

7. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. За-
циорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с. : ил.

8. Сутугина, Л.Н. Исследование особенностей соревновательной деятельности
флорболисток высокой квалификации // Сборник научных трудов аспирантов Санкт-
Петербургского научно-исследовательского института физической культуры. – СПб.,
2007. – С. 110-115.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

*Юлия Алексеевна Васильковская, старший преподаватель,
Сочинский государственный университет туризма и курортного дела (СГУТуКД)*

Аннотация

Рассматриваются особенности использования спортивно-оздоровительного туризма в
физическом воспитании студентов вуза, что оказывает существенное влияние на эффективность
построения регламентированных занятий.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, физическое воспитание студен-
тов.

THE PECULIARITIES OF THE USE OF SPORTS AND HEALTH IMPROVEMENT TOURISM IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Yulia Alekseevna Vasilkovskaya, the senior teacher,
Sochi State University for tourism and recreation,
Sochi*

Abstract

We have examined the peculiarities of the use of sports and health improvement tourism in
physical education of high school students that have an essential influence on the efficiency of con-
struction of the regulated lessons.

Keywords: sports tourism, physical training of students.

ВВЕДЕНИЕ

Объём изучаемого студентами учебного материала, напряжённость умственного
труда значительно возросли, особенно в последнее время. Студент все больше време-
ни проводит в библиотеке, за компьютером и т.д., что значительно снижает его двига-
тельную активность. Регламентированные занятия физической культурой в вузе со
студентами призваны повысить функциональные возможности, улучшить физическую
подготовленность, увеличить адаптационный резерв организма и т.д. Уровень физиче-
ской подготовленности во многом обуславливает возможность освоения студентом
всех остальных ценностей и, в этом контексте, является основой, без которой сам про-
цесс получения высшего образования становится малоэффективным. Таким образом,
расширение адаптационных резервов организма студента является одной из основных
задач физического воспитания, что подчеркивает актуальность настоящего исследова-
ния. При этом следует отметить, что потенциальные возможности спортивно-
оздоровительного туризма используются в ходе физического воспитания студентов
недостаточно.

Целью настоящего исследования явилось научное обоснование организации и
регионального использования туристских походов в горах для оздоровления студентов
не физкультурных вузов в рамках регламентированных занятий по физическому вос-
питанию.

В основу рабочей гипотезы исследования положено предположение о том, что
использование туристских походов в рамках регламентированных занятий по физиче-
скому воспитанию будет более эффективным, если будут учитываться:

- эффект от выявленного влияния туристского пешеходного похода на орга-
низм студентов;

- влияние веса дополнительного отягощения (рюкзака) на организм студента;
- региональные особенности при организации и планировании проведения туристских пешеходных походов в рамках регламентированных занятий физической культурой в вузе.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследованиях принимали участие студенты Сочинского университета туризма и курортного дела ($n=173$). На первом этапе изучалось влияние туристских пешеходных походов на организм студентов и исследовалось влияние дополнительного отягощения (рюкзака) на организме студентов. На втором этапе была разработана методика проведения пешеходных туристских походов оздоровительной направленности со студентами вуза и экспериментально проверена эффективность предложенной методики.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

Влияние туристских пешеходных походов на организм студентов изучалось по результатам двух семидневных походов.

Установлено, что проведение, таким образом организованных туристских походов, оказывает положительное воздействие на организм туристов, что проявляется в достоверном улучшении показателей, характеризующих уровень аэробной выносливости (сит-тест, ИГСТ, PWC_{170}). Скоростно-силовые способности студентов (результаты прыжка вверх с места), участников похода, изменились не достоверно.

Влияние дополнительного отягощения (рюкзака) на организме студентов исследовалось в серии педагогических экспериментов, а именно:

- исследовалось влияние дополнительного отягощения (рюкзака) при восхождении по ступенькам лестницы (время подъема составляло 150-190 с) и при выполнении восхождения на г. Вишневу (время подъема составляло 1500-2350 с);
- исследовалось влияние дополнительного отягощения (рюкзака) на показатели скоростно-силовых способностей студентов, выполнялись одиночные прыжки и серия из шести последовательных прыжков.

Анализ результатов выполнения студентами тестовых упражнений позволил выявить дискриминационные показатели, связанные с влиянием дополнительного отягощения.

В результате эксперимента выявлено, что выполнение студентами тестовых заданий с дополнительным отягощением (рюкзаком) приводит к значительному увеличению времени выполнения задания, примерно на 18-20%.

Следует отметить, что средняя частота сердечных сокращений при выполнении тестовых заданий практически не отличается и составляет 134 уд/мин., когда задание выполняется без отягощения, и 137 уд/мин., когда задание выполняется с дополнительным отягощением. При этом максимальные значения частоты сердечных сокращений составляли 154 уд/мин. и 156 уд/мин., соответственно. Таким образом, дополнительное отягощение (рюкзак), вес которого составляет 11-13% от веса студента, прежде всего, оказывает влияние на интенсивность выполнения упражнения. По-видимому, это объясняется слабыми способностями студентов к проявлению волевых усилий при выполнении заданий на выносливость.

Анализ основных характеристик выполнения студентами прыжков вверх с места в различных условиях свидетельствует о несомненном влиянии дополнительного отягощения (10 кг) на результат прыжка, что выражается:

- в уменьшении высоты прыжка вверх с места на 10-12%, что зависит от уровня физической подготовленности студентов и величины отягощения по отношению к весу тела студента;
- в том, что при выполнении студентами шести последовательных прыжков вверх с места значительно изменяется высота прыжка и время отталкивания. Соотно-

шение временных характеристик отталкивания и полета может рассматриваться как один из информативных показателей определения величины отягощения в упражнениях для повышения уровня скоростно-силовых способностей студентов.

РЕЗЮМЕ

В процессе физического воспитания студентов проведению туристских походов в горах должны предшествовать занятия с использованием дополнительных средств оздоровительного туризма. Это - оздоровительные физические упражнения и методы их выполнения, которые напрямую к туризму не относятся, но их необходимо обязательно применять для усиления оздоровительного эффекта туристского похода (А.А. Федякин, 2001). Включение в занятие физической культурой комплекса силовых упражнений локального характера, выполняемых в квазиизотоническом режиме, на основные мышечные группы позволяет повысить оздоровительный эффект занятия и будет способствовать повышению уровня адаптационных и функциональных возможностей организма студентов.

Выполнение аэробных упражнений с дополнительным отягощением в ходе предпоходной подготовки будет являться одним из основных средств подготовки к предстоящему походу, оказывать более выраженный оздоровительный эффект.

Одним из возможных путей внедрения туристских походов в физическое воспитание студентов может быть перераспределение учебных часов, отведенных на физическую культуру. Студенты первого и второго курсов занимаются физической культурой два часа в неделю в рамках регламентированных занятий по учебному расписанию, а оставшиеся часы учебного плана реализуются в ходе проведения туристских походов. Проводятся походы выходного дня, для этого в учебном расписании выделяется свободный от других занятий день. Следует отметить, что при этом дополнительное отягощение (рюкзак) не применяется.

При проведении туристских походов учитывается мотивация, личностные качества, функциональные и двигательные возможности студентов. В зависимости от физической подготовленности студенты делятся на отделения и для каждого отделения подбирается маршрут, прохождение которого оказывает максимальный оздоровительный эффект.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Сергей Эдуардович Воронин, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье анализируются роль права в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту. Дается понятие «правовая компетентность» и раскрывается ее структура в профессиональной компетентности рассматриваемых специалистов. Определена стратегия преподавания правовых дисциплин для достижения целей ВПО и решения задач по формированию правовой компетентности выпускников вузов физической культуры.

Ключевые слова: профессиональное образование, правовое образование, правовая компетентность, специалист, стратегия преподавания.