

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.