

спортивно-массовой работы является на сегодняшний день проблемой, требующей немедленного решения.

Литература

1. **Блахин Г. Н.** Содержательно-нормативные основы физической подготовки военнослужащих / Г. Н. Блахин, Р. М. Кадыров / Изд-во «Инкери». – СПб, 2020. – 260 с.
2. **Кадыров Р. М.** Введение в теорию спортивно-массовой работы. / Кадыров Р. М. / Изд-во «Инкери». – СПб, 2017. – 104 с.
3. **Кадыров Р. М.** Общая теория спорта / Р. М. Кадыров / Воениздат. – М, 1997. – 165 с.
4. **Кадыров Р. М.** Теория физических нагрузок / Р. М. Кадыров, Г. Н. Блахин / Изд-во «Инкери». – СПб, 2019. – 157 с.

* * *

УДК 796.51

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-392

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Коваль Татьяна Евгеньевна, Ярчиковская Людмила Вячеславовна, Лукина Светлана Михайловна

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросам профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП). Рассматривается туризм как средство развития ППФП, цели и задачи занятий. Раскрыт принцип органической связи физического воспитания в туризме и профессиональной прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: профессиональная прикладная физическая подготовка, физическая подготовка, спортивный туризм, северная ходьба, прикладные знания.

FEATURES OF PROFESSIONAL AND APPLIED TRAINING IN SPORTS TOURISM CLASSES IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Koval Tatiana Evgenievna, Yarchikovskaya Lyudmila Vyacheslavovna, Lukina Svetlana Mikhailovna

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article is devoted to the issues of Professional Applied Physical Training. Tourism is considered as a means of developing PAPT, the goals and objectives of classes. The principle of connection of physical education in tourism and professional applied physical training is revealed.

Keywords: professional applied physical training, physical training, sports tourism, nordic walking, applied knowledge.

Введение

Современные профессии и выполнение базовых трудовых функций требуют от человека значительного напряжения как умственных, так и физических сил. Однако каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков [2]. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Одним из направлений профессионально-прикладной физической подготовки можно назвать занятия спортивным туризмом, включая все его спортивные дисциплины, в том числе новый вид – северную ходьбу [3]. Использование спортивного туризма

в целях решения задач ППФП позволяют формировать специальные профессиональные качества не только с помощью специально подобранных упражнений, а также в процессе регулярных занятий соответствующей спортивной туристической дисциплиной. Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации. Занятия туризмом укрепляют здоровье, развивают такие физические качества как: сила, выносливость, ловкость. Многие туристские умения и навыки являются элементами военной подготовки допризывной молодежи.

Туристические навыки имеют профессионально-прикладное значение для целого ряда профессий: геологов, военных, топографов, археологов, землестроителей, охотников, строителей и т. д.

Одной из новых стремительно развивающихся спортивных дисциплин в туризме является северная ходьба. Исследования, проведенные на учебных занятиях по туризму в СПбГУ [1], показали, что они содействуют решению многих задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих молодых

специалистов разных специальностей. Причем среди эффективных средств новой туристической дисциплины — северной ходьбы — можно назвать элементы специальной физической подготовки туриста: продолжительная северная ходьба, бег без рюкзака и с рюкзаком, лазание по горизонтальному и вертикальному канату, переправы, преодоление туристских полос препятствий и различных естественных преград. Особое место на занятиях среди студентов университета по туризму профессионально-прикладной направленности можно назвать специальные дыхательные упражнения, ходьбу и бег с дозированной задержкой дыхания в различных условиях пересеченной местности, ходьбу с палками и бег по песку, преодоление естественных препятствий, продолжительные подвижные игры с использованием оборудования для северной ходьбы, элементы спортивного ориентирования [3]. Особое место занимают учебные туристические летние и зимние походы.

Методы исследования

Основные исследования проводились среди студентов, обучающихся в Санкт-Петербургском государственном университете, и среди студенческой молодежи в подростково-молодежном центре «Калининский» г. Санкт-Петербурга.

В процессе работы использовались теоретико-методологические исследования профессионально-прикладной физической подготовки в спортивном туризме с акцентом на северную ходьбу, анкетирование студентов, элементы структурно-функционального анализа.

Место проведения исследований: учебные занятия спортивным туризмом (пешеходный туризм, горный туризм и северная ходьба) на открытых спортивных площадках и в залах, туристические слёты, соревнования по северной ходьбе.

Исследования профессионально-прикладной подготовки средствами северной ходьбы проводились в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни», проводимого при грантовой поддержке Минспорта России в 2022 году. Проект был реализован в 43 регионах России и входил во Всероссийский проект «Северная ходьба — новый образ жизни». Одной из особенностей проекта являлась его оздоровительная и профессионально-прикладная направленность. Поддержку в проведении мероприятий оказали региональные органы власти, органы местного самоуправления, региональные федерации спортивного туризма, отделения федерации спортивного туризма России.

Результаты исследований и их анализ

С целью повышения эффективности развития профессионально необходимых физических и психофизиологических качеств студенческой молодежи средствами спортивного туризма было проведено онлайн и аудиторное анкетирование. В анкетировании приняли участие 216 человек.

Полученные при анкетировании данные были обработаны, систематизированы и интерпретированы.

В результате исследований были сделаны следующие выводы. Занятия туризмом, включая занятия северной ходьбой, оказывают эффективное влияние на профессиональную деятельность студентов — 87,6 %; занятия туризмом положительно влияют на способность быстро принимать решения — 26,8 %; занятия северной ходьбой являются положительным фактором при четком выполнении своих обязанностей в условиях эмоционального напряжения — 32,6 %; занятия пешеходным туризмом и ориентированием улучшают память — 19,6 %; занятия горным туризмом положительно влияют на способность принимать решения в экстремальной обстановке — 18,4 %.

Регулярные занятия туризмом играют важную роль в развитии профессиональных психофизиологических функций: памяти, устойчивости к стрессам, внимания, уравновешенности, коммуникабельности. Наибольшую пользу для успешного развития физических и психических качеств студентов могут принести: комплексные занятия спортивным туризмом (пешеходный туризм, ориентирование на местности, северная ходьба, туристические слёты), тренировки на развитие общей и скоростной выносливости средствами северной ходьбы, упражнения по общей физической подготовке, психотренинг.

Заключение

В настоящее время возрастает значение профессионально-прикладной физической подготовки как эффективного средства оптимизации трудовой деятельности и устранения неблагоприятного влияния сочетания мышечной гиподинамии и больших нервно-эмоциональных напряжений, характеризующих деятельность лиц умственного труда.

Внедрение занятия туризмом как одной из форм профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи прививает ежедневную потребность к совершенствованию не только своего тела, но и духа, стремление к гармоничному развитию личности.

Литература

1. Коваль Т. Е. Информационно-коммуникативные технологии в реализации оздоровительных программ в ВУЗе / Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская, С. М. Лукина // Теория и практика физической культуры. — 2016. — №7. С. 9–11
2. Лубышева Л. И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип проектирования спортизированного физического воспитания и «Спорта для всех» / Л. И. Лубышева // VII Международный Научный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 27–29 октября 2015 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под. ред. В. А. Таймазова. — СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2015, С. 29–31
3. Ярчиковская Л. В. Организация доступной среды в контексте «спорт для всех» на примере проведения массовых всероссийских заочных фестивалей / Л. В. Ярчиковская, Коваль Т. Е., Розанова Л. С., Сидоренко А. С. // Теория и практика физической культуры. — 2017. — №10. С. 97–98.