

У девочек 5–6 лет отмечена положительная динамика в результатах выполнения всех контрольных упражнений: прыжки в длину с места в ЭГ-1 – на 16,23 %, с  $77,55 \pm 15,03$  до  $90,14 \pm 11,78$  см; в ЭГ-2 – на 14,97 %, с  $91,5 \pm 11,96$  до  $105,20 \pm 10,30$  см; в КГ – на 4,69 %, с  $80,43 \pm 10,67$  до  $84,20 \pm 10,99$  см; «бег 10 м» в ЭГ-1 – на 12,80 %, с  $2,87 \pm 0,45$  до  $2,39 \pm 0,33$  с; в ЭГ-2 – на 16,72 % с  $2,44 \pm 0,32$  до  $2,10 \pm 0,15$  с; в КГ – на 13,93 %, с  $2,89 \pm 0,27$  до  $2,52 \pm 0,36$  с; «наклон вперед» у девочек ЭГ-1 достоверно выше, чем в ЭГ-2 и КГ: ЭГ-1 – 150 %, с  $4,18 \pm 2,92$  до  $10,45 \pm 6,08$  см; ЭГ-2 – 51,70 %, с  $10,25 \pm 4,12$  до  $15,55 \pm 6,30$  см; в КГ – 32,47 %, с  $4,25 \pm 3,16$  до  $5,63 \pm 3,72$  см; «мост» у девочек ЭГ-2 – 33,47 %, с  $37,20 \pm 6,55$  до  $24,45 \pm 4,84$  см; в ЭГ-1 – 13,16 %, с  $45,83 \pm 3,76$  до  $39,80 \pm 5,53$  см; КГ – 1,92 %, с  $44,86 \pm 5,21$  до  $44,00 \pm 5,01$  см; равновесие на одной ноге у девочек ЭГ-1 и ЭГ-2 – прирост на 52,84 %, с  $14,42 \pm 5,88$  до  $22,04 \pm 7,54$  с; 25,31 %, с  $22,09 \pm 7,03$  до  $27,68 \pm 6,39$  с соответственно, в КГ – 13,46 %, с  $14,56 \pm 9,98$  до  $16,52 \pm 5,76$  с.

*Выводы.* Анализ результатов динамики средних показателей и прироста выполнения контрольных упражнений девочек первого и второго года обучения свидетельствуют об эффективности дополнительных занятий по оздоровительной гимнастике с девочками 5–6 лет. Дополнительные занятия физическими упражнениями повышают объем двигательной активности ребенка, уровень физической подготовленности, расширяют диапазон двигательных умений, воспитывают физические качества.

1. Логвина, Т.Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации / Т.Ю. Логвина, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина. – Минск: Скакун, 1996. – 32 с.

2. Логвина, Т.Ю. Мониторинг физического состояния дошкольников как основа оценки эффективности физического воспитания / Т.Ю. Логвина // Управление в сфере физической культуры и спорт: педагогический, экономический, правовой, социальный и медико-биологический аспекты: междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1 февр. 2013 г. / редкол.: И.И.Лосева, В.Ф. Свитин, [и др.]. – Минск: БГАТУ, 2013. – С 139–142.

3. Лях, В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.

УДК 796.51

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА**

Фоменок В.Е., магистр пед. наук, Леонова В.В., канд. техн. наук, доцент  
*Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь*

В настоящее время интернет прочно вошёл в повседневную жизнь общества, и уже трудно представить себе любую сферу деятельности человека без его применения. Туризм не стал исключением. Любая туристическая фирма

использует возможности интернета в своей работе. Обычно фирма создаёт свой сайт, на котором размещает информацию о себе (реквизиты, фотографии), список предлагаемых услуг (прайс-лист), рекламу. Для привлечения большего количества клиентов на сайте предоставляется возможность оставить свой комментарий (feedback), отзыв, принять участие в определении рейтинга предоставляемых услуг. Широкое распространение получили услуги по online бронированию путевок, билетов, номеров в гостиницах, online платежам за предоставленные услуги [1]. Однако следует отметить, что в большинстве своём в туристической деятельности, особенно в организации и проведении массовых туристских мероприятий (походов, слетов, соревнований, экспедиций), используются лишь простейшие возможности, которые может представить интернет.

В процессе работы над проектом «Рекреационные ресурсы Светлогорского района и их использование в рекреационном туризме» для повышения эффективности организации туристских мероприятий нами использовались более широкие возможности интернета.

Цель исследования – представление интернет-технологий, сервисов и ресурсов для использования в рекреационном туризме на примере проведения туристского похода.

Организация и проведение туристского похода – достаточно сложный процесс, требующий тщательной подготовки, начиная от выбора маршрута следования, средств передвижения, комплектования группы, раскладки походного снаряжения, до успешного проведения и завершения похода. Применение разнообразных информационных технологий, включая как широко распространенные технологии работы с текстом (Word), электронными таблицами (Excel) и базами данных, так и использование специализированных программных продуктов, глобальных компьютерных сетей и спутниковых систем навигации (GPS) может существенно упростить данный процесс.

GPS (Global Positioning System) – система глобального позиционирования – позволяет в любом месте Земли, почти при любой погоде определить местоположение и скорость объектов. При помощи данного интернет-сервиса можно представить себе район путешествий, рассчитать протяженность маршрута, то есть смоделировать маршрут с учетом ландшафтных особенностей региона. Использование современных топографических сервисов, GPS-систем, различных мессенджеров, планировщиков заданий и time-менеджеров позволяет существенно сократить время на разработку маршрута, его планирование и организацию.

В ходе реализации проекта «Рекреационные ресурсы Светлогорского района и их использование в рекреационном туризме» нами разработан туристский маршрут «Молодежный», включающий посещение ряда рекреационных объектов Светлогорского района; организован и проведен турпоход выходного дня с активными способами передвижения (на велосипедах) [2]. При этом практически на каждом этапе выполнения задания использовались интернет-ресурсы. В результате создан следующий алгоритм процесса организации и проведения турпохода с использованием интернет-технологий (таблица 1).

Таблица 1 – Алгоритм процесса организации и проведения туристского похода с использованием интернет-технологий

№ этапа	Описание этапа	Применяемые интернет-сервисы, технологии	Описание возможностей интернет-ресурсов
I. ЭТАП Изучение рекреационных ресурсов региона	Получение информации о природных рекреационных ресурсах, природных комплексах и их компонентах (ландшафтах, климате, животном и растительном мире), о культурно-исторических достопримечательностях, об экономическом потенциале территории, включающем инфраструктуру и трудовые ресурсы	<b>Google Search, google maps, yandex search, yandex maps</b>	Позволяют быстро и точно найти информацию о наличии тех или иных рекреационных ресурсов региона, их описание и расположение на карте
II. ЭТАП Моделирование маршрута	Разработка нитки маршрута, планирование стоянок (биваков) с учетом благоприятности рекреационных ресурсов, расчет общей протяженности маршрута, создание GPS-трека и создание графической модели маршрута на бумажных носителях	<b>Google maps, yandex maps</b>	Позволяют увидеть: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные дороги, магистрали, трассы, пешеходные тропы.</li> <li>2. Особенности ландшафтов (водные ресурсы, рельеф, растительный покров).</li> <li>3. Заправки, магазины, исторические места (если они загружены в базу данных сервисов).</li> </ol> С их помощью можно: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Примерно определить и спланировать нитку маршрута с учётом рекреационных ресурсов района.</li> <li>2. Спроектировать, используя вид со спутника, наиболее удобное направление движения в зависимости от рельефа местности</li> </ol>
		<b>Etomesto.ru</b>	Сервис позволяет: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построить маршрут с точность до 1 метра, создать gps-трек маршрута.</li> <li>2. Рассчитать его протяженность.</li> <li>3. Создать маршрутный лист (определить его старт, финиш, места стоянок (биваков)).</li> <li>4. Рассчитать диаграмму скорости.</li> <li>5. Создать подробную карту с топографическими особенностями.</li> </ol>

			<p>6. Позволяет точно определить особенности ландшафта (расстояние до отдельно стоящего дерева или лежащего камня) и сложность маршрута.</p> <p>7. Скачивать и делиться разработанным GPS-треком в форматах: plt. трек (OziExplorer); wpt. (точки OziExplorer) (каждые 1 км); gpx. (трек Garmin, Navitel и т.д.); kml. (трек GoogleEarth).</p>
		<b>Adobe illustrator, photoshop Adobe Indesign</b>	<p>Программы позволяют:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скомпоновать полученные данные на печатные и электронные носители (pdf - документ, печатный буклет).</li> <li>2. Представить в графическом виде готовую карту с описанием маршрута и мультимедийным сопровождением (фото, видеоматериалы, графика, инфографика).</li> <li>3. Сделать информацию более доступной и понятной конечному пользователю</li> </ol>
III ЭТАП Планирование и организация туристского похода	Анонсирование похода, подбор контингента и количества участников, планирование сроков проведения похода, распределение обязанностей, распределение продуктов, снаряжения и оборудования между участниками, а также изучение мотивации участников предстоящего мероприятия	<b>Социальная сеть: Vk.com</b>	<p><b>Соцсеть: Vk.com</b> позволяет:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создавать тематические группы путешественников, что затем облегчает поиск заинтересованных участников похода.</li> <li>2. Обеспечить непосредственно расширенный поиск участников с учётом пола, возраста, места проживания, школы, университета, места работы, образования, интересов, стиля жизни, религии и т.д.</li> <li>3. Проводить опросы, размещать публикации новостей о маршруте и ключевую информацию о нем.</li> <li>4. Сбор статистических данных</li> </ol>
		<b>Мобильное приложение Bitrix 24</b>	<p><b>Моб. приложение Bitrix24:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позволяет администрировать проект в режиме online.</li> <li>2. Давать задания участникам.</li> <li>3. Сбор статистических данных.</li> </ol>

			<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Определять сроки выполнения задач.</li> <li>5. Распределять обязанности между участниками.</li> <li>6. Делится материалами маршрута (фото, видео, ссылки, текст)</li> <li>7. Планировать время проведения похода.</li> <li>8. Получать уведомления о ходе планирования и организации похода</li> </ol>
		<b>Мессенджер Viber,</b>	<b>Мессенджер Viber:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позволяет наладить быстрые коммуникации между участниками похода.</li> <li>2. Делится наглядными материалами</li> </ol>
		<b>Google Формы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позволяют создавать многоуровневые опросы.</li> <li>2. С их помощью возможно создание списков и чек-листов.</li> <li>3. Сбор и обработка статистических данных.</li> <li>4. Экспорт и обработка статистических данных.</li> </ol>
IV ЭТАП Проведение похода и анализ данных о нем	Этап подразумевает процесс прохождения маршрута и сбор статистических данных о маршруте после его прохождения, а также данных о качестве организации и проведении похода	<b>GPS навигаторы navitel, yandex.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечивают навигацию в ходе маршрута.</li> <li>2. Информировуют о ключевых объектах похода (показывают скорость передвижения и дистанцию).</li> <li>3. Дают топографическую информацию о маршруте.</li> </ol>
		<b>Google, yandex карты</b>	Yandex карты и google карты: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предоставляют сведения об инфраструктуре района.</li> <li>2. Определяют местоположение, информируют о пробках на дорогах и т.д.</li> </ol>
		<b>Google Формы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позволяют оперативно провести опрос участников.</li> <li>2. Осуществляют обработку и экспорт данных опроса в таблицу.</li> <li>3. Позволяют делиться данными в режиме online.</li> </ol>
		<b>Google таблицы</b>	Обработка данных, представление данных в графическом виде и в виде диаграмм

Таким образом, благодаря предложенному алгоритму и интернет-ресурсам мы можем:

- оптимально смоделировать маршрут, выбирая различные параметры (способ передвижения, дистанцию, рекреационные ресурсы, цели задачи и т.д.);
- моделировать маршруты с учетом пожеланий, предпочтений, индивидуальных особенностей участников, то есть подобрать целевую аудиторию для маршрута или маршрут для целевой аудитории, что положительно скажется на качестве маршрута и дальнейшем его внедрении в различные туристические организации;
- анонсировать предстоящий поход широкому кругу заинтересованных лиц в сети интернет (социальные сети);
- не только спланировать турпоход, но и организовать, провести его в режиме online, при этом участником похода может быть турист из любого города или страны при условии доступа в интернет.

Итак, использование современных эффективных интернет-технологий может послужить мощным импульсом к развитию не только внутреннего, но и въездного туризма в стране.

1. Иконников, В.Ф. Информационные технологии в индустрии туризма: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Иконников, М.Н. Садовская. – Минск: РИПО, 2014. – 78 с.

2. Фоменок, В.Е. Использование рекреационных ресурсов Светлогорского района в рекреационном туризме / В.Е. Фоменок, В.В. Леонова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год. Минск, 12–14 апр. 2016 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т. физ. культуры: редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 3. – С. 422–425.

УДК 37.037

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА**

Хлус Н.А., канд. наук по физическому воспитанию и спорту  
*Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко, Украина*

**Постановка проблемы.** В начале XXI в. Украине наблюдается тенденция стремительного развития технологий, связанных с применением информационных технологий, средств автоматизации, компьютерных программ. В последнее время происходят процессы глобализации и внедрения информационных технологий, в частности в науку, образовательный процесс и воспитание. Внедрение современных информационных технологий создает