

3. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. - М.: Дашков и К. / Е.И. Холостова, Н.Ф. Дементьева. 2006. – 340 с.

УДК 338.48

**РОЛЬ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ АНИМАЦИОННОГО
СЕРВИСА В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ИДЕЙ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
THE ROLE OF TRAINING OF ANIMATION SERVICE SPECIALISTS
IN POPULARIZATION OF SPORTS AND HEALTH IDEAS**

Прошкина Ольга Владимировна, кандидат экономических наук, доцент

Набережночелнинский институт (филиал)

Казанского (Приволжского) федерального университета

г. Набережные Челны, Татарстан

Proshkina Olga Vladimirovna,

candidate of economic sciences, associate professor,

Naberezhnye Chelny Institute of Kazan Federal University,

Naberezhnye Chelny, Tatarstan

ovproshkina.kpfu@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыто влияние профессионализма кадров анимационного сервиса на формирование здорового образа жизни, обозначены требования к специалисту-аниматору, предложен перечень средств рекреации.

Abstract. The article reveals the influence of the professionalism of the animation service personnel on the formation of a healthy lifestyle, identifies the requirements for an animator, offers a list of means of recreation.

Ключевые слова: спорт, здоровье, анимационная деятельность, туризм, рекреация.

Index terms: sports, health, animation, tourism, recreation.

Актуальность. Движение и спорт – важнейшие составляющие здоровья, и, следовательно, качества жизни. Пропаганда активного и здорового образа жизни имеет огромное значение не только в обычной жизни, но и на отдыхе. Важной задачей туризма и отдыха является восстановление физических и душевных сил человека, что невозможно без двигательной активности. Выполнение этой задачи требует подготовки высококвалифицированных кадров в области спортивно-оздоровительного и анимационного обслуживания.

Цель исследования: раскрыть роль подготовки специалистов анимационного сервиса в популяризации идей спорта и здоровья.

Методы и методология исследования: системный анализ, метод сравнения и обобщений, анализ литературных, статистических и интернет-данных, наблюдение. Методологической базой исследования послужили труды отечественных и зарубежных ученых в сфере туризма, педагогики, здравоохранения.

Результаты и ключевые выводы: Здоровье – неотъемлемая часть качества жизни. Восстановление здоровья часто происходит в курортных

условиях. Обеспечение качественного отдыха зависит от уровня профессионализма кадров туристической сферы. При этом наибольший восстановительный эффект достигается при сочетании физической (двигательной) активности с положительными эмоциями, что должны обеспечивать специалисты анимационного сервиса. Таким образом, анимационная деятельность – важное звено в формировании здоровой нации.

Перспектива исследований связана с разработкой конкретных методов, приемов и средств рекреации, используемых в анимационной деятельности спортивно-оздоровительного и туристического направления.

Ухудшение здоровья населения часто является результатом малоподвижного образа жизни. Современный человек все больше времени проводит в сидячем положении, часто в неудобной и напряженной позе. Информационные технические новинки также не способствуют двигательной активности. Привыкая мало двигаться в повседневной жизни, человек не стремится проявлять активность и на отдыхе.

На курортах, базах отдыха часто можно наблюдать, как у многих россиян понятие «отдых» сводится к простому лежанию (на пляжах, в СПА-салонах) или сидению (в барах, зонах релаксации). Очень небольшой процент отдыхающих участвует в активных играх, предпринимает пробежки или делает зарядку. Между тем, именно во время отдыха пропаганда активного образа жизни могла бы дать наибольшие результаты.

Необходимость оживления отдыха привела к возникновению новой тенденции – анимационному сервису. Его цель заключается в формировании ярких впечатлений гостей в результате их личного участия в спортивно-оздоровительных программах и мероприятиях культурно-развлекательного характера. Анимация также позволяет удовлетворять потребности отдыхающих не только в движении, но и в общении, творчестве, досуге [1].

Значение анимационной деятельности для рекреации (восстановительного процесса) очень велико. Даже простая театрализованная вечерняя программа, концерт, несут положительные эмоции, но, по сравнению с личным участием в той же программе, или в активной командной игре, или в спортивном конкурсе, пассивный просмотр несет гораздо меньшую эмоциональную и физическую разрядку. Поэтому основная цель специалиста анимационного сервиса должна заключаться в направлении отдыхающих в русло активных действий, физического движения. Для этого будущий аниматор сам должен соответствовать ряду требований: быть здоровым, активным, спортивным, уметь организовывать и направлять двигательную активность, разрабатывать и внедрять анимационные затеи, творчески и нестандартно мыслить, моделировать технологический процесс туристско-развлекательной деятельности, управлять групповой работой, и др.

В настоящее время подготовка специалистов туристического сервиса ведется в высших учебных заведениях. Традиционно главный акцент в обучении, согласно федеральным государственным образовательным стандартам, делается

на компетенциях и умениях будущих выпускников, их пригодности к занятости [2].

Образование в области туризма предъявляет следующие компетенции к будущим выпускникам: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (направление 43.03.02 Туризм) [3], и способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (направление 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент международного туризма») [4]. Следовательно, аниматор обязательно должен не только сам любить спорт, движение, но и уметь вести за собой остальных.

Основой теоретической базы подготовки специалистов в сфере туризма должна стать идея оздоровления нации. Множество факторов ежедневно оказывает негативное воздействие на человека: стрессы, проблемы, вредные условия, ненормированный рабочий день и пр. Они отрицательно влияют на самочувствие, настроение, здоровье и качество жизни. Современная медицина обладает широким кругом восстановительных процедур, однако главным должно быть не лечение, а профилактика. Так, климатические и инфраструктурные условия курортов позволяют оказывать всевозможные услуги, обеспечивающие рекреационный эффект. Но без понимания самими отдыхающими необходимости прилагать усилия к качественному улучшению своего здоровья и физической формы, все эти условия остаются лишь временной поддержкой.

Понимание важности здорового образа жизни должно внедряться в сознание людей исподволь, и огромное значение здесь имеет образ (и облик) самого пропагандиста. На курортах, отдыхе, в поездках и путешествиях люди активней воспринимают все новое, часто с готовностью соглашаются изменить свою жизнь, чаще строят планы, собираются действовать. Здоровье и сила нации зависят не только от медицины и питания, формируются не только на занятиях физкультурой в школах или фитнес-клубах, – это образ жизни, это полная и комплексная модель, осуществление которой невозможно без желания самого человека (например, все знают о ценности зарядки, но статистика свидетельствует, что делает ее всего 16% [5]).

Аниматор должен быть не только сам физически способен к такой деятельности, но и быть психологом, знать и применять педагогические приемы и практики, разрабатывать индивидуальные и групповые программы с учетом контингента отдыхающих в разрезе возрастных, половых, этнических, профессиональных и других особенностей.

В качестве основных мероприятий специалиста-аниматора можно выделить зарядку, гимнастику, растяжку (или стрейчинг), всевозможные активные игры, аэробику и фитнес (со специальным оборудованием), степ, пилатес, водные игры и аэробику, водное поло, бочку, стрельбу, хоккей, крикет, гольф, разного рода конкурсы (на территории и в воде). Плавание, аква-фитнес,

и талассотерапия вообще являются эффективнейшими средствами оздоровления. Даже древнеиндийские философы выделяли 10 преимуществ, которые дает человеку плавание: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин [6].

Среди доступных и недорогих средств физкультуры выделяют бег, спортивную ходьбу, новый вид – терренкур (пешие прогулки по специальным маршрутам), климатотерапию (оздоровление на свежем воздухе, включая гелио- и аэротерапию), и др. Некоторые из видов имеют ряд медицинских противопоказаний, которые хорошо должен знать будущий специалист.

Анимационное сопровождение различных спортивных игр совершенствует не только тело, но и дух. Огромное значение на дальнейшую жизнь человека оказывают такие факторы, как упорство, целеустремленность, сплоченность, взаимопомощь, взаимовыручка и другие человеческие ценности.

Таким образом, вовлечение людей на отдыхе в спортивные мероприятия, их приобщение к физкультуре, играм, движению уже само по себе является шагом к оздоровлению. Наравне с этим, специалист анимационного сервиса должен вести и просветительскую работу, донося до каждого отдыхающего мысль: если быть не пассивным наблюдателем, а активным участником (игр, соревнований, конкурсов), психологическая и эмоциональная разрядка усиливается, и, совместно с физическим движением, дает мощный импульс к рекреационному (восстановительному) эффекту. Оздоровление нации – важная государственная задача, выполнение которой должно быть возложено на высококвалифицированные кадры.

Литература

4. Джум Т.А. Организация сервисного обслуживания в туризме: Учебное пособие / Т.А. Джум, С.А. Ольшанская. - М.: Магистр: НИЦ ИНФРА-М, 2015. 368 с.

5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ 14.08.2013 № 1426-р).

6. Приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 N 516 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм».

7. Приказ Минобрнауки России от 12.01.2016 N 7 (ред. от 13.07.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)».

8. Физкультура и здоровье. Сколько людей делает утреннюю физическую зарядку. URL: <http://dvigaisja.ru/skolko-lyudej-delaet-utrennyuyu-fizicheskuyu-zaryadku.html> (дата обращения 10.01.2019).

9. Оздоровительное влияние плавания на организм человека [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studmed.ru/docs/document18522/peferat->

УДК 796.1

**ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
CLASSES FOR STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP**

*Раджабова Алефтина, студентка факультета БИВМ,
специальность «Ветеринария», г. Самара, Россия
ФГБОУ ВО Самарская ГСХА.*

Блинков Сергей Николаевич, доцент, к.п.н.

Blinkov Sergey Nikolaevich, Associate Professor, Ph.D.

*Radzhabova Aleftina, student of the Faculty of Biotechnology, specialty "Veterinary",
Samara, Russia*

FGBOU IN Samara State Agricultural Academy.

aleftinaradj@mail.ru

Аннотация. В статье изложена методика исследования и оценки физического здоровья студенток 18-20 лет Самарской ГСХА. У студенток специальной медицинской группы (СМГ) выявлены более высокие антропометрические показатели физического развития, чем у их сверстниц основной физкультурной группы (ОФГ). Вместе с тем девушки-студентки 18-20 лет ОФГ имеют более высокие показатели физической работоспособности и физического здоровья в целом. Даны рекомендации по двигательной активности студенток СМГ.

Abstract. The article describes the methods of research and evaluation of the physical health of female students aged 18-20 years of the Samara State Agricultural Academy. The students of the special medical group (SMG) showed higher anthropometric indicators of physical development than their peers of the main physical education group (UFG). At the same time, female students aged 18–20 years of UFG have higher rates of physical performance and physical health in general. Recommendations on the motor activity of SMG students are given.

Ключевые слова: студентки, физическое развитие, физическое здоровье, нагрузочная проба, морфофункциональное развитие.

Key words: students, physical development, physical health, stress test, morphofunctional development

При комплексной оценке состояния здоровья учащейся молодежи уровень функционального состояния кардиореспираторной системы играет ключевую роль. Многочисленными исследованиями доказано, что двигательная активность позитивным образом влияет на изменение показателей физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы, физического состояния и физического здоровья в целом [1-5]. Однако в последние годы появляются исследования, указывающие на низкий уровень физического