;
- прочность ранее сформировавшихся двигательных стереотипов; целесообразность и эффективность воздействия на те или на иные стороны двигательного потенциала;
- восприимчивость студента к вновь вводимой методике формирования двигательных навыков;
- уровень развития учебно-материальной базы;
- возможности дальнейшей реализации методики на последующих этапах профессионально обучения.

Таким образом, реализуемость методики рассматривалась как минимум в трех аспектах: 1) дидактическом, 2) временном и в 3) организационном.

Дидактический аспект предусматривал исследование возможностей обучения навыкам передвижений в воде:

- на основе традиционных методов с возвратом к начальному обучению плаванию;
- путем переучивания на иные способы плавания;
- посредством замещения отдельных элементов сложившегося стереотипа движений без изменения его общей структуры.

Временной аспект предполагал оценку возможности выполнения всех методических приемов и действий, составляющих разрабатываемую методику, с сохранением последовательности, а также этапов обучения в установленные сроки в рамках существующих программ профессионального образования.

Организационный аспект охватывал сферу взаимодействия преподавателя и студентов посредством методов организации занимающихся.

Оценка реализуемости методики проводилась на основе комплексного рассмотрения показателей, характеризующих обучение навыкам плавания, воспитание необходимых физических качеств, а также развитие индивидуальных двигательных возможностей обучаемых с учетом уровня их подготовленности, действующих учебных программ и прогнозов выполнения.

Разрабатываемая индивидуально-ориентированная методика замещения апробирована в процессе обучения плаванию студентов СЗИУ.

Для участия в эксперименте были отобраны студенты, предрасположенные к попеременной структуре гребковых движений.

Отдельные элементы сложившихся самобытных способов передвижений в воде замещались более рациональными движениями без изменения общего стереотипа плавания.

Обучение проводилось в течение 10 учебно-тренировочных занятий продолжительностью 1 ч каждое.

Курсанты контрольной группы обучались плаванию кролем целостно-раздельным методом [2].

Условие индивидуально-ориентированного преобразования определило два этапа разрабатываемой методики обучения. На первом этапе предполагалось преобразование малоэффективных элементов, на втором — интегрирование всех элементов в единый способ передвижения в воде.

Преобразование целостной комбинации плавания проводилось в следующих направлениях:

- формирование улучшенного способа на основе вновь изученного элемента;
- подчинение техники осваиваемого элемента сложившемуся стереотипу движений;
- согласование преобразуемого двигательного действия с дыханием.

Изменения техники плавания оценивались по техническим и скоростным параметрам (см. таблицу).

Сравнительные показатели контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	1-е тестирование	2-е тестирование	1-е тестирование	2-е тестирование
Скорость передвижения, м/с	0,63±0,02	0,66±0,03	0,71±0,02	0,73±0,04
Темп гребков, цикл/мин	53,0±0,8	52,6±0,1	62,1±0,3	52,9±0,5
«Шаг» передвижения, м	0,74±0,04	0,76±0,05	0,68±0,06	0,84±0,03

Таблица наглядно демонстрирует, что возрастание скорости передвижения испытуемых экспериментальной группы произошло за счет увеличения (на 19,0%) «шага» передвижения и одновременного снижения (на 14,8%) темпа гребков. В контрольной группе незначительный прирост скорости сопровождался возрастанием «шага» передвижения лишь на 2,7% и уменьшением темпа гребков на 0,7%.

Вывод: соблюдение условия индивидуально-ориентированного преобразования движений при обучении плаванию улучшает технику и скорость передвижения в воде. Согласованность же применяемой методики обучения с индивидуально-сложившимися стереотипами плавания заметно сокращает время освоения улучшенных вариаций техники.

Литература

1. Макаренко Л. П. Плавание. М. : Физкультура и спорт, 1979.
2. Меерсон Ф. З., Пшенинкова Н. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М. : Медицина, 1990.

О. Е. Пономасов

Целевые вариации техники как критерии результативности обучения плаванию

В силу сложности обоснования обобщенных интегральных показателей техники плавания их измерение и оценка представляют довольно большую трудность. Рационально-объективно оценить освоенные вариации техники можно на основе критериальных показателей результативности обучения.

Под критериями результативности обучения автор понимает совокупность вариативных проявлений техники, которые отражают качественные и количественные изменения в структуре движений. Каждое из проявлений характеризуется рядом реальных параметров, зависящих от индивидуальных двигательных возможностей обучаемых.

Первым из показателей результативности обучения следует выделить необходимый и достаточный объем разучиваемых двигательных заданий, с помощью которого можно решить поставленные дидактические цели. Чем меньше средств задействуется для получения желаемого результата, тем более эффективной может считаться методика обучения, в которой эти средства используются.

Умение применять индивидуальную технику плавания на практике в меняющихся условиях водной среды — еще один важный показатель результативности обучения. Сами по себе двигательные умения не имеют ценности, если в реальных гидросредовых условиях обучаемые будут не в состоянии их использовать.

При провозглашении индивидуализации основным принципом обучения следует ожидать и индивидуально-вариативное проявление его результатов в рамках общей стратегической цели образования.

Соблюдение условия индивидуально-вариативного целеполагания позволит выдержать логику всего педагогического процесса и сформировать индивидуально-стилевые вариации плавания на основе как ранее сложившихся, так и вновь освоенных двигательных действий. Подобного рода вариации представляют собой целевые модели техники плавания, доступные для понимания и для освоения каждым занимающимся в отдельности.

На основе показателей исходного уровня подготовленности при обучении плаванию были определены целевые вариации способов передвижений в воде студентов СЗИУ.

Изучению и анализу подверглись шесть групп вариативных проявлений освоенной техники плавания:

Э-1 — вариации техники на основе одновременных индивидуальных движений ногами;

Э-2 — вариации техники на основе одновременных индивидуальных движений руками;

Э-3 — вариации техники на основе попеременных индивидуальных движений ногами;

Э-4 — вариации техники на основе попеременных индивидуальных движений руками;

Б — вариации техники плавания способом «брасс»;

В — вариации техники плавания способом «кроль».

На основе изучения реалий образовательного процесса были сформулированы следующие критерии результативности обучения:

К-1 — минимальный объем усвоенных действий, необходимый и достаточный для достижения целей обучения;

К-2 — предпосылки к овладению более совершенными вариациями на базе освоенных движений;

К-3 — согласованность индивидуальных двигательных возможностей обучаемых с целевыми моделями овладения техникой плавания;

К-4 — возможности использования экспресс-методик обучения на основе имеющихся двигательных навыков плавания;

К-5 — потенциальная пригодность техники плавания для варьирования в зависимости от меняющихся условий водной среды;

К-6 — универсальность освоенных вариаций для использования в различных практических ситуациях профессиональной деятельности.

Методом экспертных оценок были определены ранги каждой из групп вариаций техники относительно сформулированных критериев результативности обучения.

Результаты эксперимента анализировались с помощью одновременного использования двух методов: 1) средних арифметических рангов (баллов) и 2) медианных рангов [2].

В соответствии с концепцией устойчивости [1], использование двух и более алгоритмов анализа одного и того же массива данных позволяет сделать обобщенные выводы, отличающиеся большей объективностью.

В таблице представлены ранги групп вариаций техники плавания относительно выбранных критериев результативности обучения (ранг 1 — уровень группы вариаций, наиболее удовлетворяющей выбранному критерию результативности; ранг 6 — уровень группы вариаций, наименее удовлетворяющей изучаемому критерию).

Ранги групп вариаций техники плавания относительно критериев результативности обучения и расчетные показатели

Критерии	Вариации					
	Э-1	Э-2	Э-3	Э-4	Б	В
К-1	1	5	3	2	4	6
К-2	3	1	4	2	5	6
К-3	4	5	6	1	3	2
К-4	1	4	3	2	6	5
К-5	3	4	1	5	2	6
К-6	2	1	5	6	3	4
Сумма рангов	14	20	22	18	23	29
Среднее арифметическое рангов	2,33	3,33	3,66	3,00	3,83	4,83
Итоговый ранг по среднему арифметическому	1	3	4	2	5	6
Медианы рангов	2,29	3,50	3,79	2,79	3,75	5,29
Итоговый ранг по медианам	1	3	5	2	4	6

Согласно методу средних арифметических рангов, представленные в таблице значения складывались, а группы вариаций техники ранжировались в порядке уменьшения сумм рангов, которые определили итоговое ранжирование в следующем виде:

$$\text{Э-1} > \text{Э-4} > \text{Э-2} > \text{Э-3} > \text{Б} > \text{В}.$$

Медианы совокупностей из шести рангов, соответствующих каждой из групп вариаций техники, вычислялись как среднее арифметическое центральных членов вариационного ряда. Итоговое ранжирование по методу медиан приняло вид:

$$\text{Э-1} > \text{Э-4} > \text{Э-2} > \text{Б} > \text{Э-3} > \text{В}.$$

Сопоставление итоговых линеек указывает на их сходство. Выстраивание членов ранговых рядов имеет похожую тенденцию. Вариативные проявления техники, основанные на индивидуальных движениях, заняли устойчивое положение в начале итоговых линеек.

В случае медианных рангов качественно близкие по кинематической структуре объекты (В и Э-3) стремятся занять соседствующие положения в конце рангового ряда.

Наибольшее отличие друг от друга проявляют объекты Э-1 и В (группы вариаций, основанные на индивидуальных одновременных движениях ногами и плавании кролем).

Выраженная удаленность объектов Э-4 и Э-3, а также Э-1 и Э-2 указывает на неравномерность их вклада в формирование индивидуальных вариаций техники плавания.

Выказывающие близость местоположения, но принципиально различающиеся по кинематике объекты Э-1 и Э-4 могут рассматриваться в качестве паритетных альтернат при практическом обучении плаванию.

Таким образом, стилевые вариации плавания, сформированные на основе индивидуальных двигательных действий обучаемых, имеют приоритет перед проявлениями техники способов «брасс» и «кроль» относительно качественных критериев оценивания.

Индивидуально-вариативное целеполагание является эффективным условием результативности обучения прикладному плаванию.

Литература

1. Орлов А. И. Устойчивость в социально-экономических моделях / А. И. Орлов. М. : Наука, 1979. 296 с.
2. Орлов А. И. Теория измерений и педагогическая диагностика // Педагогические измерения / гл. ред. В. С. Аванесов. 2004. С. 2–8.

В. В. Рябчук, Ш. А. Керимов, А. В. Зюкин

Специализированный курс по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении

В настоящее время актуальной является проблема совершенствования подготовки специалистов в области международного военно-спортивного сотрудничества (МВСС). При определении путей решения этой задачи важно учитывать, что в повышении боеготовности современных Вооруженных сил существенную роль играют военно-прикладные виды спорта и коалиционное взаимодействие в рамках миротворческих операций.

С целью повышения уровня профессиональной подготовки курсантов Военного института физической культуры (ВИФК) в систему их образования необходимо включить концепцию интеграционных функций международного военно-спортивного движения и указать его основные ключевые вопросы. Данная задача становится актуальной в связи с постоянно совершенствующимся военно-спортивным движением и статусом военнослужащего.

Такой спортсмен, защищая честь своей страны на международных военно-спортивных играх, становится гарантом стабильности международного сотрудничества уже в рамках военных блоков и миротворческих операций. Проблема «акторности» военных спортсменов позволяет международным военно-спортивным союзам направлять усилия на формирование психологического восприятия страны как государства с благополучным экономическим развитием, существующим на основе демократических ценностей.

В связи с этим акторами международных отношений выступают не только военные спортсмены, но и военно-спортивные союзы, ассоциации и другие формы представительских организаций. Такие объединения позволяют достаточно четко определять позицию государства в рамках подготовки военных специалистов к практическому применению накопленных соревновательных навыков к боевой самоподготовке, а также тренировать будущих военных офицеров для пополнения рядов Вооруженных сил.

Военный специалист международного уровня в перспективе может стать, с одной стороны, организатором всякого рода ассоциаций, нацеленных на военно-профессиональное взаимодействие, а с другой — разрабатывать стратегический план саморазвития, позволяющий военному спортсмену перейти в статус военно-спортивного управленца (менеджера) и самостоятельно принимать осознанные управленческие решения.

Международное военно-спортивное движение (МВСД), как часть Международного спортивного движения (МСД), включает в себя понятия, как:

1. Международное военно-спортивное сотрудничество (МВСС);
2. Военно-спортивные отношения (ВСО);
3. Военно-спортивные связи (ВСС);
4. Военно-спортивные встречи (ВСВ);
5. Военно-спортивные контакты (ВСК).

МВСД сформировалось в процессе массового развития военного спорта одновременно во многих странах мира. Оно объединило спортсменов, тренеров, деятелей науки и других специалистов в сфере физической культуры, физической подготовки и спорта. Особую значимость оно приобрело после возникновения Международного совета военного спорта (МСВС или CISM) в 1948 г. и Спортивного комитета дружественных армий (СКДА) — в 1958 г. Однако противостояние двух социально-политических систем, НАТО и СССР, существенно препятствовало развитию взаимодействия и сотрудничества.

Распад международной социалистической системы (сначала СССР, а затем — стран Варшавского договора) привели к исключению из МВСД ряда государств социалистического лагеря. Военно-политическая конфронтация нанесла огромный урон военно-спортивному движению и надолго приостановила его развитие.

Международный совет военного спорта (CISM) (от Conseil International du Sport Militaire (CISM)) — это международная спортивная ассоциация, состоящая из вооруженных сил стран-членов, принятых в союз Генеральной ассамблеей этой организации.

CISM — международная военно-спортивная организация, которая стремится к объединению и взаимному сотрудничеству между военнослужащими всех стран мира в области спорта и физической подготовки, а также строя дружбу через спорт и поддерживая мир. Зарождение международного военно-спортивного сотрудничества началось в Европе, и сегодня европейские подразделения CISM работают по всему миру. В каждой стране есть руководитель делегации и делегаты, представляющие свою страну в CISM.

Основами деятельности европейской части CISM являются:

- способствование активному развитию миссии организации, будучи основными игроками на поле международного спорта;
- уделение первостепенного внимания созданию широкой известности CISM, улучшению качества работы, распространению гордости за свои

достижения среди участников МВСС, улучшение имиджа вооруженных сил и углубление руководящей роли Европы в развитии CISM;

— поддержание развития менее привилегированных областей спортивной науки и уделение внимания работе по увеличению возможных контактов между военнослужащими разных стран;

— проведение соревнований, научных исследований, улучшение образования и тренировки военнослужащих.

Для правильного понимания данных процессов требуется точно определить и разъяснить основные понятия, относящиеся к международному военно-спортивному сотрудничеству в контексте современных представлений о военно-спортивных организациях, союзах или ассоциациях.

Служебно-прикладные виды спорта (парашютный спорт, альпинизм, рукопашный бой, многоборье и др.) служат для подготовки военного специалиста в зависимости от его профессиональных умений и навыков. Развитие служебно-прикладных видов спорта позволяет определить комплексные задачи по созданию возможностей для военного специалиста воспользоваться собственными знаниями, умениями и навыками на уровне регионального или международного военно-спортивного сотрудничества, после чего попробовать выйти на международный уровень подготовленности.

Признание военно-профессионального уровня подготовки курсантов в международном масштабе крайне важно: в данном случае в Российской Федерации повысится статус образовательной деятельности и появятся перспективы развития военного специалиста как будущего ученого. Военно-прикладные виды спорта позволяют подготовить такого специалиста к выполнению боевых и других задач, связанных с его военно-профессиональной деятельностью.

При изучении вопросов МВСС важно выработать умение практически развивать коалиционное взаимодействие войсковых подразделений в рамках миротворческих операций, а также использовать отечественный научно-образовательный комплекс для подготовки высококвалифицированного военного специалиста международного уровня. По этой причине, на сегодняшний день, информационно-дидактический курс по освоению опыта МВСС является одним из психологически мотивирующих элементов обучения для освоения зарубежных научных знаний военными спортсменами, а также специалистами по физической культуре и спорту.

Современная спортивно-массовая работа является частью процессов интеграции в международное военно-спортивное сотрудничество. Она сопровождается достижениями российских спортсменов на между-

народной арене. Именно поэтому главная цель дальнейшего научного исследования — изучить зарубежный опыт международного военно-спортивного сотрудничества и реализовать его положения в информационно-дидактическом курсе «Возможности реализации опыта международного военно-спортивного сотрудничества в системе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту в Вооруженных силах Российской Федерации.

Взаимодействие военных спортсменов и специалистов по физической культуре и спорту по всему миру дает основание включать в программу обучения будущих офицеров информационно-дидактический курс по международному военно-спортивному сотрудничеству, который будет способен повлиять на уровень профессиональной подготовки последних, необходимый для качественного выполнения ими служебных обязанностей.

Имеющиеся литературные источники свидетельствуют о том, что многие международные блоки и союзы становятся активными участниками процесса международной военно-образовательной деятельности. Военно-спортивные организации внедряются в основные современные модели общественного развития с учетом взаимных интересов. Унификация образовательных программ и взаимодействие с международными военно-спортивными союзами, ассоциациями и прочими формами сотрудничества позволяют по-новому применять накопленные знания в современном военном образовании.

Законодательная база МВСС в настоящее время находится в стадии разработки, что позволяет таким организациям действовать относительно независимо.

Педагогическая деятельность в рамках военно-спортивных союзов позволит оптимизировать опыт подготовки Вооруженных сил для военных союзов и блоков, а также систематически, учитывая различные культурно-исторические особенности, готовить многонациональные и многоконфессиональные коллективы военных спортсменов, а также специалистов по физической культуре и спорту.

Вступление в CISM Российской Федерации, ряда бывших советских республик и социалистических стран открывает новый этап в деятельности этой организации: она становится основной частью системы (актором) международного военно-спортивного сотрудничества.

В свое время в ВИФК, под руководством с.н.с. НИЛ В. И. Сухотского, были подробно изучены и проанализированы особенности физической подготовки морской пехоты, ВВС и ВМФ США за 30 лет их существова-

ния. В своей монографии «Физическая подготовка в армии США» (1970) автор исследовал этапы развития физической подготовки сухопутных войск США за период более 100 лет.

В 1983 г. в ВИФК образовалось Научно-исследовательское отделение по изучению физической подготовки иностранных армий (в частности, стран НАТО), и эта работа продолжается. На сегодняшний день, ясно, что основным фактором, определяющим модель физической подготовки в армиях НАТО, является изменение характера и способов ведения вооруженной борьбы.

Сегодня в профессиональных армиях реализуется «кондиционная» модель физической подготовки, в армиях смешанного типа — «спортивная», а в призывных — «военно-прикладная», или «гимнастическая», модель физической подготовки.

Кондиционная модель физической подготовки — это практическое выражение концепции «полной физической готовности», которая, в своей основе, входит в военную концепцию «полной боевой готовности» США и Великобритании.

Физическая подготовка в вооруженных силах Германии и Франции основывается на «спортивной доктрине»: то есть для вооруженных сил со смешанным типом комплектования с разными требованиями к уровню физической готовности — это контрактники и призывники.

Таким образом, с учетом особенностей организации системы физической подготовки, руководство CISM утвердило несколько основных стратегических целей своего развития в международном военно-спортивном движении:

- увеличение количества возможностей участия в спортивных состязаниях и соревнованиях для всех военнослужащих;
- увеличение интеграции военнослужащих в структуре CISM;
- улучшение коммуникаций с целью достижения более высокого уровня открытости и гораздо тесных контактов;
- вовлечение CISM Европы в движение CISM «Спорт и мир»;
- поддержание развития менее развитых областей спортивной науки;
- участие в инициативе CISM в отношении развития образования, подготовке тренеров и проведении семинаров;
- поддержка научных исследований в военном спорте (о пользе спорта для развития военнослужащих и спорта для развития мира).

В Решении Совета глав правительств Содружества Независимых Государств от 31 мая 2013 г. указывается, что Военный институт физической культуры следует считать базовым центром военно-спортивного

сотрудничества по подготовке военно-педагогических кадров. Однако в том же документе не прописываются ни критерии, ни план действий по реализации данного решения.

В то же время, соответствующие организационные мероприятия по формированию современных основ военно-спортивного сотрудничества могут способствовать принятию определенных стратегических решений, касающихся дальнейшего развития научно-образовательной деятельности в институте. Отчасти в этом уже видится, на взгляд авторов статьи, причина придания Военному институту физической культуры статуса самостоятельного научно-образовательного учреждения.

Актуальность проведения научного исследования по проблемам МВСС заключается в том, что, *во-первых*, Военный институт физической культуры приобрел статус базового центра военно-спортивного сотрудничества стран СНГ по подготовке военно-педагогических кадров, а *во-вторых*, Российская Федерация, после известных событий по политико-экономической изоляции, может выйти из военного сотрудничества со странами Евросоюза и Северной Америки.

Форма реализации военного сотрудничества видится в проведении спортивно-массовой работы на базе (еще не созданного, но логика времени требует создания такой организации) межинститутского форума спортивной подготовки и спорта военно-учебных заведений Российской Федерации и стран СНГ. В качестве организатора, на взгляд авторов, может выступить Военный институт физической культуры.

В настоящее время основными проблемами реализации МВСС на базе ВИФК, по мнению авторов статьи, являются:

1. Несоответствие военно-образовательной системы Российской Федерации базовым международным стандартам.

Возможно, с этим связано отсутствие подписей под «Решением от 31.05.2013» Азербайджанской Республики, Туркменистана, Республики Узбекистан и Украины. Документ подписали республики: Армения, Беларусь, Казахстан, Кыргызстан, Молдова и Таджикистан (следует отметить, что данный вывод требует более развернутого обоснования).

2. Отсутствие точных определения понятий: «международное военно-спортивное сотрудничество», «базовый центр», «международный военный спорт», «международные военно-спортивные союзы» и др.

3. Отсутствие постановки аргументированных задач перед Военным институтом физической культуры как базовым центром международного военно-спортивного сотрудничества со стороны высшего военного командования.

Вопросы МВСС включены в программу только третьего курса шестого семестра кафедры теории и организации служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта. Им посвящена всего одна лекция (два часа) на тему «Задачи, структура и основные направления деятельности СИСМ», что, безусловно, для освещения данного вопроса недостаточно.

Итогом проведенного исследования станет разработка элективного и информационно-дидактического курса «Возможности реализации опыта международного военно-спортивного сотрудничества в системе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту в Вооруженных силах Российской Федерации» для интерактивного курса обучения курсантов ВИФК. Данный курс призван стать одной из основ для реализации положений решения от 31 мая 2013 г. в Военном институте физической культуры как в базовом центре МВСС стран СНГ.

Таким образом, можно заключить, что при последовательном появлении инновационных форм МВСС станет актуальным привлечение к научному взаимодействию в странах СНГ специалистов по физической культуре и спорту с педагогическим образованием. Использование новых образовательных (интерактивных) технологий позволит осуществлять последовательный анализ научной информации для обмена качественными знаниями.

В связи с этим напрашивается вывод: информационно-дидактический курс по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении необходим.

В. В. Рябчук, Н. В. Колесников

Физическая культура в образовательном стандарте подготовки студентов по направлению «Таможенное дело» в СЗИУ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Это позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности, а также устойчивости на рынке труда.

Процесс освоения дисциплины «Физическая культура» по направлению «Таможенное дело» обусловлен формированием компетенций ОК-1 и ОК-8:

— **ОК-1** — это способность совершенствовать и развивать свои интеллектуальный, общекультурный и морально-психологический уровни.

— **ОК-8** предусматривает владение средствами самостоятельного методически правильного использования способов физического воспитания, укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изучение профессиограмм, результатов опроса студентов и специалистов в таможенной сфере позволяет представить некоторые стороны модельных характеристик как специалистов в условиях их профессиональной деятельности, так и студентов в условиях обучения.

Специалисты обладают широким спектром знаний, умений, практических навыков трудовой деятельности, интеллектуальными качествами широкого диапазона, высоким уровнем культуры и достаточно мотивированной потребностью к определенным видам двигательной активности.

Профессиональная деятельность таможенников проходит в условиях недостаточно проветриваемых помещений, сидя, при недостаточном освещении, резких переходов от получения зрительными анализаторами информации с экрана компьютера до составления отчетов, сбора материалов, их группировки, сведения в таблицы, анализа данных для ответственных выводов и заключений. Непосредственные контакты с людьми требуют выдержки, решительности и смелости. Часто возникающие экстремальные ситуации требуют принимать решения при строго ограниченных временных возможностях. По энергозатратам деятельность специалистов

характеризуется как категория легкого физического труда, что способствует развитию гиподинамии, функциональных нарушений, а также хронических заболеваний внутренних органов.

Почти все они жалуются на усталость во второй половине дня, у 80–85% рассеивается внимание, понижается уровень восприятия. У 60–65% специалистов устают руки, ноги, спина, глаза; болит голова.

С целью формирования ОК-8 в содержание учебного процесса по физической культуре целесообразно включать такие обязательные компоненты, как аэробика и различные виды гимнастики, спортивные игры или их элементы, легкую атлетику (спринт, прыжки, бег на средние дистанции и тому подобное), различные виды подвижных игр, эстафет с резкими переходами, передачами мячей, остановками, поворотами.

В контрольный раздел упражнений целесообразно включить требования из норм ГТО (в СССР — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях («Готов к труду и обороне СССР»). Это позволит студентам овладеть средствами самостоятельного методически правильного использования способов физического воспитания, укрепления здоровья и готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебно-тренировочные занятия в учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, а также общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Практические занятия на первых и вторых курсах проводятся по общей физической подготовке (ОФП) с последовательным освоением базовых видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр — баскетбола, волейбола, флорбола, фрисби, настольного тенниса, бадминтона, мини-футбола, нетбола и фитнеса (различные виды аэробики: классическая, степ, шейпинг, пилатес, стретчинг, фитбол, атлетическая гимнастика: кардио- и силовая).

Практические занятия на третьем курсе проводятся как элективные: по выбору студента, но с учетом возможностей последнего. Они должны быть разнообразными, многогранными, усиленными упражнениями на быстроту, средствами спортивных игр, силовых видов занятий, а кроме того, занятий на открытом воздухе.

По всем темам практического раздела в плане как физической, так и спортивно-технической подготовленности имеются контрольные упражнения и нормативы.

В ОФП задачи включают:

1. Формирование необходимых прикладных знаний.
2. Освоение прикладных умений и навыков (обеспечение безопасности в быту и на работе в управленческой сфере, содействие быстрому и экономичному решению производственных задач).
3. Развитие прикладных физических качеств.
4. Выработка прикладных специальных качеств (например, способность организма стойко переносить специфические воздействия внешней среды — холод и жару, нахождение в условиях помещений, при перелетах, в автомобиле и так далее).
5. Развитие способности к восстановлению после физических и умственных нагрузок.

В профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студентов входят следующие направления:

- составление и апробация упражнений утренней и производственной гимнастики работников умственного труда, комплексов профилактических упражнений для снижения риска гиподинамии и гипокинезии;
- применение комплексов по профилактике остеохондрозов различных отделов позвоночника и других костных соединений;
- развитие психофизических качеств, составление и апробация комплексов релаксационной и аутогенных гимнастик. Развитие двигательных способностей круговым и игровым методами.

Структура занятия по ППФП:

- в подготовительной части рассматриваются различные виды гимнастик и совершенствуются ОФП;
- в основной части развиваются прикладные физические качества и преподаются основы самообороны;
- в заключительной части проводятся релаксационная и восстановительная гимнастики.

Таким образом, важность физической культуры в образовательном стандарте подготовки студентов по направлению «Таможенное дело» в СЗИУ сомнений не вызывает. Этот процесс направлен на формирование компетенций, которые развивают способность совершенствоваться и развивать **интеллектуальный, общекультурный и морально-психологический уровни**, а также на овладение средствами самостоятельного методически правильного использования способов физического воспитания, а также укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В. В. Рябчук, А. М. Сильчук, С. М. Сильчук

Критерии оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных вузов

Развитие рыночных отношений в нашей стране по-новому ставит вопрос о критериях качества и технологии оценки профессиональной работоспособности специалистов в различных областях общественной деятельности. Тенденцией последних лет стало возрастание значимости (ценности) физического здоровья как необходимого условия продуктивной профессиональной деятельности. В этой связи первостепенной кажется задача нахождения новых подходов к определению критериев и показателей физической работоспособности специалистов различного направления той или иной профессиональной деятельности, в том числе и специалистов по физической культуре.

На взгляд авторов статьи, перспективным может стать подход, основанный на представлении физического состояния как полиструктурного образования с иерархической соподчиненностью входящих в него компонентов, а также выделении особенностей и специальной направленности физического воспитания, обеспечивающих формирование специалиста со стороны физических кондиций. Такой подход наиболее актуален для значительного числа специальностей, требующих организационно-прикладной физической подготовки.

Структура профессиографической деятельности многих специалистов, в том числе и труд работников в сфере физической культуры, состоит из нескольких пересекающихся плоскостей. К примеру, в структуру труда инженерных специалистов входят: эксплуатационный, ремонтно-профилактический, организационно-управленческий, учебно-воспитательный и исследовательский элементы деятельности (И. Ю. Пугачёв и др.).

По данным Р. М. Кадырова, М. Т. Лобжы, В. Г. Фёдорова и др. [1], основу профессиографии выпускников физкультурных вузов преимущественно составляют психические качества (коммуникативность, воля, психомоторика, внимание, память, эмоциональность, речь, мышление, наблюдательность, воображение и сенсорика), а также организаторские способности (общение, распорядительность, интеллект и так далее).

Для объективного обоснования требований к физической работоспособности специалиста в сфере физической культуры, исходя из вышеизложенного, необходим достоверный критерий, интегративно отражающий уровень функционирования или степень дееспособности основных структурных компонентов труда.

Таким образом, проблема исследования заключается, *во-первых*, в конкретизации структурных компонентов профессиональной деятельности специалистов физической культуры в современных социокультурных условиях. *Во-вторых*, в необходимости обоснования количественных характеристик и объективной методики оценки «внешнего критерия» профессиональной подготовленности. *В-третьих*, в выявлении степени значимости отдельных компонентов физической работоспособности специалистов.

Методы исследования

В работе на примере физкультурных вузов использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение;
- анкетный опрос и беседа;
- методы квалиметрии (шкалирование, агрегирование, свертывание); педагогическое наблюдение, профессиографические исследования;
- проверка и оценка физической подготовленности; исследование физического развития и функционального состояния организма;
- психологическое обследование;
- методы математической обработки экспериментального материала;
- анализ отзывов на выпускников физкультурных вузов.

Результаты исследования

На первом этапе исследования авторы конкретизировали структурные компоненты профессиональной деятельности выпускников физкультурных вузов. Для этого, на основе теоретического анализа профессиографии выпускников, была составлена анкета, учитывающая наиболее значимые компоненты структуры труда на первичных должностях. Анкетный опрос специалистов осуществлялся в процессе учебно-методических сборов, проверок и научных конференций.

В результате анализа 124 анкет, заполненных представителями кафедр физической культуры и спорта, были выявлены и дифференцированы наиболее значимые структурные компоненты труда выпускников физкультурных вузов. Ими стали уровни:

- теоретических знаний по специальности (руководящих документов, основ теории и методики физической культуры, основ медико-биологических дисциплин и др.);
- развития организаторских способностей (планирования деятельности, контроль исполнения приказаний, состояние документов учета, общения, распорядительности и тому подобное);

- развития педагогических качеств и уровень методической подготовленности (умения обучать и воспитывать подопечных);
- личной физической подготовленности (в том числе наличие спортивного разряда или звания).

Вышеуказанные компоненты выступали в качестве критерия для получения базы сравнения показателей физического состояния и профессиональной деятельности. При этом значимость каждого из них определялась экспертным путем на основе оценки по девятибалльной шкале с помощью методики двойного-тройного деления [2].

На втором этапе исследования для выявления степени значимости отдельных показателей структуры физического состояния выпускников физкультурных вузов были проведены поисковые педагогические эксперименты. К исследованию привлекались 45 специалистов в возрасте 22–30 лет, которые обследовались по параметрам их физического состояния (физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние). Тестирование проводилось по 64 показателям физического развития, 82 — функционального состояния организма и 30 — физической подготовленности.

Отбор в полярные группы («лучшие» и «худшие») производился путем ранжирования, а также экспертной оценки профессиональных действий специалистов. Коэффициенты конкордации составляли 0,62–0,86. Результаты экспериментов были подвергнуты одномерному и многомерному статистическим анализам. Степень валидности показателей, характеризующих физическое состояние специалистов, определялось по числу корреляционных связей сильной и средней степени тесноты.

«Просеивание» показателей физического состояния по степени их информативности заключалось в сопоставлении количества корреляционных связей с соответствующей достоверностью различий по Фишеру — Иейтсу с последующим указанием ранговых мест с учетом признака при $p < 0,001$; $p < 0,01$ и $p < 0,05$.

На основании результатов проведенного исследования установлено, что группа «лучших» специалистов показала более высокий уровень развития общей выносливости и силовых способностей. По остальным показателям сколь-нибудь ощутимые различия между группами не обнаружены.

По показателям функционального состояния организма группа «лучших» показала не в пример четкую резистентную реакцию на функционально-нагрузочные пробы, наиболее оптимальное функционирование отдельных сторон сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. При этом различия между группами были достоверными.

В то же время, ни у кого из испытуемых патологические отклонения в состоянии здоровья не обнаружены. По показателям физического развития существенные различия выявлены не были.

Результаты канонической корреляции установили следующие плеяды с уровнем профессиональной подготовленности: физическое развитие ($R = 0,261$), функциональное состояние организма ($R = 0,743$), физическая подготовленность ($R = 0,720$). Вышеуказанные компоненты, исходя из этого, имеют следующее соотношение, %: 15,1 : 43,1 : 41,8.

Выводы

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют выделить следующие концептуальные положения критериев и технологии оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных вузов в современных условиях.

Во-первых, критериями структурных компонентов труда специалистов физкультурных вузов преимущественно являются уровни:

- теоретических знаний по специальности;
- развития психических качеств;
- развития организаторских способностей;
- развития педагогических качеств;
- методической подготовленности;
- личной физической подготовленности.

Во-вторых, технология оценки структурных компонентов деятельности специалистов как интегрального «внешнего критерия» должна определяться на основе квалиметрического подхода по девятибалльной шкале с помощью двойного тройного деления.

В-третьих, технология «просеивания» показателей физической работоспособности специалистов по степени их информативности должна заключаться в сопоставлении количества корреляционных связей с соответствующей достоверностью различий по Фишеру — Иейтсу с последующим указанием ранговых мест с учетом признака при $p < 0,001$; $< 0,01$ и $< 0,05$.

В-четвертых, структурные компоненты, характеризующие физическое состояние специалистов (физическое развитие, функциональное состояние организма, физическая подготовленность), имеют соотношение, %: 15,1 : 43,1 : 41,8, что позволяет дифференцировать степень значимости акцентов направленности процесса физической подготовки в профильных вузах.

Литература

1. *Кадыров Р. М., Лобжа М. Т., Фёдоров В. Г. и др.* Определение профессионально важных качеств специалистов по физической подготовке и спорту на основе экспертных оценок : промежуточный отчет о НИР (шифр «Становление»). СПб. : ВИФК, 1996. 30 с.
2. *Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К.* Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для студентов педагогических институтов по специальности: 03.03. «Физическая культура». М. : Просвещение, 1990. 256 с.

П. П. Смолев, А. А. Рооп

Самостоятельные физические упражнения как одна из инновационных форм физкультурного образования

В ходе педагогической практики, сложившейся в последнее десятилетие, выявлено экспериментально и неоднократно подтверждено практически следующее: успех преподавания дисциплины «Физическая культура» в образовательных учреждениях во многом зависит от заинтересованности студентов в подобных занятиях, и от того, насколько они эту заинтересованность реализуют в повседневной жизни.

Опыт преподавания физической культуры свидетельствует о том, что сильным побудительным стимулом к занятиям элективными (самостоятельными, по своему выбору) видами спорта у студентов является стремление к гармоническому развитию, улучшению телосложения (у юношей), формированию красивой фигуры (у девушек) и, в конечном итоге, умению, за счет этого, не столько эффективно, сколько эффектно подать себя в качестве конкурентоспособной личности при трудоустройстве.

Это подтверждается посредством педагогических наблюдений, а также в беседах со студентами, многие из которых больше формально, чем сознательно, посещают плановые занятия по физической культуре, а в свободное время активно занимаются в различных фитнес-центрах, причем на возмездной основе.

Названные выше эстетические направления, как показывает практика, оказываются намного более действенными стимулами к самостоятельным занятиям, нежели мысли о поддержании своего здоровья. Оздоровительные компоненты приобретают для человека решающее значение в более зрелом возрасте: когда он уже хорошо ориентируется в том, что в жизни действительно жизненно важно, а что играет в ней второстепенную роль.

Установлено, что в юношеском возрасте даже перенесенное заболевание, серьезно отразившееся на здоровье, не заставляет студентов ставить интересы укрепления своего здоровья на первое место: главным для них по-прежнему является хорошее телосложение или красивая фигура.

Правда, студенты образовательно-профессиональной подготовки, отнесенные к специальному учебному отделению (медицинской группе), ставят интересы укрепления здоровья при помощи занятий физическими упражнениями несколько выше, чем студенты основной и подготовительной групп, однако и они не оставляют без внимания их эстетический результат.

По данным исследований авторов статьи, проведенных за последние четыре года, студенты оценивают эстетические направления в занятиях физической культурой почти так же высоко, как и стремление повысить уровень своей физической подготовленности (таблица).

Соотношение различных компонентов мотивации студентов к самостоятельным физическим упражнениям (%)

Направления	Все студенты, обучающиеся во ФГОУ ВПО СЗИУ — филиале РАНХиГС	Студенты образовательно-профессиональной подготовки	
		основная группа	подготовительная группа
Осанка, фигура	51,2	48,2	46,5
Физическая подготовленность	29,5	40,4	37,5
Здоровье	22,5	12,9	18,5

Замечено, что у многих студентов, в целом, снижается общий интерес к занятиям физическими упражнениями. Незаинтересованность и полное игнорирование любых самостоятельных действий в этом отношении, проявляющиеся в «отбывании» учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», является прямым следствием незнания того, как влияют физические упражнения на организм, и что регулярная физическая тренировка в тех формах, которые вполне доступны студентам, представляет собой мощный преобразовательный потенциал.

Здесь просматривается и недостаточная просветительская работа, причем как преподавателей физической культуры, так и студенческого актива, а также сотрудников деканатов и кураторов учебных групп.

Каждая девушка и каждый юноша — даже те, кто тщательно скрывают свой интерес к внешности, — хотят быть красивыми и в глубине души очень ценят внимание, проявляемое сверстниками к этой стороне их личности. Однако далеко не каждый молодой человек понимает, что самым действенным средством для преобразования своего тела по законам красоты является физическая культура, и в первую очередь — грамотно организованные самостоятельные занятия ею.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура», направляемая преподавателем, поможет студентам значительно улучшить свое телосложение, осанку и тем самым приблизиться в своем физическом развитии к эстетическому идеалу, приобретая столь ценимые среди молодежи привлекательность, совершенство и красоту форм тела,

что невозможно без использования современных здоровьесберегающих, а также иных инновационных технологий, а также обновления всей системы физкультурного образования.

Инновации в педагогической сфере — это естественное и необходимое условие развития образования в соответствии с постоянно меняющимися потребностями людей. Сложная социально-экономическая, демографическая ситуация и состояние здоровья молодежи диктуют необходимость совершенствования учебной программы по физической культуре высших учебных заведений. Совершенно очевидно, что физическая культура личности невозможна без наличия здоровьесберегающих технологий, и совершенно очевиден факт взаимопроникновения физической культуры и культуры здоровья.

В настоящее время на уровне государства все чаще поднимается вопрос необходимости формирования у студентов культуры здоровья. Низкий уровень состояния здоровья студентов ставит на повестку дня необходимость поиска средств и методов повышения его потенциала среди студенческой молодежи.

В определенной (весьма значимой) степени это может быть осуществлено через образование, направленное на формирование культуры здоровья. В этой связи примечательно, что термин «здоровье» уже входит в название не только кафедр физической культуры и спорта многих вузов, но и самих учебных заведений. Так, в Санкт-Петербурге Университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта был переименован в Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта).

Под инновационными здоровьесберегающими технологиями авторы понимают созданные человеком ценности, формирующие такой способ жизнедеятельности человека, при котором соблюдаются научно обоснованные социальные и биологические принципы здорового образа жизни. По этой причине представляется, что критерием такого развития должен стать уровень становления универсальных и специально направленных компетенций, связанных с самостоятельным использованием средств и методов физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, работоспособности и, в конечном итоге, — конкурентоспособности человека как специалиста своего дела, а также укрепления его здоровья и повышения долголетия.

Элективные занятия по физической культуре являются, в определенном смысле, инновационным механизмом актуализации, а также индивидуализации процесса обучения. С хорошо разработанной системой таких

занятий каждый студент может получить образование с определенным желаемым уклоном в ту или в иную область знаний.

При разработке подобной программы авторы статьи исходили из того, что она может развивать содержание базового курса, изучение которого в вузе осуществляется на минимальном общеобразовательном уровне. Это позволит интересующимся студентам удовлетворить свои познавательные потребности и получить дополнительную подготовку, например, для осознанного проведения самостоятельных занятий по физической культуре оздоровительной направленности.

Из всего вышеизложенного логично следует вывод: исследованиями установлено, что по окончании предложенной элективной программы обучения студенты могут самостоятельно методически правильно использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и повышения своей конкурентоспособности как специалиста при последующем трудоустройстве.

При этом студенты овладевают также понятийным аппаратом в сфере оздоровительной физической культуры, умениями и навыками повышения своих функциональных резервов, необходимыми для обеспечения полноценной социальной и профессиональной адаптации, умением самостоятельно корректировать состояние организма, а кроме того, осуществлять самоконтроль за своим состоянием.

В заключение авторы статьи хотели бы отметить то обстоятельство, что программа элективного курса занятий самостоятельными физическими упражнениями практически апробирована и может быть признана в качестве одной из форм не только мотиваций, но и инноваций современного физкультурного образования.

И. И. Смолев, Р. Л. Сатиков

**Профессионально-прикладная физическая подготовка
как основа успешности и работоспособности специалиста
управленческого профиля**

Каждая профессиональная деятельность требует затрат способностей, чувств и мыслей, приложения физических и духовных сил. Основная задача профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) — развивать и поддерживать высокий уровень профессионально значимых физических, эмоционально-волевых и психических качеств человека, его умений и навыков, которые позволяют сохранять высокую квалификацию и работоспособность.

Многие специалисты не ограничивают ППФП достижением лишь непосредственно прикладного эффекта — они предполагают в ее рамках решение задач более широкого спектра. Так, многие специалисты относят сюда воспитание профессионально важных волевых и психических качеств; повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов, специфических условий труда и др.

На третьем курсе в СЗИУ занятия по ППФП включены в программу по физической культуре. По основным характеристикам труда студенты и специалисты практически всех факультетов вуза относятся к группе людей, занятых преимущественно умственным, а стало быть, малоподвижным трудом, требующим большого напряжения нервной системы, эмоционально-волевых свойств личности, а также ее психических функций.

Данная сфера деятельности предъявляет к личности человека разнообразные требования: в зависимости от занимаемой должности, характера и содержания выполняемой им работы. По социально-психологическим характеристикам данная профессиональная деятельность связана с высокой мерой ответственности за принимаемые решения и их последствия; с нерегламентированным или жестко навязанным режимом труда и многими другими особенностями, характерными для такой деятельности в современных условиях.

Чрезвычайно высокие требования к специалисту приближают его профессиональную деятельность к экстремальной. Это связано со специфическими особенностями сложной и многогранной деятельности, отличающейся высокой эмоционально-волевой, нервно-психической напряженностью и социальной ответственностью.

Каждая профессия или специальность выпускника нашего вуза требует разного уровня развития психофизических качеств, различных

профессионально-прикладных умений и навыков, которые можно развить, занимаясь определенными видами спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специально направленное и избирательное использование средств и методов физической культуры для подготовки к определенной профессии, достижения психофизической готовности человека к успешной жизни и трудовой деятельности.

В связи с этим целью исследования авторов статьи явилось определение прикладных, специальных психофизических и физических качеств, средств и методов, необходимых для подготовки студентов нашего вуза как будущих специалистов управленческой сферы.

Негативными факторами для здоровья студентов и специалистов, выбравших данную профессию служащих, являются: гипокинезия и гиподинамия; рабочее положение — сидя, наклонившись вперед; загруженность мышц кисти и предплечья; многочасовая работа за компьютером, которая приводит к заболеваниям органов зрения и опорно-двигательного аппарата.

В связи с этим направленность профессионально-прикладной подготовки состоит в следующем:

1. Обеспечение достаточно высокого уровня функционирования сердечно-сосудистой системы организма.

2. Развитие общей выносливости, силы, ловкости, гибкости и подвижности суставов, координации движений. Сюда же относится коррекция осанки, ликвидация застойных явлений в области тазового пояса и нижних конечностей; профилактика шейных остеохондрозов, пояснично-крестцовых радикулитов, перенапряжений и нервно-мышечных заболеваний рук; гимнастика для глаз; перемена вида деятельности; повышение концентрации и устойчивости внимания, оперативного мышления, эмоциональности занятий.

Именно разнохарактерность различных упражнений и видов спорта — так же, как и разнохарактерность трудовых процессов — позволяет моделировать в спортивной подготовке многие параметры психофизической нагрузки на человека в процессе труда. Специалист нового поколения должен обладать самыми разными умениями и навыками. Современный процесс управления требует не только быстрого индивидуального принятия решения, но и объединения коллективных усилий для достижения поставленной цели.

Важным средством ППФП являются **занятия прикладными видами спорта**: то есть теми, в которых совершенствование отдельных физических качеств, навыков и умений в процессе тренировок совпадает

с профессиональными задачами избранной специальности. Исследованиями установлено, что адаптация человека к условиям профессиональной деятельности без специальной психофизической подготовки может длиться от одного года до пяти-семи лет.

Авторы поставили следующие задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

- передать студентам знания о профессии, о прикладных физических качествах, необходимых для успешного выполнения будущих профессиональных обязанностей;

- сформировать у обучающихся двигательные умения и навыки, обеспечивающие высокий уровень интенсивности, а также индивидуальной производительности труда будущих специалистов;

- воспитать у них прикладные физические и психические качества, необходимые в будущей профессии;

- научить студентов полноценно использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, уметь применять технику самоконтроля в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Для выявления наиболее важных видов спорта, физических и психофизических качеств, необходимых будущим специалистам для профессиональной деятельности, авторы статьи провели анкетный опрос среди 87 студентов СЗИУ.

На основе анализа полученных ответов было установлено, что 54% респондентов хотели бы заниматься бегом, лыжами, плаванием, видами спорта, развивающими выносливость; 37% опрошенных желали бы заниматься гимнастикой, акробатикой, аэробикой, видами спорта, развивающими гибкость тела и координацию движений. Игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол), воспитывающими командный дух и взаимовыручку, желание заниматься выразили около 45% респондентов. Пилатесом, йогой и другими нетрадиционными видами физических упражнений и спорта желающих заниматься среди опрошенных студентов оказалось 12,4%.

На основании полученных данных авторы статьи ранжировали по значимости важные прикладные физические, психофизические, волевые и психические качества.

Физические качества:

- 1) общая выносливость;
- 2) быстрота;
- 3) координация;

- 4) ловкость;
- 5) гибкость;
- 6) сила.

Психофизические качества:

- 1) настойчивость;
- 2) внимание;
- 3) сосредоточенность;
- 4) толерантность.

Волевые качества:

- 1) самообладание;
- 2) решительность;
- 3) упорство;
- 4) выдержка;
- 5) дисциплинированность.

Психические качества:

- 1) оперативное мышление;
- 2) эмоционально-стрессовая устойчивость;
- 3) коммуникабельность;
- 4) лабильность нервной системы;
- 5) память.

В ходе апробации разработанных методик подготовки в течение последних трех лет обучения определены также прикладные, специальные психофизические и физические качества, средства и методы, необходимые для подготовки будущих специалистов. При включении в программу по физической культуре занятий легкой атлетикой, аэробикой и ее разновидностями, шейпингом, спортивными и подвижными играми, а атлетической гимнастикой, удастся развивать и совершенствовать у студентов специально-прикладные физические качества:

- общую выносливость;
- быстроту;
- координацию;
- ловкость.

На занятиях атлетической гимнастикой, на тренажерах преподаватели акцентируют внимание студентов на совершенствовании прикладных психофизических и волевых качеств:

- настойчивости;

- внимания;
- сосредоточенности;
- самообладания;
- решительности.

На занятиях по волейболу и баскетболу они стараются развивать у обучающихся прикладные психические качества:

- оперативное мышление;
- эмоционально-волевою устойчивостью;
- коммуникабельность;
- память;
- лабильность нервной системы.

Таким образом, в результате проведенных исследований, а также правильно подобранной специально-прикладной физической подготовки на третьем курсе обучения показатели физической и психофизической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности улучшились. Из этого следует, что воспитание профессионально значимых физических качеств и психофизиологических характеристик, формирование прикладных двигательных умений и навыков, присущих профессии специалиста управленческой сферы, являются необходимым условием профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов данного профиля.

Д. А. Солнцев, Д. П. Отев

Физическая рекреация как средство повышения двигательной активности учащихся в довузовских образовательных учреждениях

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, удовлетворяющая социальные потребности в общении, игре, развлечении, а также в некоторых формах самовыражения личности через активную, социально полезную деятельность.

Основу специфического содержания физической культуры составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития. Физическая культура является одним из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, действенным социальным фактором продвижения человека на пути физического совершенствования. Ее компонентами являются физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и физическая реабилитация. Каждая из них удовлетворяет определенные потребности общества и личности [1].

Физическая рекреация удовлетворяет потребности людей в развлечениях с помощью физических упражнений, переключении с одного вида деятельности на другой, отвлечении от ее обычных видов (бытовых, профессиональных). **Рекреация** (от лат. *recreatio* — «восстановление»; синоним — «отдых») — восстановление физических и духовных сил человека, повышение уровня здоровья и работоспособности. Практически под рекреацией понимают отдых после рабочего (учебного) дня, рабочей недели, во время очередного отпуска или каникул.

Выбор вида двигательной активности определяется внутренними мотивами. Ценностные ориентации могут быть разными, но, как правило, они направлены на возможность самореализации своей индивидуальности, физических и психических способностей, намерений, интересов; на перспективу завести новые знакомства, получить определенный статус, самоутвердиться [1].

Иногда это уход от одиночества, способ психологической защиты, что особенно важно для личности и общества в целом, так как рекреативные занятия дают возможность компенсировать неудовлетворенные индивидуальные потребности в общении, проявить творчество, укрепить здоровье [4].

Физические упражнения являются основным средством формирования рекреационной физической культуры у школьников. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Движения, применяемые в практической работе, развивают быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость; они совершенствуют навыки правильного выполнения таких естественных движений человека, как ходьба, бег, прыжки, сохранение равновесия и др.

Проведенные на разных возрастных группах школьников исследования доказали, что введение в режим учебного дня кратковременного выполнения физических упражнений, особенно на открытом воздухе, способствуют снятию умственного напряжения. Более того: после кратковременной мышечной деятельности умственная работоспособность и высшая нервная деятельность поднимаются на гораздо более высокий уровень.

Особого внимания заслуживает тот факт, что повышение исходного уровня умственной работоспособности и высшей нервной деятельности у тех же испытуемых после введения в их режим дня дозированных физических упражнений, действия которых суммируется, накапливается [3].

Задачами физической рекреации в процессе уроков физической культуры являются:

- расширение кругозора школьников о понятиях «физическая культура», «физическая рекреация», «физическое воспитание» и их взаимосвязь;
- создание четкого представления об активном отдыхе, целесообразности переключения с одного вида деятельности на другой;
- формирование интереса и потребности систематически использовать физические упражнения в рекреационных целях;
- формирование у учащихся необходимого двигательного опыта для овладения средствами физической рекреации;
- развитие потребностей для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- обучение знаниям о правилах и нормах самостоятельного использования средств физической рекреации.

По мнению И. В. Муравова (1987), в оздоровительных целях можно использовать любые физические упражнения: при условии, что нагрузка строго соответствует возможностям организма. При выборе физических упражнений следует учитывать и психологические возможности обучаемых. Следует избегать длительных статических положений, однообразных движений и односторонних нагрузок. Необходимо обеспечить пропор-

циональное развитие, чередование нагрузки на различные мышечные группы. В комплекс, наряду с упражнениями с большой амплитудой, необходимо включать упражнения на точность, способствующие развитию мелкой мускулатуры.

Изучение интересов школьников показал, что среди них наиболее популярными видами физических упражнений являются спортивные и подвижные игры.

Анализ материалов исследования позволяет заключить, что интерес к различным видам физических упражнений, используемых в рекреационных целях, зависит от:

- возрастных и половых особенностей;
- умелого проведения занятий по разделам школьной программы и по отдельным упражнениям;
- характера физического упражнения (в основном, игрового);
- популярности используемых упражнений среди школьников;
- наличия оборудования, а также инвентаря;
- уровня агитации и пропаганды.

В самом общем смысле, под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе умственного труда.

Основное содержание физической рекреации составляют следующие признаки. Так, она [2]:

- основывается на двигательной активности;
- в качестве главных средств использует физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специально выделенное время;
- включает культурно-ценностные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- осуществляется на добровольных, самостоятельных началах;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;
- включает образовательно-воспитательные компоненты;
- носит преимущественно развлекательный характер;
- имеет определенную научно-методическую базу.

Вот далеко не полный перечень признаков физической рекреации.

Воспитание у школьников активных интересов — это очень важная педагогическая проблема, стоящая перед учителями. Особо значимым на современном этапе социально-экономического развития общества является формирование познавательных интересов к разнообразным видам человеческой деятельности вообще и к спортивной в частности.

Все этапы физкультурно-оздоровительной работы характеризует формирование интереса к физическим упражнениям у школьников, учитывая при этом возраст, их физические, умственные способности, семейные отношения и профессию родителей, традиции, а также материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Можно сказать, что физическое воспитание имеет целью формирование таких ценностных ориентаций, которые выражаются, *во-первых*, в понимании необходимости и полезности для человека занятиях физкультурой и спортом, а *во-вторых*, в привитии школьникам интереса к занятиям физической культурой и спортом, в выработке у них потребности регулярно и систематически выполнять физические упражнения в целях укрепления своего тела и духа.

Литература

1. Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация — вид физической культуры // Теория и практика физической культуры, 1989. № 3.
2. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность. М. : Знание, 1983.
3. Рекреология — система наук об отдыхе. Киев : Знание, 1990.
4. Хаишханок А. К. «Физкультурно-рекреационная работа в школе» — постановка проблемы. Майкоп, 2009.

М. В. Степанова, М. И. Степанова

О подготовке студентов к сдаче нормативов по бегу на скорость и выносливость

В ближайшие годы преподавателям физической культуры предстоит готовить студентов к сдаче нормативов возрождающегося комплекса ГТО («Готов к труду и обороне»).

Половину нормативов составляют виды легкой атлетики, а из них также половину — бег на разные дистанции. Возрастная подгруппа VI ступени 18–24 лет включает бег на 100 м — на скоростные возможности, а на выносливость — 2 км для девушек и 3 км для юношей.

Подразумевается, что студенты уже имеют опыт сдачи норм. При этом успешно сдавшие их значкисты 16–17 лет для следующей ступени ГТО в вузе должны будут улучшить результаты бега на 100 м на 0,5–0,6 с (девушки — на серебряный и бронзовый значок) или на 0,3 с (юноши — на золотой), но, по воле составителей норм, могут и ухудшить их на 0,2 с (девушки на золотой) и даже на 0,5 с (юноши — на серебряный и бронзовый).

В беге на 3 км юношам нужно будет «сбросить» от 40 с до 1 мин 10 с (на разные виды значков), а девушкам на 2 км либо улучшить «школьный» результат всего на 5 и 15 с (серебряный и бронзовый), либо даже пробежать медленнее своего прежнего времени на 40 с (золотой значок).

Это конкретное задание для условий вузовских уроков по физической культуре — весьма сложное. Авторы статьи напоминают, что в годы расцвета предыдущих комплексов ГТО (70–80-е гг. прошлого века) при более высоких нормативах в беге на 100 м, но при более коротких дистанциях бега на выносливость (в 3–4 раза по сравнению с нынешними), с первого раза справлялись с беговыми нормативами, по данным разных авторов, либо 13% первокурсников в спринте и 61% на 500 и 1000 м; либо, наоборот, 64% в скоростном беге и 31% — в беге на выносливость. К тому же, сейчас официально рекомендованный в новом комплексе ГТО минимум обязательных занятий в неделю в вузе (90 мин) значительно меньше школьного (135 мин); то же касается и дополнительных секционных занятий (120 против 135 мин).

Одинаковым остается только объем самостоятельных занятий (по 120 мин), движений в течение рабочего и учебного дня (по 75) и утренней зарядки (по 140), но эти компоненты, хотя и весомы в заданиях, к сожалению, малоуправляемы и неподконтрольны.

Опыт, практика и наблюдения показывают, что большинство занимающихся физической культурой в вузе на момент поступления не владеют

хотя бы удовлетворительной, по самой общей оценке, техникой бега как с предельно быстрой скоростью, так и в более умеренных, экономичных режимах — на выносливость.

Специалистам давно известно, что в раннем детстве человек показывает бег естественный, рациональный и гармоничный. Однако позже, в процессе возрастного развития или как результат неадекватного «обучения», его техника искажается: либо диспропорциями физического развития тех или иных групп мышц (вплоть до некоторой их атрофии при гипокинезии режима дня) или размеров и форм звеньев тела, либо утрированными установками на акцентирование каких-либо технических элементов бега («главных», по мнению обучающихся, либо предметом подражания, визуально наблюдавшими, как бежит тот или иной чемпион или более быстрый сверстник).

Вот потому-то спецификой беговой подготовки массового студенческого контингента в неспортивных вузах призваны стать процессы перестройки и реформирования навыка бега: то есть вторичного овладения им при коррекции мышечных диспропорций, обуславливающих степень эффективности движений.

Методика обучения бегу, описываемая в учебниках, ориентирована либо на начальное обучение детей в первые годы занятий в общеобразовательных или спортивных школах, либо на схему разучивания этого вида на занятиях будущих специалистов — тренеров по легкой атлетике и преподавателей физической культуры.

Эти методики весьма противоречивы. Прежде всего, они отличаются по степени расчленения бега на элементы, по формам упрощения условий начального обучения (на месте, в медленном беге и так далее), и по представлениям о степени осознанности бегуном выполняемых им деталей движений и уровней управления ими (коррекции через вторую сигнальную систему либо подкорковые автоматизмы).

Опыт занятий беговой направленности в СПб ГЭУ (ранее — в Инжэконе) позволяет рекомендовать преподавателям физической культуры в выборе методов и средств основываться на следующих научных положениях и практических экспериментальных фактах физиологии и педагогики движений.

Бег является естественной локомоцией, генетически заложенной в любом человеке и(или) развивающейся в первые годы жизни. По этой причине если и нужно обучать ему, то методически иначе, чем навыкам комбинаций из элементов, искусственно конструируемых тренерами в гимнастике, фигурном катании и синхронном плавании.

1. Управление локомоциями основано на взаимодействии высших (кортикальных) и более низких (спинальных) уровней центральной нервной системы (В. С. Гурфинкель, 1976 г.). Главным управляющим элементом локомоции, пусковым ее сигналом является ритм или темп как частота шагания или ритмического чередования активности разгибателей и сгибателей в суставах конечностей. Только этот счетчик — генератор шагов имеет центральное представительство в коре головного мозга.

2. Согласование же движений ног и рук «внутри шага» осуществляется сочетанием работы мышечных групп — антагонистов и синергистов, основанном на рефлексах: перекрестной иннервации, шагательном, реципрокном, шейно-тоническом, вестибулярном, тактильном (кожей ступней на опоре) и миотатическом.

В координации работы мышц участвует — как основной — двигательный анализатор (кинестетические проприорецепторы), одни элементы которого имеют представительство в коре и подвергаются осознаваемому управлению (это суставные рецепторы, дающие информацию о кинематике перемещений суставов и углах в суставах), а от двух других (мышечных веретен и сухожильных рецепторов — это датчики, соответственно, длин мышц и сил их тяги) — как более точных по управлению и более быстрых по проведению импульсов, — сигналы доходят только до спинного мозга и не подвергаются осознанному корковому контролю, анализу и коррекции (В. С. Фарфель, 1975 г.).

3. Совокупность перечисленных афферентных сенсорных сигналов и рефлекторных механизмов, имеющих разную степень осознаваемости, определяет тот динамический (силовой, мышечный — более вариативный) и внешний по форме, кинематический (амплитудный, скоростной — более стабильный) рисунок движения, который и дает в итоге то или иное сочетание двух взаимосвязанных (через структуру движений) компонентов скорости бега: частоты шагов и их длины.

Увеличение темпа задается более частой посылкой импульсов к разгибателям бедра, включающим активность сокращений за 0,04–0,05 с до контакта ноги с опорой. Время опоры сокращается, кроме продолжения усилий указанных мышц, и за счет более быстрого перехода уступающих режимов в преодолевающие разгибателей голени и подошвенных сгибателей стопы. Сгибатели бедра рефлекторно включаются в ответ на снижение активности разгибателей к концу фазы опоры.

Удлинение шага обеспечивается не только усилением отталкивания, но и более активной работой сгибателей маховой ноги, обеспечивающих

мышечными акцентами увеличение амплитуды и угловой скорости сгибания бедра. По амплитудам разведения бедер и скоростям их сведения можно судить о процессах управления движениями в беговом шаге, а на их основе — и локомоторной программы.

1. На формирование этих «выходных» параметров бега влияют индивидуальные пороги скоростей прохождения импульсов возбуждения по нервным стволам, подвижность, лабильность нервных процессов, биохимический и морфологический составы мышечных волокон разных мышц (определяющий быстроту, силу и стабильность мышечных сокращений и расслаблений при циклическом повторении в нужном темпе), особенности антропометрии (относительная длина ног и туловища) и строения (лордоз позвоночника, вальгусность и выворотность ног, соотношение масс верхней и нижней частей тела).

Эти факторы нельзя не учитывать при выборе объектов коррекции техники бега, поскольку они часто служат причинами «ошибок» в движениях.

2. При выборе эталона (образца) модели бега, до уровня которого педагог намеревается дотянуть технику обучаемого, необходимо опираться на объективные количественные, статистически достоверные доказательства рациональности и эффективности по значимым критериям технического мастерства в беге. Но это не гарантирует успешное решение задачи по подтягиванию того или иного элемента.

Даже когда выявлены отстающие для индивидуума показатели техники (из числа значимых критериев, «модельных характеристик», «дискриминативных признаков»), по которым он сильнее отличается от бегунов более высокой квалификации, пути прямого воздействия на эти элементы движений с помощью специальных упражнений на практике затруднены объективными педагогическими закономерностями процесса направленной перестройки движений, а именно: различной их «тренируемостью» (податливостью тренирующим воздействиям) и сложной взаимосвязью доминирующих, компенсаторных, блокирующих, консервативных отношений с другими элементами техники бега (В. В. Степанов, 1977 г.).

«Слабые» звенья техники блокируются более сильными как в процессе целостного исполнения движений, так и в процессе направленной длительной тренировки. Парадокс: прогресс индивидуальной техники с повышением мастерства бегунов происходит во все большей степени за счет сильных элементов их индивидуальной структуры движений.

Сходные закономерности проявляются (М. И. Степанова, 2002 г.) в тренировке качеств спортсменов высшего класса (результативнее удается

делать более сильной сравнительно сильную мышцу, чем более слабую, быстрее — более быструю, выносливее — соответственно, более выносливую), а также, в биохимических опытах с животными, наиболее изменчивы в приросте те характеристики, к которым у данного вида есть функциональная предрасположенность.

3. В общей педагогике принцип поэтапного усвоения ориентировочной основы действия (С. И. Гальперин, 1970 г.) возведен в теорию на основе практики овладения, как правило, умственными действиями — при формировании навыков письма, рисования, чтения и так далее.

Дидактика подобных объектов имеет историю от 500 до 200–300 лет. Научиться писать букву удается, в среднем, после 200 повторений; затем следуют навыки написания слов из букв и тому подобное. Это свойственно не лимитируемым временем выполнения действиям, осознаваемым, сознательно корректируемым (зрительным контролем, слуховым анализатором) процессам формирования образов.

«Двигательная дидактика» — методика обучения движениям — на порядок моложе, ведь физиология движений стала поставщиком экспериментальных фактов 45–60 лет назад, а сама спортивная деятельность человека в беговых дисциплинах как объект науки имеет историю продолжительностью чуть более 150 лет.

Перенос на двигательные объекты методов расчленения, упрощения, замедления, сознательного усвоения деталей через вторую сигнальную систему, принципов и правил «от простого к сложному», «от частей к целому», «от главного к второстепенному», правомочен с учетом их адекватности специфике движений человека, особенно спортивных.

В циркуляре IAAF XXI в. для всех стран — учебнике по «общемировому» начальному обучению видам легкой атлетики германских авторов (назначенных международной федерацией главными экспертами-специалистами) — обучение бегу, состоящее из шести стадий (ранее — задач) начинается не с расчленения движений на дробные шесть-восемь элементов шага (как правило, начиная с субъективно определяемого автором методики «главного» элемента), в деталях, имитируемых выбранными из комплекса специальными беговыми упражнениями, а прослеживается именно приоритет целостного образа ритма и скорости бега с начальных попыток его опробования.

Цельно-динамическое, в быстром движении, а не дробно-статическое (на месте, в ходьбе) обучение бегу — вот что отличило нашу передовую отечественную методическую школу, а кроме того, выдержало в дискуссиях ученых и тренеров проверку и временем, и географией.

1. При выборе средств коррекции техники следует помнить, что соответствие упражнений только по форме движений Н. А. Бернштейн называл передразниванием (Н. А. Бернштейн, 2013 г.). Это наиболее упрощенное понимание подобия, приводящее к эквивалентности «движений слесаря-опиловщика напильником и музыканта-контрабасиста смычком».

Основой сопоставления должны стать проявляемые в пространстве и времени мышечные усилия (отсюда — скорости, амплитуды, направления движений, ведь они обусловлены величинами усилий, быстротой их изменения и режимами сокращения). В. М. Дьячков (1972 г.) и его последователи понимали под этим сходством нейромоторную специфичность или сопряженность воздействий на физическую и техническую подготовленность.

«Методику безошибочного обучения» (определение Д. Д. Донского) ученые представляли в задании системы ориентиров, которые создают принудительные условия, регламентирующие требуемые параметры будущего навыка в рамках его исполнения на начальных стадиях. «Движение ведется афферентацией (сигналами от мышц к нервным центрам), поэтому деталь его тренируется правильно, когда ее афферентация такова, как в целостном движении. Тренировать надо не движение, коррекцию его (задачу). Двигательная задача — вот стандарт-определитель и выполнения, и коррекции движения. Программа (решение задачи) определяет структуру движений. Прочувствование движений изнутри (мышцами и телом — кинестезией) — суть и цель формирования техники». Вот главные заповеди Н. А. Бернштейна.

Типичный пример из практики: все элементы осознанно и правильно освоены — выполняются при изолированно-расчлененном варианте или в упрощенных условиях, но в целостном действии их никак не склеить, да и на нужных скоростях и усилиях нарушается система движений даже на уровне основного звена их структуры. Вот и получается, что ученик все понимает, владеет деталями, но в целом их скоординировать не может.

2. Из трех групп упражнений, условно выделенных среди огромного арсенала специальных средств подготовки бегунов, изложенные задачи решаются наиболее адекватно при такой последовательности их индивидуального применения (в соответствии с определенными для конкретного бегуна объектами коррекций движений). Локально-избирательные упражнения сопряженного воздействия (изолированные суставные движения с внешними облегчениями либо сопротивлениями) обеспечивают

опережающий (базовый для элемента техники) мышечный потенциал соответствующей группы мышц.

Далее средства принудительного воздействия на структуру движений (предпочтительно локального воздействия на конкретный элемент суставных движений за счет точно регламентированного размещения внешних воздействий: упругих амортизаторов между теми или иными звеньями тела или отягощений на тех или на иных точках звена) при целостном выполнении бега реализуют перенос новых скоростно-силовых возможностей мышечных групп на требуемое повышение характеристик выполнения «целевых» элементов техники.

Третья группа средств — так называемые классические беговые и прыжковые упражнения (акцентированное выполнение определенного элемента в циклической структуре беговых шагов) — должна применяться с учетом их положительных свойств (расширение запаса двигательной школы бегуна, проработка отстающих групп мышц в структуре бегового шага), но имея в виду их отличия в координационной структуре от сходных внешне элементов бега.

Во всяком случае, не следует начинать обучение всех и всем элементам через эти упражнения: они принесут пользу выборочно при решении индивидуальных задач как дополнение к первым двум группам упражнений, более эффективным с точки зрения сопряженности влияния на физическую и техническую подготовленность.

В серии экспериментов по применению такого рода упражнений в условиях занятий со студентами в спортивном зале показан эффект их применения в виде улучшения результатов в беге — как на скорость, так и на выносливость, о чем сказано в публикации авторов данной статьи в предыдущем аналогичном сборнике (М. И. и М. В. Степановы, 2014 г.).

Литература

1. *Бернштейн Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. М. : Книга по требованию, 2013. 254 с.
2. *Гальперин С. И.* Физиология человека и животных / С. И. Гальперин. М. : Высшая школа, 1970. 656 с.
3. *Гурфинкель В. С.* Биомеханика локомоций человека / В. С. Гурфинкель, В. А. Богданов // Физиология движений. Л. : Наука, 1976. 376 с.
4. *Дьячков В. М.* Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. М. : Физкультура и спорт, 1972. 231 с.
5. *Степанов В. В.* Исследование биомеханической структуры движений с целью повышения эффективности управления тренировочным процессом бегунов

- на короткие дистанции : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Степанов; ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Л., 1977. 18 с.
6. *Степанова М. И.* Барьерный бег на 400 метров: на дистанции женщины / М. И. Степанова, В. В. Степанов. М. : Олимпия Пресс, Терра Спорт, 2002. 176 с.
 7. *Степанова М. И.* Беговая подготовка студентов на занятиях по физической культуре / М. И. Степанова, М. В. Степанова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. СПб., 2014. Т. 5. Вып. 2(14). С. 288–292.
 8. *Фарфель В. С.* Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. М. : Физкультура и спорт, 1975. 208 с.

В. В. Фурсов, А. В. Масленников, Г. Р. Вичикова, Н. В. Колесников

**Взаимосвязь показателей технической подготовки
квалифицированных ходоков с информативными показателями
специальной подготовленности**

Целью данной работы по теме, утвержденной в Министерстве спорта России на 2015–2017 гг., являлось создание методики направленной коррекции техники спортивной ходьбы на основе изучения координационной структуры и ее изменения во взаимосвязи с другими информативными показателями подготовленности спортсменов.

Объект исследования: квалифицированные ходоки на 20 и 50 км.

Предмет исследования: средства и методы коррекции технической подготовленности ходоков.

Задачи исследования:

1) определение взаимосвязи основных показателей подготовленности ходоков на 20 и 50 км с показателями технической подготовленности в соревновательном периоде;

2) исследование техники спортивной ходьбы с нарушением правил соревнований и разработка методики коррекции основных ошибок в структуре движений квалифицированных спортсменов;

3) внедрение в тренировочный процесс методики направленной коррекции технической подготовленности ходоков и определение ее эффективности на этапах предсоревновательной подготовки на 20 и 50 км.

Авторы статьи рассматривают только результаты исследований по первой задаче.

Для решения плановой первой задачи были использованы следующие методы исследования:

- изучение состояния вопроса в теории спорта;
- анкетный опрос тренеров;
- тестирование показателей специальной подготовленности скороходов;
- экспертная оценка техники ходьбы.

В теории спорта в качестве факторов целостного процесса подготовки условно выделяют: специальную физическую подготовленность (СФП), общую физическую подготовленность (ОФП), а также техническую, психическую, тактическую и функциональную подготовленность.

Исследования показывают различный вклад перечисленных факторов в достижение спортивного результата. Так, в игровых видах спорта и в единоборствах ведущим фактором в процессе подготовки является уровень

технической подготовленности, в беге на средние и длинные дистанции и в гребле — функциональная подготовленность, а в спринтерском беге, фехтовании и поднятии штанги — психическая. Вклад основных и второстепенных факторов меняется в зависимости от сроков отдаления от соревнований.

Физиологи З. Израэль и А. В. Чоговадзе (1970 г.) в своих исследованиях изучали уровень физического развития и функциональное состояние ходоков. После этого ученые пришли к следующему выводу: статические (изометрические) моменты, «появляющиеся в ходьбе», являются причиной большей частоты сердечных сокращений (ЧСС), чем при беге с той же скоростью.

Зарубежные исследования (К. Scheele, Т. J. Klaus, Н. Kruger, 1982 г.) также зарегистрировали большую величину ЧСС в ходьбе, чем при беге с той же скоростью.

Исследования отечественных ученых (А. Г. Полозкова, 1982 г., и М. С. Захарова, 1984 г.) выявили, что квалификация ходоков проявляется в значениях ЧСС, показанных на одной скорости. Рост спортивного мастерства сопровождается непрерывным снижением ЧСС на одной скорости ходьбы.

С точки зрения биомеханики и биоэнергетики (В. М. Зациорский, С. Ю. Алешинский и Н. А. Якунин, 1982 г.), результат в спортивной ходьбе определяется следующими факторами:

- количеством метаболической энергии, высвобождающейся в организме при ходьбе на дистанции;
- способностью использовать меньшую часть высвобождающейся энергии для выполнения ходьбы;
- умением передвигаться с большей скоростью, выполняя меньшую механическую работу.

Авторы статьи отмечают, что лимитирующим у отдельных спортсменов является один из перечисленных факторов, зная который, можно целенаправленно корректировать тренировочный процесс.

Исследования М. С. Захарова (1984 г.) показали, что лимитирующим фактором в спортивной ходьбе является не система энергообеспечения, а техническое мастерство спортсмена, обеспечивающее постоянство контакта с опорой.

Американские исследователи J. M. Hagberg и E. F. Coyle (1993 г.) в своих исследованиях выявили такой факт: оказывается, техническая подготовленность тесно связана с функциональной. Авторы выявили ведущие факторы подготовленности: «субмаксимальная экономизация» (величина потребления кислорода на килограмм веса, при ходьбе со стан-

дартной скоростью), скорость ПАНО (скорость ходьбы на границе порога анаэробного обмена) и время удержания этой скорости.

Ряд российских и зарубежных авторов (И. А. Фесенко, А. Л. Фруктов, В. В. Ухов, И. А. Гайс, Ф. И. Николаиди, М. А. Каймин, В. В. Фурсов, Г. Фристер, Д. Дамилано и др.) особое место в структуре подготовленности скороходов уделяют их технической подготовке.

Г. Фристер (1983 г.) выявил статистические данные крупнейших соревнований по ходьбе, которые говорят о том, что из всех дисквалифицированных спортсменов в ходьбе на 20 км 90% сняты с дистанции за ошибку «фаза полета», и только 10% пострадали за ошибку «согнутые ноги при постановке» и «согнутые ноги в момент вертикали». По его данным, в ходьбе на 50 км среди всех дисквалифицированных 67% сняты с дистанции за ошибку «фаза полета» и 33% — за «согнутые ноги».

По данным Б. Хейнли, Э. Дрейк и А. Биссас, в биомеханических исследованиях, проводившихся в Англии в мае 2007 г., у большинства ходоков «фазу полета» определили 0,02–0,03 с. Такая «фаза полета» визуально судьями по спортивной ходьбе не определяется, что и было констатировано авторами статьи. Формально не нарушали правила только несколько аутсайдеров: у них не были обнаружены «фазы полета».

Авторы отмечают негативные изменения в технике при утомлении на второй части дистанции: невыпрямление ног в момент вертикали (чаще наблюдается у ходоков на 50 км) и постановка чрезмерно согнутой ноги (как правило, у ходоков на 20 км).

Формально, по международным правилам, действующим с 1998 г., в спортивной ходьбе нога при постановке должна быть выпрямлена, но судьи по спортивной ходьбе успевают рассмотреть ее положение только в момент вертикали. Авторы не нашли причин появления основных ошибок, ограничившись только рекомендацией регулировать длину и частоту шагов.

В результате анкетного опроса ведущих тренеров по ходьбе авторы статьи установили, что из 38 специалистов ходьбы 95% (36 чел.) контролируют на соревновательном этапе подготовки техническую подготовленность, а 73,7% (28 чел.) — еще и специальную подготовленность (СФП), 71% (27 чел.) — функциональное состояние ФСС, 63,1% (24 чел.) — состояние психической готовности спортсменов, 27% (10 чел.) — анатомо-морфологические особенности спортсменов, 10% (3 чел.) — ОФП (общую физическую подготовку), 3% (1 чел.) — тактическую подготовленность.

Среди тестов на техническую подготовленность спортсменов специалисты отмечают, что 60% из них тестируют соотношение длины шагов и частоты движений на соревновательной скорости. При этом 50%

тренеров предлагают экспертную оценку техники по 5–10-балльной шкале с оценкой технического мастерства («мягкость, пластичность, скованность, рациональность, эстетика»), появления ошибок («фазы полета», «согнутые ноги», «нерациональный стиль» и «шлепающая ходьба»): то есть оценку «состава движений» при различном выполнении движений в спортивной ходьбе. Из общего количества опрошенных 35% тренеров предлагают судить о технике ходьбы по киноvideосъемке.

Интересно мнение на этот счет двукратного чемпиона и дважды призера Олимпийских игр В. Голубничего. Он отметил, что длительность непосредственной подготовки к старту индивидуальна и составляет от четырех до шести недель: в зависимости от уровня технической подготовленности, и уровня ОФП, СФП, а также от ФСС. По мнению неоднократного олимпийского чемпиона, на этом этапе следует применять комплексное развитие качеств ходока, особое внимание уделяя развитию скорости ходьбы, скоростной и специальной выносливости, а кроме того, технике ходьбы на планируемой соревновательной скорости.

В. В. Ухов, чемпион Европы, предложил единый тест подготовленности ходоков: соотношение длины и частоты шагов на запланированной скорости ходьбы в соревнованиях. Способность сохранять (или не сохранять) это соотношение, по его мнению, косвенно говорит о функциональном состоянии ходока.

Известный специалист по ходьбе И. А. Гайс предлагал оценивать технику по 10-балльной шкале, что и было отмечено не только в анкете, но и в ранее защищенной диссертации.

Согласно его системе оценки, выделяются следующие уровни технической подготовленности ходока: 9–10 баллов — совершенный уровень (стиль) ходьбы; 7–8 — ходьба, не имеющая существенных недостатков; 6 баллов и меньше — ходьба с ошибками в технике.

Для определения факторной структуры подготовленности и значимости в ней технической составляющей были проведены комплексные тестирования, в которых участвовали 39 ходоков, а для статистической обработки взяты результаты тех из них, которые прошли все запланированные тесты.

Результаты 50 показателей подготовленности (специальной и общей физической, технической, функциональной, анатомо-морфологической, психомоторной и психологической), включая результат ходьбы на 20 км, были обработаны методами корреляционного и факторного анализов.

Тесную отрицательную взаимосвязь со временем ходьбы на 20 км (99%-ный уровень достоверности) имеют показатели критической скорости ходьбы $V_{кр}$ и ее компонент — критическая длина шага $L_{кр}$, зависящая

о критической частоты шага N; они на том же уровне положительно коррелируют между собой. На том же уровне эти показатели взаимосвязаны с тестом PWC 170(v). На 95%-ном уровне значимости эти два показателя связаны с тестами психомоторики: Т-Т оптимальный и точности ручной динамометрии Д50%. Показатели технической подготовленности (всего 8 наим.) не связаны на достоверном уровне с показателями (10 наим.) антропометрии (рост, вес, объемы звеньев тела, длина ног и другие относительные данные).

Угловая скорость разгибания голеностопного сустава (голень относительно стопы) положительно коррелирует со временем ходьбы на 20 км, что говорит о необходимости регулирования скорости отталкивания, ограничивая изменение угла в голеностопном суставе. О чем, кстати, еще в 1985 г. писал В. В. Ухов, измерив на кинограмме углы в этом суставе в цикле ходьбы и в фазе отталкивания.

Показатель времени «полета» на скорости ходьбы 4,5 м/с (эта скорость часто применяется в тренировке ходоков, но все испытуемые на ней начинают «лететь»: отрываться от опоры обеими стопами), который может характеризовать экономичность ходьбы, положительно взаимосвязан с результатом ходьбы на 20 км. Возможно, это указывает на необходимость более точной дифференциации силы отталкивания в ходьбе и движения только вперед — без движения вверх.

Близкую к достоверной корреляции с результатом имеет показатель экспертной оценки техники ходьбы в баллах, что очень важно, так как судейство до сих пор проходит без применения технических средств — визуально. Среди показателей психомоторики с экспертной оценкой техники ходьбы положительно, на 95%-м уровне, взаимосвязан показатель «целеустремленность спортсмена».

Анализ всех корреляционных взаимосвязей показывает, что преимущество имеют спортсмены с меньшими тотальными размерами тела, так как они имеют лучшее функциональное состояние, проявляющееся в большей физической работоспособности PWC 170(v) (скорость ходьбы на пульсе 170 уд./мин), и тестах на первой и второй минутах восстановления ЧСС (таблица).

Полученные результаты можно объяснить с помощью концептуальной характеристики выносливости как комплексной двигательной способности (Ю. В. Верхошанский, 1985 г.). В соответствии с этой характеристикой, выносливость зависит как от вегетативных функций, обеспечивающих необходимый кислородный режим организму, так и от функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Информативные показатели СП ходоков на 20 км ($n = 15$)

№ п/п	Показатель	Обозначение	Средняя величина и стандартное отклонение	Коэффициент корреляции с результатом ходьбы на 20 км
1.	Время ходьбы на 20 км в соревнованиях	ч/мин/с	1:27:09.4 0:2:51.3	1,0
2.	Время ходьбы на 30 км (показатели № 2–4 тестовые тренировки)	—	2:27:53 0.6.40	0,72
3.	Время ходьбы на 15 км	—	1:06:50. 0:1.40	0,86
4.	Время ходьбы 10*400 м (через 1 мин отдыха)	—	0:15:36.6 0:0.48	0,66
5.	Экспертная оценка техники по 10-балльной шкале Гайса	баллы	6.80 1.45	–0,50
6.	Критическая скорость ходьбы	м/с	3.89 0.16	–0,68
7.	Критическая длина шага	м	1.16.5 0.10	–0,84
8.	Время «полета» на скорости 4,5 м/с	с	0.033 0.016	0,60
9.	Угловая скорость разгибания голени	радиан в секунду	3.52 1.13	0,61
10.	Целеустремленность	баллы	6.7 0.09	–0,59
11.	Теппинг-тест (Т-Т) максимальный	количество ударов	66.5 4.0	–0,68
12.	Т-Т оптимальный	—	52.5 5.4	–0,585
13.	Динамометрия 50%, точность усилий Д (отклонение в % от усилия в 50%)	%	7.50 2.5	0,68
14.	Тест Шульте — Горбова (концентрация внимания)	с	50.6 15.5	0,69
15.	Работоспособность PWC 170(v)	м/с	3.74 0.20	–0,84
16.	ЧСС на 1 мин восстановления в тесте ходьба 400 м со скоростью 4 м/с	уд./мин	175.4 9.9	0,78
17.	Тонус расслабления передней большеберцовой мышцы (покой)	условные единицы шкалы тонометра	100.8 6.2	0,51

Такая характеристика выносливости хорошо согласуется с концепцией моторно-висцеральных рефлексов (М. Р. Могендович, 1985 г.), в соответствии с которой эффективность мышечной деятельности определяется между внешней структурой двигательного акта, топографией, последовательностью включения и режимом работы участвующих мышц.

В результате факторного анализа взаимосвязей показателей специальной подготовленности ходоков на 20 км (В. В. Фурсов, 1999 г.) были выявлены 10 факторов, составляющих около 95% от общей дисперсии выборки. Авторы статьи интерпретировали их по составляющим показателям:

1. Фактор «специальная физическая работоспособность» (показатели специальной подготовленности и «функциональная работоспособность» сердечно-сосудистой системы) — 19% от общей дисперсии выборки.

2. Фактор «показатели физического развития» (преимущество, относительно результата на 20 км, у спортсменов с меньшими величинами обхватов голени, бедра, плеча, грудной клетки, ЖЕЛ — жизненной емкости легких, В/Р — весо-ростового индекса, кистевой динамометрии) — 16%.

3. Фактор «техническая подготовленность» — 14% (сюда попал результат на 20 км, а наибольшие факторные веса обнаружены у 5 показателей техники и других показателей специальной подготовленности: угловые скорости разгибания голени, стопы, критическая скорость ходьбы и ее составляющие длина и частота шагов, время «полета», целеустремленность, задержка дыхания на вдохе, время выполнения теста 1 + 2 + 3 км, тонус произвольного напряжения передней большеберцовой и икроножной мышц).

4. «Психомоторика в точности движений» — (рост, взрывная сила, точность динамометрии, темпа) — 10%.

5. «Психомоторика в оценке временного интервала» (точность определения временного интервала) — 9%.

6. Фактор «скоростная выносливость» (тест — 10 × 400 м) — 8%.

7. «Общая физическая подготовленность» (становая сила) — 7%.

8. «Способность к мышечному расслаблению» — (показатели тонометрии покоя икроножной и переднеберцовых мышц) — 6%.

9. Фактор «быстрота» (показатель простой двигательной реакции) — 4%.

10. Фактор «оптимальный темп движений» (показатель теппинг-теста оптимум) — 2% от общей дисперсии выборки.

Из этих данных следует, что развитие специальной подготовленности скороходов должно вестись комплексно, на основе интеграции вегетативных и моторных систем, а также сбалансированной регуляции их функций. Это достигается регулярной тренировкой.

Данные корреляционного анализа продемонстрировали, что показатели анатомо-морфологических особенностей (АМО) связаны с результатом не напрямую, а опосредованно: через взаимосвязи с другими показателями. Это подтвердил и факторный анализ.

Следует отметить и тот факт, что хороших показателей в тестировании технической подготовленности достигают спортсмены с различным строением тела, поэтому с показателями АМО достоверные корреляции не найдены.

По проведенным поисковым исследованиям следует сделать следующие заключения:

1. Показатели фактора «техническая подготовленность» и его показатели достоверно взаимосвязаны с результатом ходьбы на 20 км и тестируемых дистанциях (10 × 400 м, 15 и 30 км), показателями функционального состояния сердечно-сосудистой системы: работоспособностью — PWC 170(v) и ЧСС при восстановлении; показателями психомоторики: оптимумом темпа и точностью усилия, целеустремленностью.

2. Наибольшее значение для формирования фактора «специальная физическая работоспособность» (СФР) ходоков имеют показатели специальной подготовленности (СП) и функционального состояния спортсменов.

3. Фактор «физическое развитие» достаточно весом по результатам факторного анализа в создании СП спортсменов, но слабо связан с техникой.

4. Техническую подготовку следует вести комплексно, с учетом других сторон СП скороходов;

5. Выявлено различие ходоков на 20 и 50 км по показателям «психомоторика».

Так, ходоков на 20 км отличает более высокий темп произвольных движений в оптимальном и максимальном режимах, а ходоков на 50 км — более высокий показатель силы, но ее менее точная дифференцировка, чем у первых. Этот факт косвенно говорит о большей техничности ходоков на 20 км.

Подобные тесты можно использовать при отборе спортсменов в команду перед ответственными соревнованиями и для текущего контроля их уровня специальной подготовленности, при затруднении выбора дистанции, а также при совершенствовании техники скороходов.

Для измерения критической скорости ходьбы можно использовать разработанное авторами статьи электронное устройство или видеосъемку и фотосъемку (не менее 60 кадров в секунду). В дальнейшем, на уже определенной «критической скорости», можно найти «критическую длину шага» методом ихнографии (по оставленным следам или по наклеенной

бумаге). Если говорить упрощенно, «критическая длина шага» должна быть не менее четырех стоп ходока, измеряемых в соревновательной обуви от носка до носка или от пятки до пятки правой и левой ног.

Предварительные исследования морфометрических показателей ходоков показали, что улучшить этот информативный показатель можно, увеличив быстроту переноса ноги, тренируя для этого силу и быстроту сокращения мышц-сгибателей бедра (прямая и подвздошно-поясничная), способность к быстрому растягиванию мышц задней поверхности бедра и голени (двуглавой бедра и икроножной — голени) в период переноса ноги, общую быстроту движений, а также их оптимальную силу и точность.

К. Хмелевский (Польша)

Совершенствование обучения видам легкой атлетики скоростно-силовой направленности на основе преимущественного развития двигательного качества быстроты

В вузах спортивного профиля, при подготовке тренеров высокой квалификации, совершенствование преподавания видов легкой атлетики имеет огромное значение. Анализ проблем взаимосвязи обучения видам легкой атлетики скоростно-силовой направленности (спринтерский и барьерный бег, прыжки, метание) и уровня развития двигательных качеств показал отсутствие единства методологических взглядов специалистов.

В исследовании автор статьи поставил задачи по разработке комплексов физических упражнений при параллельном изучении видов легкой атлетики, способствующих не только повышению уровня двигательных качеств, но и успешности овладения изучаемых видов легкой атлетики.

С этой целью был проведен эксперимент по определению наиболее информативных показателей физической подготовленности. При этом использовались принципы системности, а также единства количественных и качественных показателей. На основе наиболее значимых данных физической подготовленности были разработаны комплексы физических упражнений по развитию быстроты, силы и их составляющих. Применение комплексов осуществлялось по методу круговой тренировки, а их длительность и место применения в каждом конкретном занятии обуславливалось физиологическими закономерностями воздействия на организм занимающихся.

Для оценки уровня развития основных двигательных качеств были выбраны показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые и силовые качества, а также общую и специальную выносливость испытуемых: бег на 40 м с низкого старта, бег на 20 м с хода, бег на 100 м с высокого старта; время двигательной реакции, прыжок в длину с места, метание ядра весом 3 кг, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, динамометрия кисти, подтягивание на перекладине, бег на 3 км, бег на 500 м и тест Купера.

В эксперименте приняли участие студенты первого и второго курсов института физической культуры г. Бяла-Подляска (Польша). Тестирование проводилось в соответствии с рекомендациями специальной литературы (В. М. Зациорский, 1982 г.; И. А. Гуревич, 1985 г.; В. А. Романенко, В. А. Максимович, 1986 г., и др.) в следующем порядке: на

гибкость, быстроту, силу, специальную выносливость, силовую выносливость, общую (аэробную) выносливость в конце обучения видам легкой атлетики.

Для оценки успешности освоения техники видов легкой атлетики скоростно-силовой направленности использовался метод экспертных оценок, в основу которого были положены критерии усвоения. Тесты для оценки техники вида легкой атлетики составлялись в соответствии с общепринятыми критериями.

В начале и в конце занятий осуществлялось тестирование по показателям физической подготовке, проводилось сравнение с нормами физической подготовленности — для коррекции содержания комплексов развития двигательных качеств по объему и по интенсивности применяемых средств к концу обучения видам легкой атлетики.

В обучающем цикле использовались две концепции, получившие подтверждение в результатах как анкетирования, так и предварительного эксперимента:

1. Упражнения для развития двигательных качеств необходимо применять в части занятия, рекомендуемой результатами анкетирования предварительного эксперимента.

2. Планирование средств осуществляется на основе постепенного увеличения объема и интенсивности от занятия к занятию.

В начале, после каждого пятого занятия, и в конце эксперимента осуществлялось тестирование по показателям физической подготовленности и проводилось сравнение с нормами — для коррекции содержания комплексов по объему и по интенсивности при сохранении тенденции увеличения от занятия к занятию.

Основой для повышения нагрузки служили:

- изменение исходного положения при выполнении упражнений;
- подбор более сложного способа выполнения упражнений;
- использование дополнительного веса и отягощений;
- увеличение амплитуды и скорости выполнения упражнений.

При подборе упражнений, кроме того, учитывалась специфика движений в видах легкой атлетики (бег на короткие дистанции и прыжки) с использованием принципа сопряженного воздействия (В. М. Дьячков, 1955 г.) и динамического соответствия (Ю. В. Верхошанский, 1963 г.). В комплексах использовались также тренажеры и приспособления для скоростно-силовой подготовки различных мышц в специальных упражнениях.

Проведенное исследование показало высокую эффективность применения комплексов физических упражнений на основе преимущественного использования двигательного качества быстроты при обучении видам легкой атлетики скоростно-силовой направленности.

Аннотированный список статей

Афанасьев А. Г. Программа исследования педагогических средств совершенствования индивидуального стиля игровой деятельности футболистов

В футболе каждая команда выбирает свою манеру игры: атакующую, оборонительную или сочетание этих вариантов. Любая манера игры — стиль игровой деятельности — зависит от многих факторов. Какие они и влияет ли игровой стиль на успешность соревновательной деятельности футболистов, и говорится в данной статье.

Ключевые слова: футбол, стиль игровой деятельности, индивидуальный стиль, методики, тренинг, средства, технологии

Afanasyev A. G. Program of Research of Pedagogical Means of Improvement of Individual Style of Football Players' Game Activity

In soccer, each team chooses the manner of game — attacking, defensive or a combination of these options. Any manner of game — style of game activity — depends on many factors. What they, and whether influence game style, success of football players' competitive activity, it is told in this article.

Keywords: soccer, style of game activity, individual style, techniques, training, means, technologies.

Виноградов И. Г., Евгеньев А. А., Шубин Е. Г. Влияние занятий с отягощениями различной силовой направленности на коррекцию самооценки личности студентов, занимающихся физической культурой

В статье анализируется влияние занятий с отягощениями различной силовой направленности на коррекцию самооценки личности студентов, занимающихся физической культурой.

Ключевые слова: отягощения, самооценка, бодибилдинг, гиревой спорт

Vinogradov I. G., Evgenyev A. A., Shubin E. G. Influence of Resistance Training of Various Power Orientation on Correction of a Self-assessment of the Identity of the Students Who Are Going in for Physical Culture

In the article, influence of resistance training of various power orientation on correction of a self-assessment of the identity of the students who are going in for physical culture is analyzed.

Keywords: resistance training, self-assessment, bodybuilding, kettlebell sport.

Виноградова О. П., Емельянцева С. Л. Коммерческие и некоммерческие спортивные организации, их полномочия

В работе рассмотрена деятельность коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организаций. Представлены типы этих организаций, их цели и задачи по работе с населением, а также юридический статус этих структур.

Ключевые слова: коммерческие и некоммерческие организации, деятельность, полномочия, юридический статус

Vinogradova O. P., Emelyantseva S. L. Commercial and Non-profit Sports Organizations, Their Powers

In the article, activity of the commercial and non-profit sports organizations is considered. Types of these organizations, their purposes and a task of work with the population are presented. The legal status of these structures is submitted.

Keywords: commercial and non-profit organizations, activity, powers, legal status.

Вичикова Г. Р. Инновационные особенности физической культуры студентов — будущих специалистов

В работе рассмотрены основные направления, а также инновационные особенности занятий физической культурой и спортом. При этом основное внимание уделено их комплексной направленности с целью последующей полноценной социальной и профессиональной адаптации специалиста управленческого профиля.

Ключевые слова: профессиональная значимость, прикладность, мотивация, конкурентоспособность, комплексный подход, общефизические качества

Vichikova G. R. Innovative Features of Physical Culture of Students — Future Experts

In the article the main directions and innovative features of physical trainings are considered, thus, the main attention is paid to their complex orientation for the purpose of the subsequent full social and professional adaptation of the expert of an administrative profile.

Keywords: professional importance, applied character, motivation, competitiveness, integrated approach, all-physical qualities.

Вольский В. В., Янченко Ю. А. Приемы релаксации и методы восстановления у спортсменов-единоборцев

В статье рассматриваются вопросы, связанные с применением приемов релаксации и методов восстановления у спортсменов-единоборцев.

Ключевые слова: приемы релаксации, восстановление, гидропроцедуры, массаж, мышечный тонус, нервно-психическая активность

Volsky V. V., Yanchenko Yu. A. Returns of a Relaxation and Restoration Methods of at Athletes Combatants

In the article, the questions connected with application of returns of a relaxation and methods of restoration for athletes combatants are considered.

Keywords: returns of a relaxation, restoration, hydro procedures, massage, muscular tone, psychological activity.

Гришанин Н. В., Низовцева Н. Ф. Молодежная субкультура как ресурс создания стартап-проекта

Данная статья раскрывает основные предпосылки формирования субкультурных профессий и молодежных стартапов на основе субкультурных увлечений. В качестве центральной технологии продвижения пассионарных субкультур в ней рассматривается краудсорсинг. Молодежный стартап, основанный на субкультуре, — это неустойчивое рискованное предприятие, способное легко объединять вокруг себя соучастников. Но так же легко оно может и распасться, поскольку является частью молодежной моды и временного увлечения.

Ключевые слова: стартап, субкультура, краудсорсинг, молодежь, субкультурные профессии, пассионарные субкультуры

Grishanin N. V., Nizovtseva N. F. Youth Subculture as a Resource for the Creation of a Start-up Project

This article reveals the basic prerequisites for the formation of subcultural youth jobs and start-ups on the basis of subcultural interests. It is regarded as the central technology advancement passionate subcultures crowdsourcing. Youth startup based on the subculture is unstable venture that can easily integrate partners around him, but just as easily may disintegrate as a part of youth fashion and temporary passions.

Keywords: startup, subculture, crowdsourcing, youth subculture profession passionary subculture.

Гришанина А. Н. Современный познавательный медиатекст: наивная и научная картины мира

В статье рассматриваются современные стратегии массмедиа в изображении наивной и научной картин мира.

Автор исследует формы подачи материалов в научно-познавательных журналах, опираясь на анализ публикаций журнала GEO.

Ключевые слова: массмедиа, медиатекст, картина мира, коммуникативные стратегии, аудитория

Grishanina A. N. Modern Knowledge Media Text: Popular and Science Representative of World

The purpose of the article is research modern knowledge journal. The author researches any forms of representation popular and science information in massmedia.

Keywords: massmedia, mediatext, representative of world, strategy of communication, audience.

Дворецкий С. А., Гореликов А. И., Разумов А. С., Фурсов В. В. Прогностическая значимость полиморфизма гена AGTR1 для безопасности занятий спортом

В статье рассматриваются вопросы, связанные с прогностической значимостью полиморфизма гена AGTR1 для безопасности занятий спортом.

Ключевые слова: генетические единицы, нуклеотиды, мутация, генетический полиморфизм, аллель, генотип, фенотип, генетический маркер, факторы риска болезней в спорте, ДНК-технологии

Dvoretzkiy S. A., Gorelikov A. L., Razumov A. S., Fursov V. V. Prognostic Importance of Polymorphism of a Gene AGTR1 for Safety of Sports Activities

In the article, the questions connected with the prognostic importance of polymorphism of a gene AGTR1 for safety of sports activities are considered.

Keywords: genetic units, nucleotides, a mutation, genetic polymorphism, an allele, a genotype, a phenotype, a genetic marker, risk factors of diseases in sport, DNA technology.

Джелепов И. Б., Клеблеева А. В. Психологическая подготовка и отбор в группы начинающих теннисистов

В работе рассмотрены вопросы, связанные с психологической подготовкой и отбором в группы начинающих теннисистов. Выявлены средства и методы для регуляции их психологического состояния.

Ключевые слова: теннис, психология, обучение

Dzhelepov I. B., Klebleeva A. V. Psychology Training and Selection in Groups of the Beginning Tennis Players

In the work the questions connected with psychological training and selection in groups of the beginning tennis players are considered. Means and methods for regulation of a psychological state of tennis players are revealed.

Keywords: tennis, psychology, training.

Джелепов И. Б., Колесников Н. В. Создание условий для ознакомления студентов с внепрограммными видами спорта в системе физического воспитания СЗИУ — филиала РАНХиГС

В статье рассматриваются вопросы, связанные с внедрением и созданием условий для ознакомления студентов с внепрограммными видами спорта в системе физического воспитания СЗИУ — филиала РАНХиГС. Около 700 студентов получили возможность узнать, что собой представляет такой вид спорта, как теннис.

Ключевые слова: теннис, обучение, подача, удар, парная игра

Dzhelepov I. B., Kolesnikov N. V. Creation of Conditions for Acquaintance of Students with Extra Program Sports in System of Physical Training of North-West Institute of Management of the RANEPА

In the article the questions connected with introduction and creation of conditions for acquaintance by students of extra program sports in system of physical training of North-West Institute of Management of the RANEPА are considered. About 700 students had an opportunity to learn what such sport as tennis is.

Keywords: tennis, training, serve, lead, pair game.

Ефимов-Комаров В. Ю. Спортивный комитет вуза

Успешность спортивной, туристической, оздоровительной и рекреационной работы в вузе напрямую зависит от правильной организации и творческого распределения обязанностей между структурными подразделениями и общественными организациями. Основой работы служит взаимовыгодная деятельность преподавателей,

сотрудников и студентов. Руководство осуществляет спортивный комитет вуза на методологической базе кафедры физической культуры и спорта, являющейся основополагающим звеном в организации работы по физическому воспитанию студентов. Использование творческого потенциала студенческого самоуправления позволяет вовлечь в этот процесс большинство обучающихся в качестве участников или организаторов спортивных, туристических, а также рекреационных мероприятий.

Ключевые слова: спортивный комитет вуза, кафедра физической культуры и спорта, спортивный клуб, туристический клуб, спортивный комитет, здоровый образ жизни, пропаганда спорта, внеучебная работа, самоуправление, смотр спортивно-массовой работы

Efimov-Komarov V. Yu. Sports Committee in University

Success of sports, tourist, improving and recreational work in Higher Education Institution directly depends on the correct organization and creative distribution of duties between structural divisions and public organizations. Mutually advantageous activity of teachers, employees and students forms a basis of work. Management is performed by sports committee of Higher Education Institution on methodological base of chair of physical culture and sport, which is a fundamental link in the organization of work on physical training of students. Use of creative potential of student's self-government allows to involve in this process most of students as participants or organizers of sporting, tourist, recreational events.

Keywords: sports committee in university, chair of Physical Education, sports club, tourist club, healthy lifestyle, promotion of sports, extra-curricular activities, self-management, review of mass sports activities.

Ефимова-Комарова Л. Б. Особенности использования физических упражнений различной целевой направленности на занятиях в специальном отделении

В данной статье рассматриваются особенности использования разнонаправленных физических упражнений, подобранных с учетом поставленных задач методико-практического занятия, физической реабилитации, а также индивидуальных возможностей студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: физические упражнения различной целевой направленности, методико-практические занятия, студенты специальной медицинской группы, коррекционные программы, индивидуальные особенности, содержание основной части занятия, физическая реабилитация

Efimova-Komarova L. B. Features of use of Physical Exercises of Various Target Orientation at Trainings in Special Groups

In this article, features of use of the multidirectional physical exercises, which are handpicked taking into account objectives of methodical and practical training, physical rehabilitation and individual opportunities of students of special medical group, are considered.

Keywords: physical exercises of various target orientation, methodical and practical training, students of special medical group, correctional programs, specific features, maintenance of the main part of training, physical rehabilitation.

Ефимова-Комарова Л. Б., Ефимов-Комаров В. Ю. Современный фитнес в учебной программе по прикладной физической культуре как средство повышения интереса к занятиям

В статье рассматриваются современные виды занятий физической культурой, которые могут служить мотиваторами в формировании культуры здоровья у студентов.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, здоровье студентов, мотивация, интерес, программа по прикладной физической культуре, современные виды фитнеса: аэробика, шейпинг, фитбол, пилатес, атлетическая гимнастика и фитнес-йога

Efimova-Komarova L. B., Efimov-Komarov V. Yu. Modern Fitness in the Training

Program on Applied Physical Culture — Means of Increase of Interest in Training
In the article modern types of training by physical culture which can serve as motivators in formation of culture of health at students are considered.

Keywords: physical development, physical fitness, health of students, motivation, interest, program in applied physical culture, modern types of fitness: aerobics, shaping, football, pilates, athletic gymnastics, fitness yoga.

Казлло В. В. Организация групп оздоровительного бега на занятиях физической культурой в вузе

В статье рассматриваются вопросы, связанные с организацией групп оздоровительного бега на занятиях физкультурой в вузе. Представлены программы применения беговых средств в семестрах обучения.

Ключевые слова: оздоровительный бег, техника бега, дыхание, тренировка

Kaello V. V. Organization of Groups of Jogging on Physical Culture Training in Higher Education Institution

In the article, the questions connected with the organization of groups of jogging on exercises in higher education institution are considered. Programs of application of running means in training during semesters are submitted.

Keywords: Jogging, technology of run, breath, training.

Ким М. Н. Оздоровительная ходьба как способ активизации интеллектуальной деятельности

В статье анализируются роль и влияние оздоровительной ходьбы на организм и на интеллектуальную деятельность человека. Ходьба рассматривается как средство воздействия не только на организм, но и на интеллектуальную деятельность занимающихся.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, интеллектуальная деятельность, организм, 100 000 шагов, здоровье человека

Kim M. N. Improving Walking as Way of Activation of Intellectual Activity

In the article, the role and influence of improving walking on an organism and intellectual activity of the person are analyzed. Walking is considered not only as a lever on an organism, but also on intellectual activity of the engaged.

Keywords: improving walking, intellectual activity, organism, hundred thousand steps, health of the person.

Кириянова Л. А., Морозова Л. В. Этапы физической реабилитации студентов специальной медицинской группы с нарушениями опорно-двигательного аппарата

В статье проведен анализ заболеваний опорно-двигательного аппарата среди молодежи. Предложены средства и методы реабилитации студентов специальной медицинской группы с учетом степени заболевания.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, травма, опорно-двигательный аппарат, позвоночник, осанка, сколиоз, реабилитация, заболевания

Kiryanova L. A., Morozova L. V. Stages of Physical Rehabilitation of Students of Special Medical Group with Violations of the Musculoskeletal System

In the article, the analysis of diseases of the musculoskeletal system among youth is carried out. Means and methods of rehabilitation of students of special medical group taking into account disease degree are offered.

Keywords: special medical group, trauma, musculoskeletal system, backbone, bearing, scoliosis, rehabilitation, diseases.

Колесников Н. В., Смолев П. П., Сатиков Р. Л., Рооп А. А. Роль и значение физической культуры в воспитании специалиста государственной службы

Работа посвящена взаимосвязи физкультурно-спортивной деятельности с формированием профессионально значимых качеств и ее роли в становлении будущего специалиста.

Ключевые слова: физические качества, профессионально-прикладная физическая подготовка, психофизические свойства личности, физическая и профессиональная готовность

Kolesnikov N. V., Smolev P. P., Satikov R. L., Roop A. A. The Role and Value of Physical Culture in Education of the Expert of Public Service

The work is devoted to interrelation of sports activity with formation of professionally significant qualities and its role in formation of future expert.

Keywords: physical qualities, professional and applied physical preparation, psychophysical properties of the personality, physical and professional readiness.

Комиссарчик К. М. Критерии технического мастерства в настольном теннисе

В статье рассматриваются основные критерии технического мастерства в настольном теннисе. Приводятся следующие группы технических приемов: стойки, передвижения, хватки ракетки, подачи, плоские удары, удары с вращением, нестандартные приемы. Дается алгоритм их реализации.

Ключевые слова: настольный теннис, критерии, техническое мастерство, стойки, подачи, передвижения, удары

Komissarchik K. M. Criteria of Technical Skill in Table Tennis

In the article, the main criteria of technical skill in table tennis are considered. The following groups of techniques are given: racks, movements, grasps of a racket, giving, flat blows, blows with rotation, non-standard receptions. The algorithm of their realization is given.

Keywords: table tennis, criteria, technical skill, racks, giving, movement, blows.

Конопелько А. Г. Совершенствование быстроты двигательной реакции студентов вузов

В статье рассматривается социальная значимость командных видов спорта, направленных на создание успешных молодежных спортивных сообществ с целью формирования социального капитала молодежи.

Ключевые слова: социальный капитал, массовый спорт, спорт высших достижений, первичная социализация

Konopelko A. G. Improvement of Speed of Motive Reaction of Students of Higher Education Institutions

In the article, the social importance of the command sports directed on creation of successful youth sports communities on purpose formation of the social capital of youth is considered.

Keywords: social capital, mass sport, elite sport, primary socialization.

Кузнецов П. К. Массовый спорт как фактор формирования социального капитала

В статье рассматриваются роль и место массового спорта в современном обществе. Анализируются отношения в командных и в индивидуальных видах спорта. В обобщенном виде дана модель повышения социального капитала средствами массового спорта.

Ключевые слова: массовый спорт, государственная поддержка, социальные связи, командные и индивидуальные виды спорта

Kuznetsov P. K. Mass Sport as Factor of Formation of the Social Capital

In the article, the role and a place of mass sport in modern society is considered. The relations in command and individual sports are analyzed. In a generalized view the model of increase of the social capital by means of mass sport is given.

Keywords: mass sport, state support, social communications, command and individual sports.

Кузнецова О. А. Сетевой ресурс в политических стартап-проектах

В статье обосновывается эффективность использования интернет-ресурсов при выводе на политическую арену политического стартап-проекта.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, политический стартап-проект, ресурсы сети Интернет

Kuznetsova O. A. Internet Resource in Political Start-up Projects

The article talks about the efficiency of the Internet resources when presenting the start-up project on the political arena.

Keywords: information and communication technologies, the political project start-up, Internet resources.

Лёвина С. А. Продвижение стартап-проектов с помощью технологий питчинга

Один из аспектов обеспечения успешности проекта — это коммуникативная составляющая продвижения стартап-проекта на рынке. Среди современных маркетинговых технологий, как эффективный способ продаж и воздействия на потребителей и инвесторов, выделяют питчинг. В данной статье автор рассматривает виды питчинга, а также где можно выступить с презентацией и как к ней подготовиться. Известны несколько видов питчинга: сценарный, продюсерский, продвижение рукописей книг и бизнес-питчинг. К формам организации питчинг-встреч относятся питчинг-сессии и Elevator pitch. Структуру речи можно представить в виде ответов на ряд последовательных вопросов: что? кому? почему? кто? Любой проект, независимо от сферы экономики и стадии развития, может быть продвинут с помощью питчинга.

Ключевые слова: стартап, питчинг, питчинг-сессия, элеватор-питч, продвижение, маркетинговые коммуникации

Levina S. A. Pitching Technology in Start-up Projects Promotion

One of the aspects to ensure the effectiveness of the project is communicative component of the start-up project promotion on the market. Among the modern marketing technologies pitching is an effective method of selling and influence on consumer and investors. In this article the author examines the types of pitching, areas for pitching, training methods. There are several kinds of pitching: script pitching, producer pitching, promotion of the manuscript, Business pitching. The forms of organization pitching-meetings are pitching session and Elevator pitch. The structure of the speech can be represented in the form of answers to a series of successive questions: What? Whom? Why? Who? Any project, without reference to the branch of the economy and the stage of development can be promoted with the pitching.

Keywords: start-up, pitching, pitching session, Elevator pitch, promotion, marketing communications.

Морозова Л. В., Морозов О. Г., Мельникова Т. И. Роль и значение профессионального имиджа преподавателя по физической культуре в высших учебных заведениях

В статье анализируется современный профессиональный имидж преподавателя физической культуры в высших учебных заведениях. Рассматриваются аспекты целенаправленно формируемого образа как средства педагогического воздействия на студентов.

Ключевые слова: профессиональный имидж, индивидуальный образ, харизма, интуиция, толерантность, гностическая деятельность, творческая инициатива

Morozova L. V., Morozov O. G., Melnikova T. I. The Role and Value of Professional Image of the Teacher of Physical Culture in Higher Educational Institutions

In the article, modern professional image of the teacher of physical culture in higher educational institutions is analyzed. Aspects of the purposeful formed image as means of pedagogical impact on students are considered.

Keywords: professional image, individual image, charisma, intuition, tolerance, gnostic activity, creative initiative.

Морозова Л. В., Морозов О. Г., Мельникова Т. И. Кроссфит — эффективный функциональный тренинг

В статье рассматривается новое направление фитнеса — кроссфит — как функциональный тренинг, его особенности и положительное комплексное воздействие на все системы организма, а также целесообразность использования кроссфита на учебно-практических занятиях по физической культуре в СЗИУ.

Ключевые слова: гиподинамия, монотонность, учебный процесс, фитнес, функциональный тренинг, мускулатура, интенсивность, работоспособность, сила, гибкость, координация, навыки

Morozova L. V., Morozov O. G., Melnikova T. I. Crossfit — Effective Functional Training

In the article the new direction of fitness is considered — crossfit as functional training, its features and positive complex impact on all systems of an organism, and expediency of use of a crossfit on an educational practical training on physical culture in North-West Institute of Management.

Keywords: hypodynamia, monotony, educational process, fitness, functional training, muscles, intensity, working capacity, force, flexibility, coordination, skills.

Пак Е. М. Взаимодействие стартапов и социальных сетей

В статье автор рассказывает о преимуществах социальных сетей и стратегиях, которые можно применить на этапе стартап-проекта.

Ключевые слова: стартап, онлайн-маркетинг, социальные сети, таргетинг

Pak E. M. Startup and the Social Networks Interaction

In the article the author tells about advantages of social networks and strategies which you can apply at the stage of startup.

Keywords: startup, online marketing, social networking, targeting.

Понимасов О. Е. Целевые вариации техники как критерии результативности обучения плаванию

В статье описаны качественные критерии результативности обучения плаванию; сформулировано условие индивидуально-вариативного целеполагания; представлены ранговые ряды групп вариаций техники плавания относительно критериев результативности обучения, полученные в результате использования алгоритмов статистики. Установлено, что выбор стиливых вариаций плавания, сформированных на основе индивидуальных двигательных действий, более предпочтителен, нежели качественные критерии результативности обучения.

Ключевые слова: вариации техники плавания, критерии результативности обучения, индивидуально-вариативное целеполагание

Ponimasov O. E. Objective Technique Variations as Criteria for the Training Applied Swimming

In this article qualitative performance criteria of training applied swimming are developed. The condition of individually variable purpose positing is formulated. The realization of the formulated condition implies solution of educational problems on the basis of movements, as developed in the learning process, and established as a result of individual motor experience. The rank ranges of group variations swimming technique on criteria learning outcomes resulting from the use of statistical algorithms are presented. It is revealed that choice of stylistic variations of swimming, formed on the basis of individual motor actions, more preferably on qualitative performance criteria for training.

Keywords: variations of swimming techniques, performance criteria for training, individually variable purpose positing.

Понимасов О. Е. Индивидуально-ориентированная методика замещения движений при обучении плаванию студентов

В статье разработаны методические подходы к обучению плаванию, связанные с индивидуальными двигательными навыками занимающихся. Сформулировано условие индивидуально-ориентированного преобразования, подразумевающее согласованность методики обучения с имеющимися дидактическими возможностями. Установлено, что избирательное замещение отдельных элементов техники плавания при сохранении общей структуры сложившегося стереотипа движений ведет к улучшению способа передвижения в воде.

Ключевые слова: индивидуализированное обучение плаванию, способы плавания, преобразование движений

Ponimasov O. E. Individually Oriented Replacement Procedure Movements in Training Swimming of Students

In this article the methodological approaches to training applied swimming are developed. The condition of individually oriented transformation, which implying the consistency with the possibilities of teaching methods is formulated. It is revealed, that selective substitution the individual elements of the swimming technique while maintaining the overall structure of stereotype movements leads to an improvement of mobility in water. The realization of the formulated condition implies first-ever transformation of low-performing components and subsequent integration of all acquired movements in a single integrated technique of movement in the water. The results of measurements of technical and speed performance of swimming styles obtained from the experiment are presented.

Keywords: individualized training to swim, swimming styles, motions transfiguration.

Рыжова Н. И. Актуальные информационно-правовые аспекты стартап-проектной деятельности и компетентности специалиста в области рекламы и связей с общественностью

В статье автор рассматривает информационно-правовые аспекты стартап-проектной деятельности современного специалиста в области рекламы и связей с общественностью. В ней определяются составляющие его информационно-правовой компетентности, актуальные в условиях глобальной информатизации профессиональной сферы и социума.

Ключевые слова: информатизация, стартап, стартап-проектная деятельность, информационно-правовые аспекты и компетентность, реклама и связи с общественностью, Интернет

Ryzhova N. I. Actual Information and Legal Aspects a Startup-design Activity and Competence of the Expert in the Field of Advertizing and Public Relations

In article the author considers information and legal aspects a startup — design activity of the modern expert in the field of advertizing and public relations. The components of his information and legal competence actual in the conditions of global informatization of the professional sphere and society are defined.

Keywords: informatization, a startup, a startup-design activity, information and legal aspects and competence, advertizing and public relations, the Internet.

Рябчук В. В., Керимов Ш. А., Зюкин А. В. Специализированный курс по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении

В статье рассматриваются пути создания специализированного курса по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении.

Ключевые слова: Международное военно-спортивное движение (МВСД), Международное военно-спортивное сотрудничество (МВСС), Военно-спортивные отношения (ВСО), Военно-спортивные связи (ВСС), Военно-спортивные встречи (ВСВ), Военно-спортивные контакты (ВСК)

Ryabchuk V. V., Kerimov Sh. A., Zyukin A. V. Specialized Course on Development of Experience of International Military and Sports Cooperation in a Military Vocational Education

In the article ways of creation of a specialized course on development of experience of international Military and Sports Cooperation in a military vocational education are considered.

Keywords: International Military and Sports Movement (IMSM), International Military and Sports Cooperation (IMSC) Military and Sports Relations (MSR), Military and Sports Communications (MSC), Military and Sports Meetings (MSM), Military and Sports Contacts.

Рябчук В. В., Колесников Н. В. Физическая культура в образовательном стандарте подготовки студентов по направлению «Таможенное дело» в СЗИУ

В статье рассматриваются роль и место физической культуры в образовательном стандарте подготовки студентов по направлению «Таможенное дело» в СЗИУ. Приводятся принципы построения практических занятий по ОФП (1–2 курсы) и ППФП (3 курс).

Ключевые слова: физическая культура, образовательный стандарт, физическая и профессионально-прикладная подготовка, таможенное дело

Ryabchuk V. V., Kolesnikov N. V. Physical Culture in the Educational Standard of Training of Students on the “Customs Affairs” in the North-West Institute of Management

In the article, the role and a place of physical culture in the educational standard of training of students on the customs affairs in the North-West Institute of Management is considered. The principles of creation of a practical training on GPT (1–2 courses) and PAFT(3 a course are given).

Keywords: physical culture, educational standard, physical, professional and applied training, customs affairs.

Рябчук В. В., Сильчук А. М., Сильчук С. М. Критерии оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных вузов

В статье рассматриваются основные концептуальные положения критериев и технологии оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных вузов в современных условиях.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная работоспособность, структурные компоненты

Ryabchuk V. V., Silchuk A. M., Silchuk S. M. Criteria of an Assessment of Professional Efficiency of Specialists of Sports Higher Education Institutions

In the article, the basic conceptual provisions of criteria and technology of an assessment of professional efficiency of specialists of sports higher education institutions in modern conditions are considered.

Keywords: physical culture, professional working capacity, structural components.

Савенкова Т. Н. Военно-исторический очерк изобретения угольного противогаза. К 100-летию начала Первой мировой войны

В статье кратко изложена история создания Н. Д. Зелинским первого в мире угольного противогаза и осуществлен экскурс по архитектурным памятникам Санкт-Петербурга, имеющим отношение к событиям, кардинально изменившим ход Первой мировой войны. Приводятся также сведения о современном состоянии средств противохимической защиты и химического оружия.

Ключевые слова: противогаз Н. Д. Зелинского, архитектурные памятники Санкт-Петербурга, средства противохимической защиты, химическое оружие, Первая мировая война

Savenkova T. N. Military History of the Invention of Coal Gas Mask. On the 100th Anniversary of the First World War

The article briefly describes the history of the creation by N. D. Zelinskiy the world's first coal gas mask and gives an insight into the landmarks of St. Petersburg related to that event which radically changed the course of the First World War. Information is also provided about the current state of means of anti-chemical protection and chemical weapons.

Keywords: coal gas mask, N. D. Zelinskiy, landmarks of St. Petersburg, means of anti-chemical protection, chemical weapons, World War I.

Смолев П. П., Рооп А. А. Самостоятельные физические упражнения как одна из инновационных форм физкультурного образования

В работе рассмотрены основные направления заинтересованности студентов в занятиях самостоятельными физическими упражнениями. При этом основное внимание уделено их оздоровительной направленности с целью последующей полноценной социальной и профессиональной адаптации.

Ключевые слова: мотивация, конкурентоспособность, профессиональная адаптация, оздоровительная направленность, самоконтроль

Smolev P. P., Roop A. A. Independent Physical Exercises as One of Innovative Forms of Sports Education

In the work the main directions of interest of students in trainings are considered by independent physical exercises, thus, the main attention is paid to their improving orientation for the purpose of the subsequent full social and professional adaptation.

Keywords: motivation, competitiveness, professional adaptation, improving orientation, self-checking.

Смолев П. П., Сатиков Р. Л. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа успешности и работоспособности специалиста управленческого профиля

В работе предпринята попытка определить комплекс прикладных, специальных психофизических и физических качеств, а также средств и методов физической культуры, необходимых для формирования успешности и работоспособности будущих специалистов управленческой сферы.

Ключевые слова: психофизическая готовность, профессионально-прикладная значимость, работоспособность успешность

Smolev P. P., Satikov R. L. Professional and Applied Physical Trainings as Basis of Success and Efficiency of the Expert of an Administrative Profile

In the work, an attempt to define a complex of applied, special psychophysical and physical qualities, and also the means and methods of physical culture necessary for formation of success and efficiency of future experts of the administrative sphere is made.

Keywords: psychophysical readiness, working capacity, professional and applied importance, success.

Солнцев Д. А., Отев Д. П. Физическая рекреация как средство повышения двигательной активности учащихся в довузовских образовательных учреждениях

В статье раскрыты признаки, составляющие основное содержание физической рекреации, а также ее задачи и необходимость проведения рекреационных мероприятий в учебном процессе обучающихся.

Ключевые слова: физическая рекреация, профессиональная деятельность, двигательная активность, физическое воспитание

Solntsev D. A., Otev D. P. Physical Recreation as Means of Increase of Physical Activity of Pupils in Pre-university Educational Institutions

In the article, the signs making the main maintenance of a physical recreation, and its task and need of carrying out recreational actions for educational process of trainees are opened.

Keywords: physical recreation, professional activity, physical activity, physical training.

Степанова М. В., Степанова М. И. О подготовке студентов к сдаче нормативов по бегу на скорость и выносливость

В статье рассмотрены вопросы методики обучения бегу и коррекции техники применительно к подготовке студентов к сдаче норм нового комплекса ГТО.

Ключевые слова: оценка техники, причины недостатков, управление локомоциями, «тренируемость» движений, выбор упражнений

Stepanova M. V., Stepanova M. I. On Training of Students for Passing Standards for Run on the Speed and Endurance

In the article, questions of a technique of training in run and correction of techniques in relation to training of students for passing of norms of the new complex GTO are considered.

Keywords: assessment of equipment, reason of shortcomings, management of locomotions, “trainings” of movements, choice of exercises.

Филатова О. Г. PR-поддержка стартап-проектов в онлайн-среде

В статье анализируются особенности PR-поддержки стартап-проектов в Интернете, даются рекомендации по PR-деятельности, основанные на анализе практики продвижения стартап-проектов, находящихся под опекой бизнес-инкубатора «Quattour Dimensionis».

Ключевые слова: стартап, PR, интернет-проект, онлайн-среда, информационные технологии

Filatova O. G. PR Support of Start-up Projects on Internet

The article analyzes the features of PR support of start-up projects on Internet. Some recommendations for PR activity based on analysis of practice of promotion of start-up projects of business incubator «Quattour Dimensionis» are given.

Keywords: start-up projects, public relations, internet, internet projects, internet technology, business incubator.

Фурсов В. В., Масленников А. В., Вичикова Г. Р., Колесников Н. В. Взаимосвязь показателей технической подготовки квалифицированных ходоков с информативными показателями специальной подготовленности

В статье рассматривается взаимосвязь показателей технической подготовки квалифицированных ходоков с информативными показателями специальной подготовленности.

Ключевые слова: спортивная ходьба, взаимосвязь, техническая подготовка, специальная подготовленность

Fursov V. V., Maslennikov A. V., Vichikova G. R., Kolesnikov N. V. Interrelation of Indicators of Technical Readiness of the Qualified Walkers with Informative Indicators of Special Readiness

In the article, interrelations of indicators of technical readiness of the qualified walkers with informative indicators of special readiness are considered.

Keywords: sports walking, interrelation, technical training, special readiness.

Хазипова Ю. М. Выбор оптимального канала коммуникации для продвижения стартап-проекта

Заниматься продвижением стартап-проекта необходимо — с тем, чтобы о нем узнали, говорили и его ждали. Данная статья посвящена специфике продвижения молодых проектов, традиционным ошибкам и важности принятия своевременных решений. На каждом этапе развития проекта будут меняться ключевые компоненты: такие, как целевая аудитория, цель кампании, ее задачи и каналы коммуникации. Автор также приводит описание наиболее популярных сервисов по поддержке стартапов.

Ключевые слова: каналы коммуникации, целевая аудитория, стартап, PR-кампания, продвижение, чемпион бренда

Khazipova J. M. Choosing the Best Channel of Communication for Start-up Project Promotion

Promoting the start-up project is necessary to do it known, talked and waited. This article deals with the specifics of young projects promoting, the traditional mistakes and the importance of taking timely decisions. The key components such as target audience, aim and objectives of the campaign, the channels of communication will be changed at each stage of the project. The author also gives a description of the most popular services to support start-ups.

Keywords: communication channels, target audience, startup, PR-campaign, promotion, brand champion.

Хмелевский К. Совершенствование обучения видам легкой атлетики скоростно-силовой направленности на основе преимущественного развития двигательного качества быстроты

В статье рассматриваются вопросы, связанные с совершенствованием обучения видам легкой атлетики скоростно-силовой направленности (спринтерский бег, прыжки, метание) на основе преимущественного развития двигательного качества быстроты.

Ключевые слова: двигательные качества, быстрота, сила, специальная выносливость, комплексы упражнений, тесты

Hmelevskiy K. Improvement of Training in Types of Track and Field Athletics of a High-speed and Power Orientation Based on Primary Development of Motive Quality of Speed

In the article, the questions connected with improvement of training in types of track and field athletics of a high-speed and power orientation (a sprinting, jumps, throwing) based on primary development of motive quality of speed are considered.

Keywords: motive qualities, speed, force, special endurance, sets of exercises, tests.

Чимаров С. Ю. Интегральные аспекты продвижения стартап-проекта в цифровой среде

В статье исследуются проблемы мониторинга мотивации бизнес-ангелов, презентации «лифтового питча», продвижения стартап-проекта в эпоху «цифровизации» и личной презентации стартапера.

Ключевые слова: стартап-проект, бизнес-ангел, лифтовой питч, цифровая среда

Chimarov S. Yu. Integral Aspects of the Start-up Project's Promotion in the Digital Environment

The article examines the problems of monitoring of motivation of business angels, the presentation of 'elevator's pitch', the promotion of start-up project in the era of digitalization and personal presentations of startup's people.

Keywords: start-up project, business angel, elevator pitch, digital environment.

Информация об авторах

Афанасьев Аркадий Георгиевич

Санкт-Петербург
Национальный государственный
университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта
Соискатель кафедры футбола
E-mail: markfut@mail.ru

Afanasiev Arkady Georgievich

Saint-Petersburg
National State University named by
P. F. Lesgaft
Competitor of the Chair of Football
E-mail: markfut@mail.ru

Виноградов Игорь Геннадьевич

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
университет авиационного
приборостроения
Доцент кафедры физической культуры
Кандидат педагогических наук
E-mail: kfv@guap.ru

Vinogradov Igor Guennadievich

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg State University of
Aerospace Instrumentation
Associate Professor of the Chair of
Physical Cultures
PhD in Pedagogic
E-mail: kfv@guap.ru

Виноградова Ольга Петровна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления —
филиал РАНХиГС
Старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта
E-mail: kfv@mail.ru

Vinogradova Olga Petrovna

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration
Assistant Professor of the Chair of
Physical Culture and Sports
E-mail: kfv@mail.ru

Вичикова Галина Романовна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
лесотехнический университет
Доцент кафедры физического воспитания
Доцент
E-mail: kfk@szags.ru

Vichikova Galina Romanovna

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg State Forest Technical
University
Associate Professor of the Chair of
Physical Training
Associate Professor
E-mail: kfk@szags.ru

Вольский Василий Васильевич

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры
и спорта
Кандидат педагогических наук
E-mail: www1962@mail.ru

Гореликов Александр Ильич

Кемерово
Кузбасский государственный технический
университет им. Т. Ф. Горбачёва
Старший преподаватель кафедры
физического воспитания
E-mail: sergeydvoretzki@mail.ru

Гришанин Никита Владимирович

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский гуманитарный
университет профсоюзов
И.о. заведующего кафедрой рекламы и
связей с общественностью
E-mail: kaf_reclama@gup.ru

Гришанина Анастасия Николаевна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
университет
Доцент
Кандидат филологических наук, доцент
E-mail: Anastasiya_grish@mail.ru

Дворецкий Сергей Александрович

Кемерово
Кузбасский государственный технический
университет им. Т. Ф. Горбачёва
Заведующий лабораторией «Инноваци-
онные научно-методические технологии
физического воспитания и спорта»
E-mail: sergeydvoretzki@mail.ru

Volsky Vasilij Vasilievich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential Academy of
National Economy and Public Administration
Associate Professor of the Chair of
Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic
E-mail: www1962@mail.ru

Gorelikov Aleksandr Ilich

Kemerovo
Kuzbass State Technical University named
by T. F. Gorbachev
Assistant Professor of the Chair of Physical
Training
E-mail: sergeydvoretzki@mail.ru

Grishanin Nikita Vladimirovich

Saint-Petersburg
St. Petersburg University of the Humanities
and Social Sciences
Acting Head of the Chair of Advertising and
Public Relations
E-mail: kaf_reclama@gup.ru

Grishanina Anastasiya Nicolaevna

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg State University
Associate Professor of the Chair of Theory
of Journalism
Ph. D. in Philology Associate Professor
E-mail: Anastasiya_grish@mail.ru

Dvoretzki Sergey Aleksandrovich

Kemerovo
Kuzbass State Technical University named
by T. F. Gorbachev
Head of the Laboratory “Innovative
Scientific and Methodical Technologies of
Physical Training and Sport”
E-mail: sergeydvoretzki@mail.ru

Дзелепов Игорь Борисович

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС
Профессор кафедры физической культуры и спорта
Кандидат технических наук, профессор
E-mail: kfk@szags.ru

Dzelepov Igor Borisovich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management — branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
PhD in Technical Sciences, Associate Professor
E-mail: kfk@szags.ru

Евгеньев Александр Анатольевич

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный университет авиационного приборостроения
Доцент кафедры физической культуры
Кандидат педагогических наук
E-mail: kfv@guar.ru

Evgeniev Aleksandr Aleksandrovich

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
Associate Professor of the Chair of Physical Culture
PhD in Pedagogic
E-mail: kfv@guar.ru

Емельянцеv Семён Леонидович

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры и спорта
Кандидат педагогических наук
E-mail: kfv@mail.ru

Emelyantsev Semen Leonidovich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management — branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Associate Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic
E-mail: kfv@mail.ru

Ефимов-Комаров Валерий Юрьевич

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры и спорта
Доцент
E-mail: efimovkomarov@mail.ru

Efimov-Komarov Valery Yurievich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management — branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Associate Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
Associate Professor
E-mail: efimovkomarov@mail.ru

Ефимова-Комарова Людмила Борисовна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры
и спорта
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: libra910@mail.ru

Зюкин Анатолий Васильевич

Санкт-Петербург
Российский государственный педагогиче-
ский университет им. А. И. Герцена
Начальник управления кадров
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: av_zykin@mail.ru

Каэлло Виктор Васильевич

Санкт-Петербург
Национальный минерально-сырьевой
университет (Горный)
Доцент кафедры физической культуры
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: kaello@mail.ru

Керимов Шамси Аглыкеримович

Санкт-Петербург
Военный институт физической культуры
Научный сотрудник научно-
исследовательского центра
Кандидат педагогических наук
E-mail: Shamsi@mail.ru

Ким Максим Николаевич

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управле-
ния — филиал РАНХиГС
Заведующий кафедрой журналистики
Доктор филологических наук, профессор
E-mail: kim1957@mail.ru

Efimova-Komarova Ludmila Borisovna

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management — branch
of the Russian Presidential Academy of
National Economy and Public Administration
Associate Professor of the Chair of
Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: libra910@mail.ru

Zykin Anatoly Vasyievich

Saint-Petersburg
Herzen State Pedagogical University of
Russia
Head of the Personnel Department
Doctor of Science (Pedagogic), Professor
E-mail: av_zykin@mail.ru

Kaello Viktor Vladimirovich

Saint-Petersburg
National University of Mines
Associate Professor of the Chair of
Physical Training
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: kaello@mail.ru

Kerimov Shamsi Aglykerimovich

Saint-Petersburg
Military Institute of Physical Training
Research Fellow of the Scientific Research
Center
PhD in Pedagogic
E-mail: Shamsi@mail.ru

Kim Maxim Nikolaevich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management — branch
of the Russian Presidential Academy of
National Economy and Public Administration
Head of the Chair of Philology and Journalism
Doctor of Science (Philology), Professor
E-mail: kim1957@mail.ru

Кирьянова Людмила Александровна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры
и спорта
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: ludasport@mail.ru

Kiryanova Ludmila Aleksandrovna

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration
Associate Professor of the Chair of
Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: ludasport@mail.ru

Клеблеева Анна Владимировна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
университет
Аспирантка кафедры психологии
E-mail: kfk@szags.ru

Klebleeva Anna Vladimirovna

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg State University
Graduate Student of the Chair of
Psychology
E-mail: kfk@szags.ru

Колесников Николай Васильевич

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Заведующий кафедрой физической
культуры и спорта
Кандидат педагогических наук,
профессор
E-mail: kolesnikov.n@mail.ru

Kolesnikov Nikolay Vasylyevich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration
Head of the Chair of Physical Culture and
Sports
PhD in Pedagogic, Professor
E-mail: kolesnikov.n@mail.ru

Комиссарчик Константин Михайлович

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры
и спорта
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: ludasport@mail.ru

Komissarchik Konstantin Mikhailovich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration
Associate Professor of the Chair of
Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: ludasport@mail.ru

Конопелько Александр Григорьевич

Санкт-Петербург
Санкт-петербургский государственный
экономический университет
Доцент кафедры физической культуры
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: kfv@mail.ru

Кузнецов Павел Константинович

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управле-
ния — филиал РАНХиГС
Старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта
Кандидат социологических наук
E-mail: pavekuznecov@vandex

Кузнецова Ольга Александровна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры управления обще-
ственными отношениями
Кандидат социологических наук, доцент
E-mail: 777olga999@mail.ru

Лёвина Светлана Александровна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры управления
общественными отношениями
E-mail: slevina2@yandex.ru

Konopelko Aleksandr Grigorievich

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg Staty University of Service
and Economcs
Associate Professor of the Chair of
Physical Culture
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: kfv@mail.ru

Kuznetsov Pavel Konstantinovich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration
Assistant Professor of the Chair of Physical
Culture and Sports
PhD in Sociology
E-mail: pavekuznecov@mail.ru

Kuznetsova Olga Aleksandrovna

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration
Associate Professor of the Chair of Public
Relations Management
PhD in Sociology, Associate Professor
E-mail: 777olga999@mail.ru

Levina Svetlana Aleksandrovna

Saint-Peterburg
The North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration
Associate Professor of the Chair of Public
Relations Management
PhD in Sociology, Associate Professor
E-mail: slevina2@yandex.ru

Масленников Александр Валерьевич

Санкт-Петербург
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта
Профессор кафедры теории и методики легкой атлетики
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: kfk@szags.ru

Maslennikov Aleksandr Valeryevich

Saint-Petersburg
National State University named by P. F. Lesgaft
Professor of the Chair of Theory and Methodic of Track and Field Athletics
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: kfk@szags.ru

Мельникова Татьяна Игоревна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС
Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
E-mail: tat-kulya@rambler.ru

Melnikova Tatiana Igorevna

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management — branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Assistant Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
E-mail: tat-kulya@rambler.ru

Морозов Олег Германович

Санкт-Петербург
Государственное бюджетное учреждение Ленинградской области «Центр спортивной подготовки по волейболу»
Заместитель руководителя по спортивной подготовке
E-mail: volley2003@mail.ru

Morozov Oleg Germanovich

Saint-Petersburg
State budgetary institution of the Leningrad region
Center of sports training for volleyball
Deputy head on sports training
E-mail: volley2003@mail.ru

Морозова Лада Владимировна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры и спорта
E-mail: lada-69@inbox.ru

Morozova Lada Vladimirovna

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management — branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Associate Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
E-mail: lada-69@inbox.ru

Низовцева Наталья Фёдоровна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры управления
общественными отношениями
Кандидат экономических наук
E-mail: 1843360@mail.ru

Nizovtseva Natalya Fedorovna

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration
Associate Professor of the Chair of Public
Relations Management
Ph.D. in Economics
E-mail: 1843360@mail.ru

Отев Дмитрий Павлович

Санкт-Петербург
Военно-медицинская академия
Доцент кафедры физической подготовки
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: solntsev.vifk@gmail.com

Otev Dmitry Pavlovich

Saint-Petersburg
S. M. Kirov Military Medical Academy
Associate Professor of the Chair of
Physical Training
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: solntsev.vifk@gmail.com

Пак Екатерина Максимовна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Старший преподаватель кафедры РиСО
факультета социальных технологий
Кандидат филологических наук
E-mail: EMPak@yandex.ru

Pak Ekaterina Maximovna

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration
Assistant Professor of the Chair of Public
Relations Management
E-mail: EMPak@yandex.ru

Понимасов Олег Евгеньевич

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Доцент кафедры физической культуры
и спорта
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: o-pony@mail.ru

Ponimasov Oleg Evgenievich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration
Assistant Professor of the Chair of Physical
Culture and Sports
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: o-pony@mail.ru

Разумов Александр Сергеевич

Кемерово
Государственная медицинская академия
Профессор кафедры общей физиологии
Доктор медицинских наук, профессор
E-mail: sergeydvoretski@mail.ru

Рооп Артур Алексеевич

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве РФ
Преподаватель кафедры физического воспитания
E-mail: roopzzr@bk.ru

Рыжова Наталья Ивановна

Москва
ФГНУ «Институт содержания и методов обучения» РАО
Ведущий научный сотрудник
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: nata-rizhova@mail.ru

Рябчук Владимир Владимирович

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС
Профессор кафедры физической культуры и спорта
Кандидат педагогических наук, профессор
E-mail: ryabchuk-vv@yandex.ru

Савенкова Татьяна Николаевна

Санкт-Петербург
Межрегиональный институт экономики и права при МПА ЕврАзЭС
Преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин
E-mail: miepok@rambler.ru

Razumov Aleksandr Sergeevich

Kemerovo
State Medicine Academy
Professor of the Chair of General Physiology
Doctor of Science (Medicine), Professor
E-mail: sergeydvoretski@mail.ru

Roop Artur Alekseevich

Saint-Petersburg
State Financial University under the Government of the Russian Federation (Saint-Petersburg branch)
Assistant Professor of the Chair of Physical Training
E-mail: roopzzr@bk.ru

Ryzhova Natalya Ivanova

Moscow
Institute of Educational Contents and Teaching Methods of the Russian Academy of Education
Doctor of Science (Pedagogic), Professor
E-mail: nata-rizhova@mail.ru

Ryabchuk Vladimir Vladimirovich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management — branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
PhD in Pedagogic, Professor
E-mail: ryabchuk-vv@yandex.ru

Savenkova Tatiana Nikolaevna

Saint-Petersburg
Interregional institute of Economics and Law associated with IPA of EurAsEC
Lecturer of the Chair of Social and Humanitarian Disciplines
E-mail: miepok@rambler.ru

Сатиков Рустам Лябибович

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский филиал Финансового университета при Правительстве РФ
Старший преподаватель кафедры физического воспитания
E-mail: RUSatikov@mail.ru

Сильчук Александр Максимович

Санкт-Петербург
Военно-медицинская академия
Доцент кафедры физической подготовки
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: sany-silchuk@yandex.ru

Сильчук Сергей Максимович

Санкт-Петербург
Военно-медицинская академия
Доцент кафедры физической подготовки
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: annasilchuk@yandex.ru

Смолев Павел Павлович

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС
Профессор кафедры физической культуры и спорта
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: Smolev_pp@mail.ru

Солнцев Дмитрий Анатольевич

Санкт-Петербург
Военно-медицинская академия
Адъюнкт научно-исследовательского центра
E-mail: solntsev.vifk@gmail.com

Satikov Rustam Lyabibovich

Saint-Petersburg
State Financial University under the Government of the Russian Federation (Saint-Petersburg branch)
Assistant Professor of the Chair of Physical Training
E-mail: RUSatikov@mail.ru

Silchuk Aleksandr Maksimovich

Saint-Petersburg
S. M. Kirov Military Medical Academy
Associate Professor of the Chair of Physical Training
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: sany-silchuk@yandex.ru

Silchuk Sergey Maksimovich

Saint-Petersburg
S. M. Kirov Military Medical Academy
Associate Professor of the Chair of Physical Training
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: annasilchuk@yandex.ru

Smolev Pavel Pavlovich

Saint-Petersburg
North-West Institute of Management — branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
Professor of the Chair of Physical Culture and Sports
Doctor of Science (Pedagogic), Professor
E-mail: Smolev_pp@mail.ru

Solntsev Dmitry Anatolievich

Saint-Petersburg
S. M. Kirov Military Medical Academy
Adjunct of Scientific and Research Centre
E-mail: solntsev.vifk@gmail.com

Степанова Марина Вячеславовна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский Государственный
экономический университет
Старший преподаватель кафедры
физической культуры
E-mail: stepashki50@mail.ru

Степанова Марина Ивановна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский Государственный
экономический университет
Профессор кафедры физической культуры
Кандидат педагогических наук, профессор
E-mail: stepashki50@mail.ru

Филатова Ольга Георгиевна

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
университет, Институт «Высшая школа
журналистики и массовых коммуникаций»
Доцент
Кандидат философских наук, доцент
E-mail: filatovo@gmail.com

Фурсов Вячеслав Викторович

Санкт-Петербург
Национальный государственный универ-
ситет физической культуры, спорта
и здоровья им. П. Ф. Лесгафта
Профессор кафедры теории и методики
легкой атлетики
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: vfursov3374@mail.ru

Хазипова Юлия Мажитовна

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт управления —
филиал РАНХиГС
Студентка
E-mail: rebzaa@mail.ru

Stepanova Marina Vyacheslavovna

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg State University of
Economics
Assistant Professor of the Chair of
Physical Culture
E-mail: stepashki50@mail.ru

Stepanova Marina Ivanovna

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg State University of
Economics
Professor of the Chair of Physical Culture
PhD in Pedagogic, Professor
E-mail: stepashki50@mail.ru

Filatova Olga Georgievna

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg State University
School of Journalism and Mass
Communications
Associate Professor
Ph.D. in Philosophy, Associate professor
E-mail: filatovo@gmail.com

Fursov Vyacheslav Viktorovich

Saint-Petersburg
National State University named by
P. F. Lesgaft
Professor of the Chair of Theory and
Methodic of the Athletics
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: vfursov33374@mail.ru

Khazipova Julia Majitovna

Saint-Peterburg
The North-West Institute of Management of
the Russian Presidential Academy of Na-
tional Economy and Public Administration
Student
E-mail: rebzaa@mail.ru

Хмелевский Казимер

Бяла-Подляска (Польша)
Институт физической культуры
Доцент кафедры теории и методики
легкой атлетики
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: kazimer@wpl.ru

Чимаров Сергей Юрьевич

Санкт-Петербург
Северо-Западный институт
управления — филиал РАНХиГС
Заведующий кафедрой управления
общественными отношениями
Доктор исторических наук, профессор
E-mail: chimarov@szags.ru

Шубин Евгений Георгиевич

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный
университет авиационного
приборостроения
Доцент кафедры физической культуры
Кандидат педагогических наук,
профессор
E-mail: kfv@guap.ru

Янченко Юрий Александрович

Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский институт
повышения квалификации работников
ФСИН России
Преподаватель кафедры физической
подготовки
E-mail: www1962@mail.ru

Smielewski Kazimierz

Biala-Podlaska (Poland)
Institute of Physical Culture
Associate Professor of the Chair of Theory
and Methodic of Athletics
PhD in Pedagogic, Associate Professor
E-mail: kazimer@wpl.ru

Chimarov Sergey Yuryevich

Saint-Peterburg
North-West Institute of. Management —
branch of the Russian Presidential
Academy of National Economy and Public
Administration (Saint-Petersburg, Russian
Federation)
Head of the Chair of the Public Relations
Management
Doctor of Science (History), Professor
E-mail: chimarov@szags.ru

Shubin Evgeny Georgievich

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg State University of
Aerospace Instrumentation
Associate Professor of the Chair of
Physical Culture
PhD in Pedagogic, Professor
E-mail: kfv@guap.ru

Yanchenko Yury Aleksandrovich

Saint-Petersburg
Saint-Petersburg IPKR of the FPS of
Russia
Assistant Professor of the Chair of Physical
Training
E-mail: www1962@mail.ru

Научное издание

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ
Северо-Западного института управления —
филиала РАНХиГС

Том 6
Выпуск 5(22)

Директор изд.-полигр. центра *Е. Ю. Князев*
Редактор *Е. П. Темлякова*
Корректор *Е. П. Темлякова*
Вёрстка *С. И. Широкой*

Сдано в вёрстку 1.12.2015. Подписано в печать 22.12.2015
Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Гарнитура *Newton*. Усл. печ. л. 15,5.
Тираж 150 экз.

Комплекс работ по подготовке и тиражированию выполнен
в Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации,
в издательско-полиграфическом центре СЗИУ — филиала РАНХиГС
199004, Санкт-Петербург, В.О., 8-я линия, д. 61.
Тел.: 335-42-10. Факс: (812) 335-42-16. E-mail: rio@szags.ru.