

Плюс особенностью развития спортивного туризма является то, что он, как и вся страна входит в положение государственного регулирования всех процессов, и как следствие этого, возникает большее внимание со стороны государства за его развитием.

Все эти и другие менее заметные тенденции современного развития спортивного туризма образуют механизм реализации первоочередных задач по развитию спортивного туризма, учитывая его социальное значение, включается в себя следующие основные аспекты и направления:

1. Создание адекватной современной обстановке организационно-управленческой системы, позволяющей повысить степень управляемости движения. Такая система должна включать в себя одновременно государственные, общественные и коммерческие структуры, тесно взаимодействующие с околотуристической инфраструктурой (МЧС, Армия, Минприроды, молодежные организации, туристские объединения, страховые общества, институты социальной защиты и иные близкие туризму виды спорта).

2. Создание смешанного соучредительства при реализации следующих технологий: экстремального (приключенческого) туризма; массового туризма по месту жительства, учебы и работы; производств туристических услуг; проведения спортивных мероприятий в природной среде; функционирования многовариантной системы подготовки кадров для спортивного туризма; создания системы приютов, центров и полигонов в природной среде.

3. Добиться естественного симбиоза детского и взрослого туризма, на базе проведения совместных мероприятий, унификации нормативной базы спортивного туризма и активного развития семейного туризма, как продолжения здоровых отношений в семье и основы развития любого нормального общества.

4. Добиться всеми возможными силами переориентации СМН на пропаганду здорового досуга населения средствами спортивного туризма.

5. Для повышения эффективности технологий, заложенных в спортивный туризм, самому движению и его организаторам необходимо найти более доходчивые лоуэнги и формы привлечения населения в спортивно-оздоровительный туризм, в том числе и путем решения проблемы создания единой отечественной классификации и понятийного аппарата в туризме.

6. Переориентировать государственные институты на новую пропорцию в отношении финансирования массовых, социально-значимых технологий, какой, в том числе, является спортивно-оздоровительный туризм у нас в стране.

7. Использование средств государственного социального страхования на вовлечение детей трудящихся в занятия спортивным туризмом.

8. Совершенствование комплекса спортивно-оздоровительного туризма невозможно без увеличения вклада туристской индустрии в развитие народного хозяйства, создание современной туристской инфраструктуры спортивно-оздоровительного характера, увеличение налоговых поступлений в бюджет государства и ре-приток иностранной валюты и увеличение количества рабочих мест.

1. Алексеев А. Туризм в России: проблемы становления и развития // Парламентская газета. – 2004. – №86.

2. Аналитическая записка. Состояние и проблемы туризма в Российской Федерации // под ред. М.Б. Биржакова и В.И. Никифорова. – СПб.: Невский Фонд, 2004.

3. Герен С. Спорт. – М.: АСТ, 2002.

4. Исаев А.А. Спортивная политика России. – М.: Советский спорт, 2002.

5. Концепция развития спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации на период до 2005 года // Русский турист. – 2001. – Вып. 7. – С. 24–38.

6. Спортивному туризму подставили плечо // Электронная газета KATA NEWS. – 2000. – Вып. № 166.

7. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2003.

8. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2003.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИТАМИНОВ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И МИНЕРАЛОВ ПРИ ОКАЗАНИИ УСЛУГ В СФЕРЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

Г.В. Мантула, студент 4 курса, Институт сервиса, туризма и дизайна

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток

Хорошее питание – это одна из лучших инвестиций, которые можно сделать в свое крепкое здоровье и долголетие. Здоровое питание не только способствует достижению оптимального состояния здоровья, но и увеличивает вашу способность к физической и умственной деятельности. Здоровый образ жизни – важный шаг на пути к достижению и поддержанию оптимального здоровья своего организма, а также уменьшение риска заболеваний, связанных с режимом питания.

Не существует единой магической формулы для обеспечения крепкого здоровья, но существуют его ключевые факторы, среди которых – регулярные занятия спортом, отлтых и сбалансированное питание. Первое, что нужно осознать, изучаясь принципам сбалансированного питания, – это то, что (кроме хорошо известных основных макро- и микроэлементов) разные продукты содержат также разнообразные полезные фитопитатель-

Литой особенностью развития спортивного туризма является то, что он, как и вся страна входит в полосу большего государственного регулирования всех процессов, и как следствие этого, возникает большое внимание со стороны государства за его развитием.

Все эти и другие менее заметные тенденции современного развития спортивного туризма образом нашли свое отражение в нормативной базе спортивного туризма.

Механизм реализации первоочередных задач по развитию спортивного туризма, учитывая его социальное значение, включает в себя следующие основные аспекты и направления:

1. Создание адекватной современной обстановке организационно-управленческой системы, позволяющей повысить степень управляемости движения. Такая система должна включать в себя одновременно государственные, общественные и коммерческие структуры, тесно взаимодействующие с околотурристической инфраструктурой (МЧС, Армия, Минприроды, молодежные организации, туристские объединения, страховые общества, институты социальной защиты и иные близкие туризму виды спорта).

2. Создание смешанного сотрудничества при реализации следующих технологий: экстремального (приключенческого) туризма; массового туризма по месту жительства, учебы и работы; производству туристических услуг; проведения спортивных мероприятий в природной среде; функционирования многовариантной системы подготовки кадров для спортивного туризма; создания системы приютов, центров и пунктов в природной среде.

3. Добиться естественного симбиоза детского и взрослого туризма, на базе проведения совместных мероприятий, унификации нормативной базы спортивного туризма и активного развития семейного туризма, как продолжения здоровых отношений в семье и основы развития любого нормального общества.

4. Добиться всеми возможными силами перераспределения СМИ на пропаганду здорового досуга населения средствами спортивного туризма.

5. Для повышения эффективности технологий, заложенных в спортивный туризм, самому движению и его организаторам необходимо найти более доходчивые формы привлечения населения в спортивно-оздоровительный туризм, в том числе и путем решения проблемы создания единой ответственной классификации и понятийного аппарата в туризме.

6. Перераспределить государственные институты на новую пропорцию в отношении финансирования массовых, социально-значимых технологий, какой, в том числе, является спортивно-оздоровительный туризм у нас в стране.

7. Использование средств государственного социального страхования на вовлечение детей трудящихся в занятия спортивным туризмом.

8. Совершенствование комплекса спортивно-оздоровительного туризма невозможно без увеличения вклада туристской индустрии в развитие народного хозяйства, создание современной туристской инфраструктуры спортивно-оздоровительного характера, увеличение налоговых поступлений в бюджет государства и регионов, притока иностранной валюты и увеличение количества рабочих мест.

1. Алексеев А. Туризм в России: проблемы становления и развития // Парламентская газета. – 2004. – №86.

2. Аналитическая записка. Состояние и проблемы туризма в Российской Федерации // под ред. М.Б. Биржакова и В.И. Никифорова. – СПб.: Невский Фонд, 2004.

3. Герен С. Спорт. – М.: АСТ, 2002.

4. Исаев А.А. Спортивная политика России. – М.: Советский спорт, 2002.

5. Концепция развития спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации на период до 2005 года // Русский турист. – 2001. – Вып. 7. – С. 24–38.

6. Спортивному туризму подставили плечо // Электронная газета RATA NEWS. – 2000. – Вып. № 166.

7. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2003.

8. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2003.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИТАМИНОВ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И МИНЕРАЛОВ ПРИ ОКАЗАНИИ УСЛУГ В СФЕРЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

Г.В. Мантула, студент 4 курса, Институт сервиса, туризма и дизайна

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток*

Хорошее питание – это одна из лучших инвестиций, которые можно сделать в свое крепкое здоровье и долголетие. Здоровое питание не только способствует достижению оптимального состояния здоровья, но и увеличивает вашу способность к физической и умственной деятельности. Здоровый образ жизни – важный шаг на пути к достижению и поддержанию оптимального здоровья своего организма, а также уменьшение риска заболеваний, связанных с режимом питания.

Не существует единой магической формулы для обеспечения крепкого здоровья, но существуют его ключевые факторы, среди которых – регулярные занятия спортом, отдых и сбалансированное питание. Первое, что нужно осознать, обучаясь принципам сбалансированного питания, – это то, что (кроме хорошо известных основных макро- и микроэлементов) разные продукты содержат также разнообразные полезные фитонпитатель-

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПЛЯЖНОГО И ЛЕТНЕГО ОТДЫХА НА ТЕРРИТОРИИ ПРИМОРСКОГО КРАЯ (ПК)

А.Д. Кормушин, М.И. Барабанов, студенты 4 курса, Институт сервиса, туризма и дизайн

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток*

Актуальность эффективной организации режима труда и отдыха персонала объясняется тем, что в работе человек проводит треть своей сознательной жизни. По данным многочисленных исследований, рабочее время персонала составляет до 25% общего фонда рабочего времени и прямо влияют на продолжительность труда в сфере управления [7, 8].

Трудовая деятельность человека основана на его работоспособности, т.е. способности производить направленные действия, которая регламентирована законодательством Российской Федерации [1–6].

С физиологической точки зрения, это способность человеческого организма выдерживать в ходе рабочего процесса соответствующие физическую, нервно-психическую и эмоциональную нагрузки, сохранять на определенном уровне интенсивность физиологических процессов в двигательном аппарате, органах кровообращения и дыхательных органах и тем самым обеспечивать нормальное течение трудовой деятельности в определенный отрезок времени.

Работоспособность человека имеет свои специфические условия воспроизводства. В этой связи выделяют три степени утраты работоспособности людей во время работы (временная, устойчивая и постоянная утрата работоспособности возникает в течение рабочего дня как результат использования рабочей силы).

На работоспособность человека оказывают влияние: квалификация, мотивация труда, техника и организация производства, другие естественные природные и социально-экономические факторы, которые относятся к работоспособности и проблемами работоспособности, ее снижением и восстановлением связан вопрос об интенсивности труда, а также проблема режима труда и отдыха.

Состояние вопроса. Летний отдых – важнейший циклический процесс оздоровления и кульминационная точка релаксации организма всех без исключения работающих жителей планеты Земля, как мужчин, женщин и детей, и желанное времяпрепровождение – логически следующее вслед за трудовой деятельностью. Важнейшими показателями летнего отдыха являются накапливающаяся в организме усталость и некоторая хроническая напряженность, которые наиболее эффективно снимаются во время летней поездки на курорт в активном отдыхе на природе (морские круизы, походы в горы и др.).

Кроме того летний отдых – это прекрасная пора для того чтобы встретить любовь, отдохнуть в хорошей компании старых друзей и подруг. На летний отдых в значительной степени ориентирован пляжный отдых, так как именно летом во время отдыха и расслабления значительное число отдыхающих предпочитает формы активного отдыха – поднятие спортивной формы. Очень важное значение летний отдых имеет для школьников и студентов, так как огромное умственное напряжение, нарушение режима дня сильно влияют на молодой организм в период роста и развития.

Пляжи – чрезвычайно популярное место отдыха не только у россиян, но и у подавляющего большинства жителей Земли. В России в связи с распадом СССР и превращением Украины и Грузии в отдельные государства, отдых в Крыму и на Кавказе стал менее доступным. В то же время резко возросло значение горно-курортного побережья Кавказа (Сочи, Геленджик) и на сегодняшний день появляется необходимость развития пляжного отдыха и туризма в ПК. Отдых на побережье моря, океана или озера – одна из отличительных черт летнего времяпрепровождения.

Методы исследования. Анализ научной и специальной литературы (нормативно-правовой литературы по теме исследования), анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Создание условий для реализации летнего отдыха на морском побережье (ПК) обусловлено актуальностью и значимостью программы, которая позволит в летний период благоприятно влиять на процессы социализации населения всего ДВФО, что имеет особое значение для ПК, так как в ПК сделан большой акцент на развитие туризма.

В связи с этим особую важность приобретает вопрос о развитии пляжного отдыха на территории Приморского края, поэтому организация летнего отдыха и пляжей в ПК – один из важных аспектов развития туризма. Содержание летнего досуга должен стать не стихийный характер летнего отдыха, где туристские потоки не управляются и не приносят должных финансовых потоков в активы территории, необходим активно организованный отдых, способствующий снятию физического и психологического напряжения организма человека. Поэтому сегодня остро стоит необходимость создания качественного и доступного пляжного отдыха на территории ПК в летний период.

С этой целью нами разработана Программа организованного отдыха в летний период в условиях морского побережья. Цель программы – создание благоприятных условий для отдыха населения в летний период в специально организованной среде для оздоровления и получения прибыли как государством, так и частными инвесторами.

Задачи: формировать привычки здорового образа и стиля жизни; воспитывать культуру поведения на пляжах и общественных местах; обогатить знания населения ПК и туристов с других регионов о природе Приморского края и культуре ПК, сохранении окружающей среды.



Ожидаемый результат: привлечение новых туристов в ПК с друпных регионов Российской Федерации (РФ) а также азатско-тихоокеанского региона; привлечение местной населения отдыхать на пляжах ПК; увеличение (РФ) и культуры родного ине прибыли от въездного туризма; повышение луполнительных знаний по истории и культуре родного края. Способ определения результативности: мониторинг луполнительности туристов и населения ПК участка-ем в программах (анкет, тесты); количественные показатели (охват населения ПК, ДВФО, АТР); социальные показатели (занятость населения, частых инвесторов, рост социальной активности).

Результаты исследований и их обсуждение. Анкетирование. Согласно социологическим опросам, проведенным на территории ПК, 88 % анкетировавшихся готовы отдыхать на пляжах ПК, но только 15 % из 88 % устраивает нынешняя ситуация на пляжах ПК, можно сделать вывод, что 73% опрошенных хотели бы изменить условия отдыха и привлекательные услуги за луполнительные затраты за отдых на платном оборудован-нии на данной территории, и 60% готовы заплатить за луполнительные услуги и привлекательный отдых. В свя-зи с этим стало ясно, что наибольший процент опрошенных готовых заплатить за отдых на платном оборудован-ном пляже в среднем 200–400 руб.

Оборудование пляжей Приморского края. Описание проблемы. В данном проекте можно решить про-блему безопасности на пляжах Приморского края, эстетичного и санитарного обеспечения пляжей, подгоня их под стандарты развитых курортов в различных регионах мира.

Менталитет со временем изменился у граждан РФ, их уже не устраивает побережье Приморского края, т.к. люди уже сейчас готовы платить за хорошо организованый отдых, но, к сожалению, на территории При-морского края нет хороших пляжей и баз отдыха, предоставляющих услуги хорошего пляжного отдыха по де-шевой цене, нашим гражданам дешевле поехать за границу по разумной цене на курорты, с организован-ным пляжным отдыхом.

Описание бизнес-идеи. В первую очередь необходимо обезопасить купающихся сетками от акулы, а так-же сетками или буйками, определяющими зону купания, ведь не редки случаи наездов катеров на отдыхающих из-за отсутствия буйков и сеток, необходимо оборудовать специализированные спасательские посты. Во-вторых, необходимо постоянно держать пляж в чистоте и порядке, ведь большинство пляжей засорены травой и мусором, который остаются отдыхающие, необходимо продумать сеть прибрежных кафе.

Согласно законодательства Российской Федерации на пляжах запрещается распивать алкогольные на-питки, курить и т.д., но ширина пляжа составляет 20 м и далее можно возводить различные строения, например тематические кафе, где можно отдохнуть. Можно также сделать в аренду за символическую сумму лежаки и зонтики. Для получения прибыли необходимо организовать «встраивание» аттракционов, можно органи-зовать морской прокат, где в аренду помимо привычных нам «бананов» и других вариантов, можно сделать в прокат парусные катмараны, как с инструктором, так и без, виндсерфинг и многое другое, ведь климатические условия в нашем регионе позволяют заниматься такими видами спорта. Можно ввести прокат квадроциклов и гидроциклов, конечно с обязательным инструктором и по желанию с инструктором.

Бизнес-модель. Лежаки, зонтики, кафе с определенной тематикой (чтобы побережье выглядело эсте-тично), гидроциклы, квадроциклы, парусные катмараны, качки и пр. Клиентами будут являться приезжие со всего ДФО и ПК в частности, и платить они будут за прекрасный отдых на побережье Тихого океана в отлич-ной эстетичной обстановке, где можно будет устроить отличный активный отдых для всей семьи.

Источники финансирования. Для начала необходимо финансирование государства, но когда приток от-дыхающих будет с каждым годом увеличиваться и затраты окупятся, предприниматели захотят извлечь из этой идеи выгоду, и тогда большинство пляжей придет в «европейский вид».

Заключение. Природные условия территории Владивостокского городского округа подробно описаны в отчете выполненных Тихоокеанским институтом географии ДВО РАН: «Комплексная оценка территории г. Владивостока и агломерации» в составе «Концепция генерального плана г. Владивостока», «Эколого-географическая оценка островных территорий и полуострова Песчаный Владивостокского городского округа», «Оценка лесных ресурсов островных территорий и полуострова Песчаный Владивостокского городского округа».

Климат Владивостокского городского округа – умеренный муссонный. Рельеф низкорослый, сильно расчлененный с абсолютными отметками 250–350м, с отдаленно возвышающимися куполообразными горными вершинами высотой 430–475м. Район г. Владивостока сейсмически активен, возможная сила землетрясений, согласно СНиП П-7-81, 6–7 баллов. Побережье Амурского, Уссурийского залива, пролива Босфор-Восточный имеет многочисленные мелководные бухты. По территории городского округа протекает большое количество небольших рек и ручьев, имеющих незначительные площади водосбора. Наиболее крупные из них реки: Ботата, Лионерская, Черная, Вторая река, Первая река, Обьясненая, впадающие в Амурский залив, река Лазурная – в Уссурийский залив, река Боеволиха на Русском острове, река Мелководная на полуострове Пес-чаном. Территория Владивостокского городского округа могут быть подвержены опасным природным и техно-генным воздействиям, вызывающим чрезвычайные ситуации. К опасным природным явлениям, имеющим ме-сто в городе, относятся периодические пропические пиклоны (тайфуны), не исключаются цунами и землетрясе-ния.

2. ГОСТ 12.0.230-2007 «Система стандартов безопасности труда. Межгосударственный стандарт системы управления охраной труда». Общие требования. МКС 13.100 ОКСТУ 0012. Дата введения 2009-07-01 // СПС ГАРАНТ, 2012.
3. Методические рекомендации по разработке государственных нормативных требований охраны труда, утверждены постановлением Минтруда РФ от 17.12.2002 г. №80 // СПС ГАРАНТ, 2012.
4. Порядок обучения по охране труда и проверки знаний, требований охраны труда работников организаций: постановление Минтруда России и Минобразования России от 13.01.2003 г. №1/29// СПС ГАРАНТ, 2012.
5. Бобкова О.В. Охрана труда и техника безопасности: обеспечение прав работника / О.В.Бобкова. – М.: Омега-Л, 2010. – С. 65.
6. Трудовой Кодекс Российской Федерации. – М.: ЭКСМО, 2012. – 256 с.
7. Алимova Н.А. Условия труда в Российской Федерации / Н.А.Алимova. – М.: Изд-во журнала «Управление персоналом», 2008. – С. 59.
8. Пашин Н.П. Охрана труда, здоровья и окружающей среды в российском законодательстве и конвенциях МОТ / Н.П.Пашин. – М.: Альфа-Пресс, 2009. – С. 94.

## **ВЛИЯНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОЙ СУБКУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

**А.В. Круглов**, студент 5 курса, Институт сервиса, туризма и дизайна

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток*

Отсутствие четкой государственной политики в сфере физической культуры и спорта в предыдущие годы реформ привело к тому, что стихийно и резко возросло число экстремальных видов спорта среди молодежи – видов спорта, связанных с реальным риском для здоровья и жизни (снежными лавинами, гигантскими морскими волнами, малодоступными горными реками и вершинами и др.). Среди них наиболее известны сноуборддинг, скейтбординг, виндсерфинг, скайсерфинг (прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении), вейкбординг (катание на доске за буксировочным катером), скийоринг (буксировка лыжника мотоциклистом), кайтинг (буксировка лыжника воздушным змеем) и др.

В последнее время прибавились различные способы покорения артефактов современных мегаполисов, которые связаны с преодолением социальных табу, (технических препятствий – татуажа и граффити) и заканчивая опасными видами уличного экстремального спорта.

«Турникетджампинг» – перепрыгивание через турникеты для транспортных «зайцев»; «платформинг» – проникновение на платформы электричек через заграждения; «зацепинг» – катание на поездах с внешней стороны; «руфрайдинг» – катание на крышах поездов; «электричиг» – бег по вагонам от контролеров, проползание под вагонами и лежание на рельсах под движущимися поездами. Все эти виды спортивной активности современной молодежи совершаются с целью повышения адреналина в крови, финансовой экономии и бесплатной игры со смертью на грани физических и психологических способностей. Поэтому попытки наиболее активной и продвинутой части молодежи оптимальным образом устроить свою жизнь и судьбу при помощи экстремальных видов спорта следует только приветствовать в качестве одного из вариантов решения глобальных проблем общества.

Биологической потребностью человека является наличие свежего воздуха, чистой воды и определенного минимума физических нагрузок. Житель мегаполиса этого лишен. Молодежь на инстинктивно-эмоциональном уровне пытается компенсировать этот дефицит в самой разнообразной форме – от злого хулиганства, политического радикализма до экстремальных видов спорта. И именно последний является социально и гуманитарно наиболее приемлемым ответом на вызовы современной цивилизации.

Молодежь – это огромная часть людей нашего общества, которая создает свои особенные стили жизни, одежду, организации, журналы, музыку. Сильно развитая потребность в соперничестве выражается в изобретении все более экстремальных, авантюрных видов спорта, в создании новых музыкальных и танцевальных направлений. Все это способствует зарождению молодежных субкультур. Тема неформальных движений и субкультур имеет очень сложную проблематику, так как крайне актуальна в наше время.

В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности» туризм подается как самостоятельный вид экономической деятельности, т. е. деятельности по обслуживанию туристов. Между тем, сами туристы твердо уверены, что туризм – это их (туристов) деятельность во время отдыха. Увлечение людей экстремальным туризмом растет с каждым годом. По некоторым оценкам, на долю этого сегмента приходится более 10% туристского рынка в мире, а темпы роста экстремальных поездок превышают средние темпы роста туризма в целом. К экстремальному туризму прибегают люди разных возрастов и профессий, имеющие разное семейное и общественное положение, существенно отличающиеся уровнем культуры и физического развития. Некоторые зарубежные специалисты объясняют феномен экстремального туризма изменением морали и вкусов, произошедшим на Западе за последние годы.

Современный человек, привыкший к стабильному образу жизни и техническому прогрессу, испытывает потребность в адреналиновом всплеске. Экстремальный туризм является одним из способов легального удовлетворения данной потребности, чем завоевывает с каждым годом все большую популярность среди жителей современного мира [1–5].

2. ГОСТ 12.0.230-2007 «Система стандартов безопасности труда. Межгосударственный стандарт системы управления охраной труда». Общие требования. МКС 13.100 ОКСТУ 0012. Дата введения 2009-07-01 // СПС ГАРАНТ, 2012.
3. Методические рекомендации по разработке государственных нормативных требований охраны труда, утверждены постановлением Минтруда РФ от 17. 12.2002 г. №80 // СПС ГАРАНТ, 2012.
4. Порядок обучения по охране труда и проверки знаний, требований охраны труда работников организаций: постановление Минтруда России и Минобразования России от 13.01.2003 г. №1/29// СПС ГАРАНТ, 2012.
5. Бобкова О.В. Охрана труда и техника безопасности: обеспечение прав работника / О.В.Бобкова. – М.: Омьга-Л, 2010. – С. 65.
6. Трудовой Кодекс Российской Федерации. – М.: ЭКСМО, 2012. – 256 с.
7. Алимova Н.А. Условия труда в Российской Федерации /Н.А.Алимova. – М.: Изд-во журнала «Управление персоналом», 2008. – С. 59.
8. Пашин Н.П. Охрана труда, здоровья и окружающей среды в российском законодательстве и конвенциях МОТ / Н.П.Пашин. – М.: Альфа-Пресс, 2009. – С. 94.

## **ВЛИЯНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОЙ СУБКУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

**А.В. Круглов**, студент 5 курса, Институт сервиса, туризма и дизайна

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток*

Отсутствие четкой государственной политики в сфере физической культуры и спорта в предыдущие годы реформ привело к тому, что стихийно и резко возросло число экстремальных видов спорта среди молодежи – видов спорта, связанных с реальным риском для здоровья и жизни (снежными лавинами, гигантскими морскими волнами, малодоступными горными реками и вершинами и др.). Среди них наиболее известны сноуборддинг, скейтбординг, виндсерфинг, скайсерфинг (прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении), вейкбординг (катание на доске за буксировочным катером), скийоринг (буксировка лыжника мотоциклистом), кайтинг (буксировка лыжника воздушным змеем) и др.

В последнее время прибавились различные способы покорения артефактов современных мегаполисов, которые связаны с преодолением социальных табу, (технических препятствий – татуажа и граффити) и заканчивая опасными видами уличного экстремального спорта.

«Турникетджампинг» – перепрыгивание через турникеты для транспортных «зайцев»; «платформинг» – проникновение на платформы электричек через заграждения; «зацепинг» – катание на поездах с внешней стороны; «руфрайдинг» – катание на крышах поездов; «электричинг» – бег по вагонам от контролеров, проползание под вагонами и лежание на рельсах под движущимися поездами. Все эти виды спортивной активности современной молодежи совершаются с целью повышения адреналина в крови, финансовой экономии и бесплатной игры со смертью на грани физических и психологических способностей. Поэтому попытки наиболее активной и продвинутой части молодежи оптимальным образом устроить свою жизнь и судьбу при помощи экстремальных видов спорта следует только приветствовать в качестве одного из вариантов решения глобальных проблем общества.

Биологической потребностью человека является наличие свежего воздуха, чистой воды и определенного минимума физических нагрузок. Житель мегаполиса этого лишен. Молодежь на инстинктивно-эмоциональном уровне пытается компенсировать этот дефицит в самой разнообразной форме – от злого хулиганства, политического радикализма до экстремальных видов спорта. И именно последний является социально и гуманитарно наиболее приемлемым ответом на вызовы современной цивилизации.

Молодежь – это огромная часть людей нашего общества, которая создает свои особенные стили жизни, одежду, организации, журналы, музыку. Сильно развитая потребность в соперничестве выражается в изобретении все более экстремальных, авантюрных видов спорта, в создании новых музыкальных и танцевальных направлений. Все это способствует зарождению молодежных субкультур. Тема неформальных движений и субкультур имеет очень сложную проблематику, так как крайне актуальна в наше время.

В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности» туризм подается как самостоятельный вид экономической деятельности, т. е. деятельности по обслуживанию туристов. Между тем, сами туристы твердо уверены, что туризм – это их (туристов) деятельность во время отдыха. Увлечение людей экстремальным туризмом растет с каждым годом. По некоторым оценкам, на долю этого сегмента приходится более 10% туристского рынка в мире, а темпы роста экстремальных поездок превышают средние темпы роста туризма в целом. К экстремальному туризму приобщаются люди разных возрастов и профессий, имеющие разное семейное и общественное положение, существенно отличающиеся уровнем культуры и физического развития. Некоторые зарубежные специалисты объясняют феномен экстремального туризма изменением морали и вкусов, произошедшим на Западе за последние годы.

Современный человек, привыкший к стабильному образу жизни и техническому прогрессу, испытывает потребность в адреналиновом всплеске. Экстремальный туризм является одним из способов легального удовлетворения данной потребности, чем завоевывает с каждым годом все большую популярность среди жителей современного мира [1–5].



тельных бассейна, буфет, раздевалки, душевые и административно-бытовые помещения, на территории спортивного комплекса находятся плоскостные спортивные сооружения).

В Камчатском крае горнолыжный спорт развивается с середины 1964 года, в настоящее время им занимается более 3760 человек в спортивных секциях и спортивных школах. На Камчатке подготовлена целая плеяда выдающихся спортсменов – членов сборных команд СССР и России по горнолыжному спорту, участники Олимпийских Игр, чемпионатов мира, Европы и других международных соревнований. Среди них: Заслуженный мастер спорта России Варвара Зеленская, 24 Мастера спорта России международного класса, 118 Мастеров спорта СССР и России. В 2006 и 2007 годах команда СДЮСШОР «Эдельвейс» заняла 1 место на юношеском первенстве «Олимпийские надежды России». На первом конгрессе горнолыжной индустрии КГОУД СДЮСШОР по горнолыжному спорту «Эдельвейс» признана лучшей горнолыжной школой России, в 2008 году.

В Камчатском крае сноубордом в настоящее время занимается более 2272 человек в спортивных секциях и спортивных школах. За всю историю в крае подготовлено 3 Мастера спорта России (Осовицкий Александр, Базанов Дмитрий и Карцев Виталий) и 1 Мастер спорта России международного класса Базанов Дмитрий – однократный победитель и призер чемпионатов и первенств России, на первенстве мира по сноуборду в 2007 году занял 1 место, в 2011 году – 2 место. В 2012 году Наумов Михаил на первенстве России по сноуборду занял – 1 место, на 1-ом этапе Кубка России. Базанов Дмитрий дважды стал серебряным призером в параллельном слаломе и параллельном слаломе-гиганте.

В Камчатском крае в настоящее время альпинизмом (дисциплины ски-альпинизма) занимается более 120 человек. В 2012 году Соболевой Ларисе присвоено спортивное звание Мастер спорта России. Камчатские спортсмены: Прироговская Вероника, Савчук Константин и Соболева Лариса стали чемпионами России в 2012 и 2013 годах.

1. <http://www.kamchatka.gov.ru/index.php?cont=newlibcont&menu=12&menu2=210&id=481>
2. <http://sokolov33.ru/index.php/rekreazija/azsev/kamchatka> - ресурсы и туризм
3. <http://www.visitkamchatka.ru/kinds-tourism/> - камчатский туристический портал

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЖИЗНЕННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

А.С. Назаров, студент 3 курса, Институт сервиса, туризма и дизайна

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток*

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сфокусировать все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют вписаться в рамки короткого рабочего дня, выполнение всех намеченных дел, выработать потребность в здоровом образе жизни.

Термин «спорт» употребляется применительно к различным областям в зависимости от того, какие цели ставит перед собой занимающийся или кто участвует в тех или иных спортивных занятиях. Это детский и юношеский спорт, массовый спорт (спортивные занятия во время отдыха, в свободное от учёбы время), а также спорт высоких достижений – любительский и профессиональный (юниоры и взрослые спортсмены). Обострение конкуренции на международной спортивной арене сделало спорт одной из активных сфер человеческой деятельности.

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

В ряде исследований установлено, что у людей, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок», высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настоящих решительных людей, умеющих повести за собой коллектив, которой присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности составляет общее жизненное благополучие. Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы. На производстве это вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и др.

Итак, в обществе физическая культура, будучи достоянием народа, является важным средством «воспитания» нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

«эффективности производства». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической ответственности и общественной организации в области физической культуры и спорта. Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного бытия, домашнего и общекультурного значения, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приращению ценности физической культуры.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Вдоль нередко бывает так, что человек неградившим образом живет, вредными привычками, гиподинамией, переделанием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы спортивной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, закаливать физическую культуру и спортом, соблюдать гигиену, личную гигиену, добиваться разнородности путей и подлинной гармонии здоровья. [Естественность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических условий для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает создавать деятельность. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.д. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечению гармоничное развитие личности. Поэтому значение деятельности активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

1. <http://www.magma-team.ru/biblioteca/biblioteca/fizicheskaia-kultura-chikurov-a-i-1-1> fizicheskaia-kultura-i-sport-kak-sotsialnye-fenomeny
2. <http://sportizdorove.ru/fizicheskaia-kultura-i-sport/zanyatie-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom.html>

## КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМ ГОЛЕНСТОПНОГО СУСТАВА У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Н.А. Насеня, студент 4 курса, Полесский государственный университет,  
г. Пинск, Республика Беларусь

Одной из самых серьезных проблем любительского спорта, а также спорта высших достижений является спортивный травматизм, который в связи с избыточными тренировочными и соревновательными нагрузками, с каждым годом возрастает, поэтому проблема профилактики травм стоит чрезвычайно остро. Еще 10-20 лет назад основное внимание было направлено на лечение и реабилитацию травмированных спортсменов, а вопросам предупреждения спортивного травматизма не уделялось достаточного внимания.

Травмы традиционно делят на острые и хронические. Острые травмы составляют до 25-40% всех спортивных травм, хронические – 60-75%.

Травмы опорно-двигательного аппарата являются основной причиной перерыва в тренировочном процессе, что соответственно ведет к стойкому снижению уровня физической работоспособности и качества жизни спортсменов [1-6].

Объект исследования: комплексная программа реабилитации спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой, с травмой голеностопного сустава.

Предмет исследования: функциональное состояние спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой, перенесших травму голеностопного сустава.

Цель исследования: апробация программы комплексной реабилитации для улучшения функционального состояния спортсменов с травмой голеностопного сустава.

В соответствии с целью и предметом исследования, а также исходя из рабочей гипотезы, определены задачи исследования: рассмотреть теоретические аспекты и характеристики особенностей травм в спортивной гимнастике; определить уровень реабилитационного процесса травм голеностопного сустава у спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой; проверить эффективность разработанной программы комплексной реабилитации для спортсменов с травмой голеностопного сустава.

Цель исследования: апробация программы комплексной реабилитации для улучшения функционального состояния спортсменов с травмой голеностопного сустава, что позволяет определить возможность комплексно-реабилитационной работы.

Гипотеза исследования: предполагалось, что помощь спортсмену при травме голеностопного сустава эффективна, если правильно определить возможность комплексно-реабилитационной работы.



1. Строительство спортивных сооружений [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.zsk.ru/pages\\_4/index.html](http://www.zsk.ru/pages_4/index.html)
2. Черныш И.В. Особенности экстремальных путешествий на территории России и стран СНГ / И.В. Черныш, А.А. Десятов. – М.: Реноме, 2013. – 372 с.
3. Справочник компаний [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://rest.vl.ru/kometa>.
4. Информационный сайт [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://slenergy.ru/gornolyzhnye-sklony-gde-o-katatsya-gde-o>.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ТУРИЗМА

М.О. Остропика, студент 5 курса, Институт сервиса, туризма и дизайна

*Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток*

Инновационная экономика России развивается в пространстве знаний и высококачественного потенциала современного человека, для этого необходимо добиваться динамического прорыва в социокультурной сфере, и роль физического воспитания в этом процессе велика. На основе созданного государственного механизма, т.е. системы образования, реализуется поступательное развитие физической культуры – это улучшение материально-технической базы, финансового обеспечения, научно-методическое сопровождение образовательных стандартов, повышение квалификации кадров. В системе образования здоровьесберегающие технологии в полной мере реализуются, что подтверждается высоким уровнем заболеваемости детей (пропуски по болезни от 10 до 14 дней) [1–2].

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узкоутилитарного «нормативного» подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки молодежи. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, является основным критерием эффективности физического воспитания. Необходимость физического образования, как правило, признается, но учащиеся не получают его в достаточном объеме.

Сохранение здоровья нации является государственной задачей, успешному решению которой способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за динамикой физического развития, а также учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся [3].

Развитие основных двигательных качеств связано с проявлением физических способностей (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость), положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно в системе гигиенических навыков, сообщения знаний в области физических упражнений и закаливания.

В этой связи особенности развития экстремальных видов спорта и туризма проявляются в формировании организаторских навыков, подготовке общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность (организация соревнований, спортивно-зрелищных мероприятий, игр, походов).

Чтобы достичь цели физического воспитания, необходимо следовать его задачам. И только комплексность и понятие сущности, функций и задач поможет развивать физическое воспитание в контексте современной парадигмы – воспитание физической культуры личности.

В наше время популярность приобретают так называемые экстремальные виды спорта. Сейчас их считается около 3-х десятков видов: аквабайк (гонки на гидроциклах), бейсджам-пинг (прыжки с парашютом с фиксированных объектов), Bicycle Moto eXtreme -BMX (трюки или кросс на велосипедах); горнолыжный спорт (спуск с гор на специальных лыжах), дельтапланеризм (полеты на дельтаплане), паркур и фриран (преодоление препятствий различного характера без использования дополнительных средств), сноубординг (спуск с заснеженных склонов и гор на сноуборде); триал (преодоление препятствий на велосипеде, мотоцикле или автомобиле) и мн. др. Им присущи оригинальная спортивная амуниция и форма, акробатизм, острота ощущений и грани травмы или смертельной опасности и, в связи с этим, некий ореол героизма и даже некоторой таинственности.

В начале апреля 2011 года Международный олимпийский комитет (МОК) в программу Игр в Сочи 2014 году официально включил несколько новых видов спорта, среди которых есть и экстремальные – лыжные хафпайп у мужчин и женщин. Возможно, будут введены и еще несколько других экстремальных видов спорта.

По данным одного из научных сайтов США (<http://www.scienceline.org/>) на конец 2010 года, число людей, всерьез увлеченных экстремальными видами спорта, растет в мире очень быстрыми темпами: по статистике количество экстремалов за последние 30 лет в США, некоторых европейских странах, Австралии утроилось, а в России (за последние 20 лет) выросло почти в 1,5 раза. Растет и количество самих экстремальных видов спорта.

Иногда разница между «простыми людьми» и экстремалами доходит до того, что многие оказываются просто не в состоянии понять экстремалов, и им кажется их поведение просто абсурдным, если не сумасшедшим – мотивы увлечения экстремальными видами спорта остаются до настоящего времени слабо изученными.

При этом психологи давно пытаются понять тягу любителей экстремальных видов спорта к постоянному получению все новых и новых острых ощущений, зачастую связанных с прямым риском для жизни. В на

напряжения, обусловленного необходимостью волевым усилием подавлять подкорковые эмоции. При каж- дом повторном преодолении психологического барьера эмоциональные реакции сглаживаются и стабилизируются. Это обусловливается достаточно полной информативностью, уверенностью в материнской части, в средствах спасения и в правдивости своих действий при возникновении аварийных ситуаций.

На рубеже преодоления психологического барьера человек находится в состоянии психического напряжения, обусловленного необходимостью волевым усилием подавлять подкорковые эмоции. При каж- доем преодолении психологического барьера человек оказывается избыточно информированным. Является информативная неопределенность и человек оказывается избыточно информированным. Строятся как психологические, так и физиологические механизмы. При преодолении указанных барьеров уча- никальность), сопровождающаяся повышенной двигательной активностью. В появлении этих состояний уча- зменены условия от обычных, возникают положительные эмоциональные переживания (эйфория, гипоме- При преодолении барьера, отменяющего условия жизни от измененных, барьера, отменяющего ситуации и умственное проигрывание соответствующих действий при их возникновении [1-3].

Затем человек приближается к «этапу стартового психического напряжения», который отделяет не- обычные условия существования от обычных условий жизни. На «этапе завершения психического напряже- ния» психическая напряженность достигает определенного уровня, при котором нарастает психическая напря- женность и четко прослеживаются информативные механизмы, определяющие возможность аварийных ситуаций и умственное проигрывание соответствующих действий при их возникновении [1-3].

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ этапов психической перестройки, адаптации и сравнение, обобщение, аналогия и др. Методы исследования: анализ научной и специальной литературы, интернет-ресурсов, реферирование, ления.

Методы исследования: анализ научной и специальной литературы, интернет-ресурсов, реферирование, ления. Задачи: 1 – раскрыть понятие «экстремальный туризм» и выявить психологические особенности его развития в условиях современной России; 2 – выявить пути реализации потенциала экстремального туризма в сервисной деятельности на территории Приморского края; 3 – разработать инновационные педагогические тех- нологии внедрения экстремального туризма в деятельность туриста в деятельности для различных групп насе- ления.

Цели исследования – изучение проблем, анализ и перспектива развития экстремального туризма в При- морском крае. Объект исследования – экстремальный туризм. Предмет исследования: рост конкурентоспособности фирм и регионов [4-5].

Цели исследования – изучение проблем, анализ и перспектива развития экстремального туризма в При- морском крае. Объект исследования – экстремальный туризм. Предмет исследования: рост конкурентоспособности фирм и регионов [4-5].

Цели исследования – изучение проблем, анализ и перспектива развития экстремального туризма в При- морском крае. Объект исследования – экстремальный туризм. Предмет исследования: рост конкурентоспособности фирм и регионов [4-5].

Цели исследования – изучение проблем, анализ и перспектива развития экстремального туризма в При- морском крае. Объект исследования – экстремальный туризм. Предмет исследования: рост конкурентоспособности фирм и регионов [4-5].

Проведя анализ наиболее популярных экстремальных видов спорта, можно сделать следующий вывод, что сейчас в мире почти 20 млн., сертифицированных дайверов-любителей, а 40 лет назад их было всего несколько сотен. Нынче очень популярны прыжки с парашютом. Самым же экстремальным отдыхом можно смело назвать альпинизм, где проверяется как физическая, так и психологическая выносливость человека. Альтернативой альпинизму может стать поход по пещерам. Впечатлений от такого похода обычно хватает надолго [2, с. 196].

По сравнению с Россией экстремальный туризм в других частях света – в Восточной Азии, в Европе, в Северной Америке – развит в достаточно высокой степени. К тому же доходы у населения этих частей света значительно выше, чем в России, поэтому экстремальным туризмом могут заниматься почти все желающие.

Наиболее перспективными местами для экстремального туризма в России являются Камчатка, Сахалин и Алтай, ведь здесь сама природа создана для экстрима. В данных районах можно построить множество высококлассных горнолыжных курортов. Также там много мест для альпинизма, спелеологии, маунтинбайкинга, каякинга, рафтинга.

Серьезный подход к экстремальному туризму в данном регионе приведет к повышенному притоку туристов из России и жители таких стран, как Казахстан, Китай, Монголия, Корея, Япония.

*Выводы.* Спортсмены экстремалы имеют оригинальную психогамму, статистически достоверно отличаясь от «неспортсменов» рядом личностных качеств: уверенностью в себе, доминантностью, смелостью, склонностью к риску, богатством эмоциональных реакций, умением ладить с людьми, хорошо взаимодействовать в коллективе, радикализмом, иногда несоблюдением правил, подчинением своим страстям; по типу акцентуаций атлетам более присущ «экзальтированный тип» с проявлениями признаков «дистимичного», «демонстративного» и немного (наличие признаков по данному типу акцентуации) «гипертимного типа».

Гендерные различия между атлетами и спортсменами у мужчин и женщин имеют ряд схожих параметров, но имеются и отличия.

Женщинам-экстремалкам более свойственны: относительно молодой возраст (14–42 лет, со средним значением около 21 года), уверенность в себе, умение ладить с людьми, хорошо взаимодействовать в коллективе; иногда богатое воображение, но некоторая беспомощность в практических делах; некоторая склонность к экспериментированию, сомнение в существующих принципах, радикализм, подчинение своим страстям; зачастую взволнованность, раздражительность, нетерпеливость, избыток побуждений, не находящих разрядки, возбужденность.

Мужчины-экстремалы на фоне более низких значений, чем мужчины контрольной группы «интеллектуалы В» имеют относительно высокие показатели по эмоциональной устойчивости, демонстрируют стабильность поведения в сложных ситуациях, уверенность в себе, доминантность, смелость, склонность к риску, повышенную готовность иметь дело в незнакомыми вещами, тягу к экспериментированию, сомнение в существующих принципах, радикализм, независимость во взглядах, самостоятельные решения, действия; нередко за спортсменами водится несоблюдение общепринятых правил, подчинение своим страстям.

Корреляционный анализ данных групп женщин (Р) и мужчин (М) выявил в каждой группе многочисленные статистически достоверные связи. Причем анализ связей с переменной «уровень спортивного мастерства» (УСМ) показал, что у женщин более сложная личностно-мотивационная картина, чем у мужчин. Видимо это, в какой-то степени, объясняет более успешную спортивную карьеру у мужчин, женщинам же требуется удовлетворять намного большему количеству условий, для того чтобы стать успешной в экстремальных видах спорта.

Для женской карьеры требуется высокая степень независимости, «педантичность», мотивы психического и физического совершенства, внутренне социально значимый мотив, мотив социального самоутверждения, мотив достижения успеха в спорте. Факторы, мешающие достижению успеха в спорте для женщин: Р – «забывчивость – беспечность»; М – «непрактичность – практичность»; кдР – контроль за действием при реализации; возбудимый тип, мотив эмоционального удовольствия, социально-моральный мотив. Наибольшее сильное положительное влияние из них имеют следующие мотивы (в порядке убывания): вызов обществу (1,22), физическое совершенство (1,05), жажда эстетического удовольствия и острых ощущений (0,98), стабильность работы (0,87), предпринимательство (0,60), гражданско-патриотический мотив (0,45), улучшение самочувствия и здоровья (0,41), мотивация к успеху (0,11). Отрицательное влияние (в порядке убывания) – следующие мотивы: рационально-волевой (рекреационный) мотив (-0,20), мотив достижения успеха в спорте (-0,09), мотив эмоционального удовольствия (-0,09), мотив подготовки к профессиональной деятельности (-0,09). Мотивы женщины имеют более внутреннюю, личностную окраску, чем у мужчин, превалируют внешние социальные мотивы.

Таким образом, развитие в современном мире экстремальных видов спорта направлено на удовлетворение достаточно большого спектра потребностей человека: люди разного пола, возраста, интересов находят здесь свою «экологическую нишу» для максимального полной реализации в социуме своих потребностей различных уровней иерархии – и базовых, и высших. Все это говорит о высокой социальной значимости экстремальных видов спорта, перспективности их развития в человеческом социуме.

1. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: ВМА, 1999. – 86 с.

2. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / И.П. Волков. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.



Проведя анализ наиболее популярных экстремальных видов спорта, можно сделать следующий вывод, что сейчас в мире почти 20 млн., сертифицированных дайверов-любителей, а 40 лет назад их было всего несколько сотен. Нынче очень популярны прыжки с парашютом. Самым же экстремальным отдыхом можно смело назвать альпинизм, где проверяется как физическая, так и психологическая выносливость человека. Альтернативой альпинизму может стать поход по пещерам. Впечатлений от такого похода обычно хватает надолго [2, с. 196].

По сравнению с Россией экстремальный туризм в других частях света – в Восточной Азии, в Европе, в Северной Америке – развит в достаточно высокой степени. К тому же доходы у населения этих частей света значительно выше, чем в России, поэтому экстремальным туризмом могут заниматься почти все желающие.

Наиболее перспективными местами для экстремального туризма в России являются Камчатка, Сахалин и Алтай, ведь здесь сама природа создана для экстрима. В данных районах можно построить множество высококлассных горнолыжных курортов. Также там много мест для альпинизма, спелеологии, маунтинбайкинга, каякинга, рафтинга.

Серьезный подход к экстремальному туризму в данном регионе приведет к повышенному притоку туристов из России и жители таких стран, как Казахстан, Китай, Монголия, Корея, Япония.

*Выводы.* Спортсмены экстремалы имеют оригинальную психограмму, статистически достоверно отличаясь от «неспортсменов» рядом личностных качеств: уверенностью в себе, доминантностью, смелостью, склонностью к риску, богатством эмоциональных реакций, умением ладить с людьми, хорошо взаимодействовать в коллективе, радикализмом, иногда несоблюдением правил, подчинением своим страстям; по типу акцентуаций атлетам более присущ «экзальтированный тип» с проявлениями признаков «дистимичного», «демонстративного» и немного (наличие признаков по данному типу акцентуации) «гипертимного типа».

Гендерные различия между атлетами и спортсменами у мужчин и женщин имеют ряд схожих параметров, но имеются и отличия.

Женщинам-экстремалкам более свойственны: относительно молодой возраст (14–42 лет, со средним значением около 21 года), уверенность в себе, умение ладить с людьми, хорошо взаимодействовать в коллективе; иногда богатое воображение, но некоторая беспомощность в практических делах; некоторая склонность к экспериментированию, сомнение в существующих принципах, радикализм, подчинение своим страстям; зачастую взволнованность, раздражительность, нетерпеливость, избыток побуждений, не находящих разрядки, возбужденность.

Мужчины-экстремалы на фоне более низких значений, чем мужчины контрольной группы «интеллекта В» имеют относительно высокие показатели по эмоциональной устойчивости, демонстрируют стабильность поведения в сложных ситуациях, уверенность в себе, доминантность, смелость, склонность к риску, повышенную готовность иметь дело в незнакомыми вещами, тягу к экспериментированию, сомнение в существующих принципах, радикализм, независимость во взглядах, самостоятельные решения, действия; нередко за спортсменами водится несоблюдение общепринятых правил, подчинение своим страстям.

Корреляционный анализ данных групп женщин (Р) и мужчин (М) выявил в каждой группе многочисленные статистически достоверные связи. Причем анализ связей с переменной «уровень спортивного мастерства» (УСМ) показал, что у женщин более сложная личностно-мотивационная картина, чем у мужчин. Видимо это, в какой-то степени, объясняет более успешную спортивную карьеру у мужчин, женщинам же требуется удовлетворять намного большему количеству условий, для того чтобы стать успешной в экстремальных видах спорта.

Для женской карьеры требуется высокая степень независимости, «педантичность», мотивы психического и физического совершенства, внутренне социально значимый мотив, мотив социального самоутверждения, мотив достижения успеха в спорте. Факторы, мешающие достижению успеха в спорте для женщин: Р – «забоченность – беспечность»; М – «непрактичность – практичность»; кдР – контроль за действием при реализации; возбудимый тип, мотив эмоционального удовольствия, социально-моральный мотив. Наибольшее сильное положительное влияние из них имеют следующие мотивы (в порядке убывания): вызов обществу (1,22), физическое совершенство (1,05), жажда эстетического удовольствия и острых ощущений (0,98), стабильность работы (0,87), предпринимательство (0,60), гражданско-патриотический мотив (0,45), улучшение самочувствия и здоровья (0,41), мотивация к успеху (0,11). Отрицательное влияние (в порядке убывания) – следующие мотивы: рационально-волевой (рекреационный) мотив (-0,20), мотив достижения успеха в спорте (-0,09), мотив эмоционального удовольствия (-0,09), мотив подготовки к профессиональной деятельности (-0,09). Мотивы женщин имеют более внутреннюю, личностную окраску, чем у мужчин, превалируют внешние социальные мотивы.

Таким образом, развитие в современном мире экстремальных видов спорта направлено на удовлетворение достаточно большого спектра потребностей человека: люди разного пола, возраста, интересов находят, здесь свою «экологическую нишу» для максимального полной реализации в социуме своих потребностей различных уровней иерархии – и базовых, и высших. Все это говорит о высокой социальной значимости экстремальных видов спорта, перспективности их развития в человеческом социуме.

1. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: ВМА, 1999. – 86 с.

2. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / И.П. Волков. – СПб.: Питер 2002. – 384 с.