

М.В.Шлемова, И.В.Чернышева, С.В.Мусина // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4.

2. Бледных, Д.С. Самостоятельные занятия физической культурой – одна из форм непрерывности и эффективности физического воспитания студентов / Д.С.Бледных, Р.А.Иноземцев, Н.М. Юдина // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-3.

3. Анализ результатов анкетирования обучающихся Университета ИТМО «Отношение к физической культуре и спорту»: [Электронный ресурс] // Студенческий спортивный клуб «Кронверкские барсы», 2013-2016. URL: <http://kronbars.ifmo.ru/news/106/>. (Дата обращения: 22.10.2016).

Шестаков С.А., Усольцева С.Л.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация: В работе раскрыты возможности представить самодеятельный туризм в рамках дисциплины по выбору «Физическая культура» как элективный курс. Отмечена социальная значимость влияния занятий данным видом деятельности на степень включенности физической культуры в образ жизни студенческой молодежи, достижение ими оптимального двигательного режима

Ключевые слова: самодеятельный туризм, образовательный процесс, физическая культура, специальная физическая подготовка.

Shestakov S. A., Usoltseva S. L.

Ural state University of railway engineering
Ekaterinburg, Russia

AMATEUR TOURISM IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE"

Abstract: the present work revealed the possibility to submit Amateur tourism in the discipline "Physical culture" as an elective course. Marked social significance of the impact studies of the activity on the degree of involvement of physical culture in the lifestyle of students, their achievement of optimal motor mode

Keywords: Amateur tourism, educational process, physical education, special physical training.

На сегодняшний день отмечается стремление современного общества к сохранению здоровья. Если рассматривать в частности, то можно отметить увеличение количества граждан, стремящихся активно проводить свой досуг, путешествуя как по странам дальнего и ближнего зарубежья, так внутри страны. В студенческой среде все большее распространение получает спортивный или самодетельный туризм, поэтому мы считаем оправданным рассматривать его как часть образовательного процесса в системе физического воспитания.

В соответствии с ФГОС 3 + подобные занятия в образовательном процессе могут быть выделены в отдельный элективный курс. Занятия самодетельным туризмом занимают особое место в процессе физической подготовки студентов и имеют значительное профессионально-прикладное значение, позволяя максимально овладевать жизненно важными умениями и навыками.

Самодетельный туризм можно определить как вид спорта, в содержание которого входит соревновательная деятельность по преодолению природных и искусственных препятствий, разделенных по категориям: вершин, перевалов, порогов и т.д. Исходя из этого, туристская подготовка выступает как процесс, включающий в себя знания, умения, навыки, необходимые для занятий данным видом спорта. Он представлен как многолетняя система спортивного совершенствования и включает в себя основные и дополнительные средства подготовки. В процессе подготовки совершенствуются все физические качества спортсмена: сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость. Помимо физических качеств идет и активное формирование морально-волевых (дисциплинированность, решительность, смелость, чувство коллективизма и т.д.) и развиваются функциональные возможности организма.

Для успешной реализации в образовательном процессе данного элективного курса необходимо рациональное построение тренировочных нагрузок. Занятия должны включать в себя общую физическую подготовку (развитие и совершенствование общего уровня физической и функциональной подготовленности), так и специальную (освоение приемов страховки, само страховки, техники передвижений и т.п.) с использованием разнообразных способов, форм и методов обучения.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определенного вида туризма, т.к. ориентирована на развитие специальных физических способностей. Например, для туристов велосипедистов, лыжников, пешеходников, особенно важна специальная выносливость и сила ног, для туристов водников особое значение имеют специальная выносливость и сила рук. Способность к координации движений, сохранению статического и динамического равновесия необходимы всем туристам, но особенно важны и специфичны эти качества в горном туризме, так как

именно они зачастую определяют уровень техники преодоления естественных препятствий в горах.

Особое значение в специальной физической подготовке имеет развитие способностей передвижения с рюкзаком и преодоления естественных препятствий с грузом. Развитие специальной выносливости для каждого вида туризма имеет свою особенность. Например, в горном туризме специальную выносливость связывают с выполнением большого объема физической нагрузки умеренной мощности в условиях высокогорья с пониженным содержанием кислорода в воздухе. В спортивном ориентировании необходима специальная выносливость в кроссовом беге достаточно высокой скорости по пересеченной местности. В специальной физической подготовке туристов необходимо обратить внимание на развитие специальной способности переключаться с одного вида нагрузки на другой и рационально расходовать силы.

Таким образом, использование элективного модуля «Самодеятельный туризм» должно повысить уровень включенности физической культуры в образ жизни студенческой молодежи, достижение ими оптимального двигательного режима.

Библиографический список

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: 2001. 208 с.
2. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие, Советский спорт, 2009. 392с.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт , 2002. 394с.

Шуленов П.Д

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ХОККЕЕМ

Аннотация. В работе рассмотрена такая тема как основы общей и специальной физической подготовки при занятиях хоккеем. Актуальность темы связана с тем, что хоккей - один из труднейших видов олимпийской программы. Сегодня для достижения выдающегося результата требуется максимальное напряжение физических и духовных сил, высокое мастерство, самозабвенные тренировки на протяжении многих лет.

Ключевые слова. Хоккей, этапы подготовки, основы.