



НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 5 (16) 2017

ISSN 2413-6379

В номере:

Современные системы спортивной подготовки

Физкультурно-оздоровительные технологии

Естественно научные аспекты обеспечения физического воспитания и спорта

Активный туризм в России

II Международная научно-практическая конференция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ В XXI ВЕКЕ

Часть 2



ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 5 (16) 2017

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
МОО «Академия безопасности и выживания»

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42,
+7 (953) 620-92-12
E-mail: mabiv@mail.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – Ответственный секретарь
Рымшин С. А. – Технический редактор
Махова Н. С. – Верстка

Размещение в Интернет 30.11.2017 г.

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алтынникова Людмила Александровна
Боев Максим Юрьевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Гуров Павел Иванович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Рожков Николай Тихонович
Рудникова Надежда Петровна
Соломченко Марина Александровна
Фирсова Олеся Артуровна
Шаруненко Юрий Михайлович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru (договор № 801-12/2015 от 12 мая 2015 г).

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Редакционная коллегия:
УДК 796+796.5](470.319)(082)
ББК 75.81я431
Н 34

Н 34 Наука-2020

Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке. Часть II : материалы II Международной научно-практической конференции 24-25 ноября 2017 г. Орёл. / Изд-во МАБИВ – Орёл, 2017. – 5 (16). – 145 с. – Режим доступа: [http://mabiv.ru/Nauka2020_MK_N_5\(16\)_part2_2017_pdf](http://mabiv.ru/Nauka2020_MK_N_5(16)_part2_2017_pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке» и предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2017
© МОО «Академия безопасности и выживания», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 3. ЕСТЕСТВЕННО НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	
Шестаков М. М., Аникиенко Ж. Г. ПРОБЛЕМА СОДЕРЖАНИЯ БАЗОВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	7
Бакланова Л. А., Пахамович И. А., Трубицин А. Ф. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ОСОБЫМ МЕДИЦИНСКИМ ДИАГНОЗОМ	17
Глобенко Д. П., Савкина Н. В. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ	20
Пахамович И. А., Трубицин А. Ф., Студенникова Е. В. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МАЛОРАЗМЕРНОМ БАССЕЙНЕ С НИЗКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ	27
Бугаевский К. А. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ НЕПРАВИЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ МАТКИ	32
Бугаевский К. А., Черепок А. А., Волохова Н. Г. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЯДА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И РЕПРОДУКТИВНЫХ ЗНАЧЕНИЙ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ	38
Яворский А. Б., Новосёлов М. А., Мельник Я. О. ВЛИЯНИЕ СТИМУЛЯЦИОННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГРОВЫХ ПРОГРАММ НА СОСТОЯНИЕ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА	45
Щекотихин М. П., Фролов Д. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ	52
Рыжов А. С. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	57
Махова Н. С. ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	69

Учасов Д. С., Чернышова Е. Л. ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН 50 - 55 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕСА	75
Каинков И. В. ВЛИЯНИЕ ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СФЕРЫ БОЛЬШОГО СПОРТА В РОССИИ	81

ТЕМА 4. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ

Шолохов А. А., Махов С. Ю. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ	85
Тарасова И.В. ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	89
Казакова Е. И., Соломченко М. А. ПРИМЕНЕНИЕ ЭКО-ТУРИЗМА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА	98
Комяков О. С. РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОГО, СУБКУЛЬТУРНОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ДВИЖЕНИЯ «ВОРКАУТ» В Г. НОВОКУЗНЕЦКЕ	102
Ветков Н. Е. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА	109
Чернов Г. В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АКТИВНОГО ТУРИЗМА	114
Овчарова Т. С., Махов С. Ю. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	120
Алексеенков А. Е., Воробьева А. В., Остроухова Д. К. ОРЁЛ: БОЛЬШАЯ ИСТОРИЯ МАЛЕНЬКОГО ГОРОДА	124
Ветков Н. Е., Воробьева А. В., Остроухова Д. К. СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	131
Соломченко М. А., Казакова Е. И. ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЭКО-ТУРИЗМА	141

РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОГО, СУБКУЛЬТУРНОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ДВИЖЕНИЯ «ВОРКАУТ» В Г. НОВОКУЗНЕЦКЕ

DEVELOPMENT OF YOUTH, SUBCULTURAL SPORTS BY EXAMPLE MOVEMENT WORKOUT IN THE CITY OF NOVOKUZNETSK



Комяков Олег Сергеевич
*Директор института физической культуры,
здоровья и спорта
«Современные системы спортивной подготовки»
Сибирский государственный
индустриальный университет*

Komyakov Oleg Sergeevich
*Director of the Institute of physical culture,
health and sports
"Modern systems of sports training"
Siberian State Industrial University*

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию существующей практики проведения соревнований в городе Новокузнецке по одному из молодежных направлений субкультурного спорта – workout. Проанализированы основные соревновательные практики, используемые при проведении мероприятий различного уровня, выявлены основные факторы, привлекающие молодежную аудиторию к занятию данным направлением.

Abstract. This article is devoted to the study of the existing practice of conducting competitions in the city of Novokuznetsk on one of the youth trends in subcultural sport - workout. The main competitive practices used in conducting events at various levels have been analyzed, and the main factors that have attracted young people to engage in this area have been identified.

Ключевые слова: воркаут, молодежь, здоровый образ жизни, дворовый спорт.

Keywords: workout, youth, a healthy lifestyle, domestic sport.

В настоящее время большую популярность среди молодежи завоевывает здоровый образ жизни. Развитие и популяризация данного направления идет в первую очередь от самих ребят, занимающихся, так называемыми дворовыми видами спорта, таких как воркаут, паркур, кроссфит, скейтинг, уличный брейк и др.

Поддержка таких направлений молодежного спорта от органов власти несет явный, позитивный эффект, способствует выводу сложившихся молодежных коллективов из тени и вовлечение их в позитивные перемены, как в развитии молодежных субкультур, так и воспитании через данные направления достойных спортсменов по уже признанным видам спорта.

WORKOUT (воркаут) — одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, которая включает в себя выполнение упражнений на уличных

спортплощадках с собственным весом. Иногда это направление называют видом спорта, но в официальный список таковых WORKOUT на данном этапе пока не входит.

Точно и понятно определить, что такое воркаут – сложно. Единой его классификации на сегодняшний момент нет, различные авторы трактуют его с довольно существенными отличиями, но суть это не меняет, как и пользу от его развития. Неважно и где и как появился воркаут, самое главное его доступность и весомые результаты, которых достигают люди, посвятившие себя этому занятию, делают его все более популярным как среди молодежи, так и более возрастной категории.

Проблема исследования:

Возрастающая популяризация субкультурного молодежного спорта, востребованность подрастающего поколения к проведению соревновательных мероприятий и явная недостаточность подготовки судей, а также наличие различных практик проведения соревнований не позволяет унифицировать данное направление.

Цель исследования:

Анализ развития молодежного движения воркаут и проведения соревнований на примере города Новокузнецка.

Задачи исследования:

Рассмотреть опыт развития молодежной субкультуры «Воркаут» на примере команды города Новокузнецка.

Провести анализ соревновательной практики, сложившейся в городе и подготовить предложения по ее унификации.

Выявить основные факторы, привлекающие молодежь к данному виду.

Основные методы исследования:

- наблюдение;
- анализ и обобщения материалов по направлению «Воркаут», в том числе интернет пространства и положений по проведению соревнований по воркауту различного уровня, проводимых в городе Новокузнецке с 2013 по 2017 год;
- анкетирование участников соревнований.

Исследование проводилось в период с 2014 по 2017 год.

Многие ребята занимались спортом на турниках построенных самостоятельно во дворах своих домов еще во времена СССР. Однако само понятие WORKOUT пришло к нам из – за океана. Еще в начале 90-х годов в США получило развитие направления спортивных занятий под названием Calisthenics, при котором для тренировок в основном использовался вес собственного тела. С возникновением интернета ролики с занятиями стали распространяться по всему миру находя своих поклонников. Датой возникновения самого Workout(a), как отдельного направления, принято считать - 2008 год. В городе Новокузнецке данное направление официально появилось

со строительством первой, городской воркаут - площадки по ул. Хитарова и проведением первых городских соревнований летом 2014 года. Группа молодых людей, увлекающихся турниками нашли поддержку в Комитете по делам молодежи города и совместными усилиями при поддержке руководителя города за три года добились впечатляющих результатов.

- 2014 г. – первые городские соревнования на приз Главы города С.Кузнецова;

- с 2015 года ежегодные городские соревнования на кубок СГК и кубок «Kenguru Siberia».

- 2015 г. – открытый чемпионат по воркауту Кемеровской области на приз Главы города;

- 2016 г. – Чемпионат Сибири на приз Главы города;

- 2017 год – проведение в рамках молодежного фестиваля «Синергия» месячника воркаута с участием в финале 6 команд районов города Новокузнецка.

За три года на территории города было построено 15 специализированных площадок для занятий уличным фитнесом. Крупные предприятия, такие как «Евраз», «Русал», «Сибирская генерирующая компания», «Новокузнецкий завод ферросплавов» активно подключились к данному процессу и в городе появились именные площадки данных предприятий. Количество молодежи, увлеченных данным направлением неуклонно растет. В 2017 году при проведении соревнований было зарегистрировано рекордное количество участников – 72 человека выступали только в финальном этапе, а в рамках проводимого «Дня воркаута» в составе молодежного фестиваля «Синергия» приняло участие более 300 человек.

По итогам работы в городе появилась команда воркаутеров, которая сегодня уже на профессиональном уровне представляет город Новокузнецк на мировой арене. Неоднократно ребята привозили призовые места с соревнований различного уровня. В этом году член команды «Unlimited Siberia» Влад Шарафиев прошел отбор на этап кубка мира, который будет проходить в Калининграде, а лидеры городского движения - Лихачев Сергей и Носов Александр представляют город в федерации воркаута России.

Проведя анализ развития городской команды, мы отчетливо видим, как из разрозненной группы увлекающихся ребят сформировался коллектив, способный организовать и провести соревнования любого уровня.

Рассмотрим соревновательную практику на примере соревнований проводимых в городе за период 2014-2017 гг.

Первые соревнования проводились летом 2014 года по трем дисциплинам: фристайл, подтягивание на перекладине с отягощением - у мальчиков и поднятие туловища из положения лежа - у девочек. Общее количество участников принявших участие составило более 100 человек, из которых 70% были девушки.

Фристайл – участник соревнований за определенный промежуток времени демонстрирует комплекс определенных элементов. Оцениваются следующие составляющие:

- сложность элемента;
- динамика исполнения;

- связующие элементы;
- четкость исполнения статических элементов;
- артистичность исполнения.

Судейская коллегия, состоящая обычно из нечетного числа человек по 10-ти бальной шкале и основным составляющим выступления оценивает участников, и заносит набранное количество баллов в судейский протокол. Определение победителей происходит по сумме набранных баллов.

Подтягивание на перекладине с отягощением – одна из дисциплин на силу и выносливость. Выполняется на высокой перекладине с прикреплением к поясу спортсмена гири с определенным весом. Подтягивание осуществляется по правилам выполнения упражнения «подтягивание на перекладине».

Поднятие туловища из положения лежа является базовым упражнением, которое включено в нормативы сдачи норм ГТО. Проводится либо с установленным лимитом времени, либо без него. Победитель определяется большим количеством исполненного упражнения, при нарушении установленных правил выполнения упражнения судья не включает попытку в итоговый результат.

В 2015 году в городе при поддержке «Сибирской генерирующей компании» появилась большая площадка с профессиональными тренажерами фирмы «Кенгуру ПРО» для занятий уличным фитнесом. И летом в городе был организован Первый открытый чемпионат Кемеровской области с участием лучших спортсменов Кузбасса и гостей из соседних регионов. Чемпионат проводился по формату «Фристайл». Судили Чемпионат приглашенные гости из Томска и Новосибирска.

В 2016 году, при проведении уже Чемпионата Сибири, было решено поменять формат проведения соревнований и включить такой вид состязаний как –«батл».

Кроме воркаутеров из Кузбасса бороться за Кубок Сибири приехали спортсмены из Омска, Томска, Челябинска, Абакана, Новосибирска, Кемерова. Всего на соревнование были отобраны 16 участников, в том числе четыре спортсмена из Новокузнецка.

Батл – вид состязаний в дисциплине «Воркаут». По жеребьевке участников батла составляется сетка соревнований, которая включает в себя «Основную» составляющую и так называемую «Лузерную», в которую переходят участники, проигравшие батл в «Основной». Это делается для того, чтобы дать возможность участникам более полно показать свою подготовку и в случае досадной ошибки в основном батле иметь возможность продолжить соревнование.

Каждый участник батла имеет возможность 2-х выходов по одной минуте для демонстрации своих умений. По окончании выступления судейская бригада принимает решение и выигравший переходит в следующую турнирную таблицу, а проигравший попадает в сетку «Лузеров», где может попытаться свои силы еще раз и при благоприятных обстоятельствах попытаться стать чемпионом.

Кроме того, по итогам Чемпионата каждый участник мог принять в соревнованиях на установку рекорда Сибири. Для «Рекорда» были выбраны следующие дисциплины:

- выход с силой на две руки;
- удержание флажка на шведской стенке.

Флажок – горизонтальное размещение тела спортсмена в упоре на шведской стенке на прямых руках.

Выполнение упражнений судилось по правилам, установленных федерацией воркаута России, к зачету принимались только выполненные с идеальной чистотой попытки. Требования были настолько серьезные что, не смотря на достаточно высокую подготовку спортсменов «Рекорд Сибири» в дисциплине «выход с силой на две руки» установил спортсмен из г. Челябинска Миначев Руслан с результатом -11 раз принятых к зачету, а в дисциплине «флажок» Николай Фаевский (г. Новосибирск) удерживал флажок - 23 секунды.

2017 году в преддверии 400-летия со дня образования города Новокузнецка было принято решения о массовом вовлечении молодежи в соревновательный процесс. Для чего в рамках молодежного фестиваля «Синергия» был организован месячник воркаута с использованием имеющихся площадок во всех районах города.

По итогам, которого состоялись финальные состязания районных команд. Для расширения возможности участников были выбраны основные, базовые элементы воркаута, выделены возрастные группы по трём возрастным категориям: до 14 лет, от 15 до 20 и от 21 до 35 и проведено гендерное разделение участников по видам. Мальчики – юноши – мужчины: подтягивание на высокой перекладине и разгибание рук в упоре на брусках. Девочки-девушки-женщины: подтягивание на низкой перекладине и поднятие туловища из положения лежа.

Несмотря на это на площадку пришло много желающих участвовать вне командного зачёта, в том числе люди, выходящие за рамки 35-летнего возраста, что еще раз показало желание горожан вести здоровый образ жизни.

Основные задачи, которые ставились при организации данного мероприятия:

- популяризация силовых тренировок с собственным весом как доступной и эффективной формы физического развития;

- популяризация мирового молодежного движения Street Workout, как идеологии, направленной на физическое и духовное развитие, отказ от вредных привычек, стремление к общей цели в создании нового морального облика общества.

- создание мотивации к регулярным занятиям и спортивным достижениям для начинающих спортсменов и молодого поколения.

Основное информирование участников и болельщиков осуществлялось через социальную группу «ВКонтакте», официальные сайты Комитета по делам молодежи и администрации города Новокузнецка, теле и радиокomпании города, газеты «Новокузнецк» и «Кузнецкий рабочий». Судейство соревнований взяли на себя представители городской команды и члены федерации воркаута России.

Результаты исследования.

Проанализировав возрастные критерии участников соревнований можно сказать, что интерес к данному направлению начинает проявляться у ребят в возрасте 7-9 лет, серьезно заниматься начинают уже более старшие – 17-22 лет. Победители соревнований, рассматриваемых в нашей статье ребята

в возрасте 20 – 25 лет.

При проведении социологических опросов, было обследовано более 50 участников соревнований различного уровня. Что характерно в число респондентов попали практически все категории молодежи - это и студенты высших и профессиональных учебных заведений, работающая молодежь и, конечно же, учащиеся образовательных школ. Основные причины, которые побудили их, заняться воркаутом стали:

- доступность оборудованных площадок;
- модность культивирования здорового образа жизни;
- физическая привлекательность и красота тренированного тела;
- общение и времяпровождения с людьми близкими по духу.

Такая характерная черта воркаута – как совместная тренировка спортсменов, достигнувших определенных результатов и новичков, впервые пришедших на занятия, несет в себе не только коммуникативный процесс, но и возможность передачи опыта и методик проведения тренировок, что, безусловно, является важной мотивирующей составляющей развития, особенно в ситуации завышенной ценовой политики фитнес клубов и спортивных залов. Основным недостатком, который отметили респонденты – сезонность тренировочного процесса на уличных площадках.

За 4 года развития воркаута в Новокузнецке более трети респондентов отметили, что воркаут стал для них определенной степенью для занятий уже профессиональным спортом и тренерской работой.

При опросе был задан вопрос «должен ли воркаут стать официальным спортом?» мы получили неожиданно противоречивые ответы:

Треть респондентов ответили - безусловно;

Треть, что для них не важно, признанный ли это спорт, они занимаются этим, потому что этим интересно с точки собственного развития;

Треть хотела бы, но боится сильной регламентации и бюрократизации процесса.

Выводы:

Рассмотрев сложившуюся практику проведения соревнований по воркауту в г. Новокузнецке, а так же историю развития данного движения мы пришли к выводу:

У молодежи есть повышенный интерес к данному виду, а поддержка органов власти позволяет вывести соревновательную практику на достаточно высокий уровень. Кроме того, движение воркаут способно формировать активные группы молодых людей, объединенные общими идеями по развитию физической культуры и спорта, здорового образа жизни на которые могут опереться органы по работе с молодежью и спортивные комитеты муниципальных образований в рамках реализации воспитания молодежи.

В рамках организации соревновательного процесса можно рекомендовать используемые практики на соревнованиях, проводившихся в городе. Тем более что опыт организации и проведения данных мероприятий показал эффективность и востребованность подобных направлений в рамках реализации молодежной политики.

Литература

1. Street workout - Yovokuzneck, unlimited Siberia [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/nvkz.workout>. (дата обращения 18.10.2017).
2. Федерация воркаута России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/fwrussia> (дата обращения 18.10.2017).
3. Федерация воркаута России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rswf.ru/> (дата обращения 18.10.2017).

References

- Street workout - Yovokuzneck, unlimited Siberia [Street workout - Yovokuznetsk, unlimited Siberia]. Available at: <https://vk.com/nvkz.workout>. (accessed October 18, 2017).
2. Federacija vorkauta Rossii [Federation vorkauta of Russia]. Available at: <https://vk.com/fwrussia> (accessed 18.10.2017).
 3. Federacija vorkauta Rossii [Federation vorkauta of Russia]. Available at: <http://www.rswf.ru/> (accessed 18.10.2017).