

ации и экскурсоведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 20 апр. 2011 г. – Минск: БГУФК, 2011.–С. 124-126.

3. Сакун, Л.В. Подготовка кадров в сфере туризма и гостеприимства Республики Беларусь/Л.В. Сакун // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 год, Минск, 15-16 апр. 2010 г.: Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 74-78.

4. Косяченко, Г.П. Инновационные подходы к организации подготовки кадров для индустрии туризма и гостеприимства / Г.П. Косяченко, Л.В. Сакун, // Современные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации, экскурсоведения и физической культуры: материалы Междунар. науч.-практ. конф., проводимой в рамках VIII Форума творческой и научной интеллигенции государств – участников СНГ, Минск, 24 сент. 2013 г.: в 2 ч. – Минск: БГУФК, 2013. – Ч. 1. – С. 149–151.

5. Костриков, О.И. Методика проектирования дистанционного обучения студентов вузов физической культуры и педагогические критерии его эффективности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Костриков; МГАФК. – Малаховка, 2003. – 24 с.

6. Сакун, Л.В. Маркетинг в туризме: учеб.-метод. пособие / Л.В. Сакун, В.М. Разуванов. – Минск: РИПО, 2014. – 268 с.

7. Левадный, Д.В. Разработка автоматизированной системы профессиональной аттестации экскурсоводов и гидов-переводчиков в Республике Беларусь / Д.В. Левадный, Л.В. Сакун, В.М. Разуванов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгресса, 10–12 окт. 2007 г.: в 4 ч. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 296.

8. Сакун, Л.В. Принцип модульного построения дополнительного образования в системе повышения квалификации спортивно-педагогических кадров / Л.В. Сакун, Е.Л. Манюк // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Междунар. науч. сессии БГУФК и НИИФКиС Респ. Беларусь по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апреля 2004 г. – Минск: БГУФК, 2004. – С. 392–393.

9. Косяченко, Г.П. Инновационные подходы к формированию содержания и технологии преподавания учебной дисциплины «Организация деятельности туристических предприятий» для студентов и слушателей туристических специальностей / Г.П. Косяченко, Л.В. Сакун // Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск. 23–24 апр. 2015 г.: в 4 ч. – Минск: БГУФК, 2015. – Ч. 4: Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. – С. 99-101.

10. Кобринский, М.Е. Система непрерывного профессионального образования в сфере туризма и гостеприимства: пособие / М.Е. Кобринский, Л.В. Сакун. – Минск: БГУФК, 2009. – 127 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Медников Р.Н., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Анисим А.Н.,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время при организации образовательного процесса перед каждым высшим учебным заведением Республики Беларусь ставится задача осуществлять подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных форм, средств и методов учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование в будущем полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности будущих специалистов, которые могут быть приобретены ими с помощью регулярных и специально организованных занятий физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности приобретает не только личностное, но и общественно-экономическое значение.

Необходимо отметить и то обстоятельство, что все более актуальным становится научно-методическое обоснование содержания физической подготовки в преподавании физической культуры для будущих специалистов в сфере туризма и гостеприимства. Современный высококвалифицированный труд специалиста требует хорошей физической подготовленности в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в институте имеет специфические особенности. Вследствие чего подготовка студентов осуществляется с учетом условий и характера предстоящей профессиональной деятельности, т.е. средства, методы и нормы нагрузок направлены на формирование необходимого уровня развития физических качеств, двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры применительно к избранной профессии.

Комплексное решение задач физического воспитания в институте обеспечивает готовность выпускников к активной трудовой деятельности, способность быстро овладевать профессиональными навыками.

Физическая культура как предмет учебного плана и формированию способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одно из важнейших и необходимейших в туризме качеств – общение с людьми. Преимущества физической культуры как социального явления заключаются в ее привлекательности для молодежи, ее «язык» доступен и понятен каждому человеку, ее польза для здоровья несомненна. В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки, основанные на принципах демократии и гласности. Именно поэтому исключительная роль в формировании духовного облика специалиста в сфере туризма и гостеприимства принадлежит физической культуре, а еще и потому, что происходит положительный перенос морально-нравственных качеств, сформированных у студентов на занятиях по физической культуре в их жизненную позицию и профессиональную деятельность [1].

Поступив в институт, студент сталкивается с новыми, более сложными по сравнению со школой видами деятельности (учебной, научно-исследовательской, трудовой, общественной и т.д.). В связи с этим возрастает роль его физической одаренности и подготовленности, которые в большинстве случаев являются основными, а иногда и решающими для адаптации студентов к обучению в вузе. Данное положение проверено нами в следующих экспериментах целью, которых было определение общей физической подготовленности студентов Института туризма с учетом вида спорта: аэробика, футбол, оздоровительный туризм.

Аэробика. В данном социологическом исследовании на открытый вопрос заданный студенткам 1-3 курсов (86 человек) «Что дают Вам занятия аэробикой?» 77,5 % опрошенных ответили, что занятия поднимают настроение и эмоциональный тонус. Это очень важно для удовлетворения потребности в движении и положительных эмоциях, для сохранения здоровья и работоспособности, для противодействия негативным формам поднятия настроения (переедание, вредные привычки и т.д.).

Аэробика на современном этапе представляет собой практически неограниченную в своих средствах систему движений, в которой каждый может найти подходящее ему направление. Суть современных технологий заключается в таком построении занятий, в котором каждое упражнение существует не отдельно само по себе, а составляет динамичную композицию. Ее освоение начинается с базовых движений, которые многоступенчато усложняются. Затем сложные движения, как бы выращенные из простых, объединяются. Это очень интересная интеллектуальная форма занятий, в ходе которой идет обучение, регулирование нагрузки и формирование мотивации через которую лежит путь к здоровому образу жизни.

Наличие конкретной двигательной цели, разнообразие и эмоциональность занятий – главные признаки современных технологий. В процесс вовлекается не только организм, но и личность, с ее интеллектуальным и эмоциональным потенциалом.

Таким образом, аэробика становится лучшей агитацией и пропагандой здорового образа жизни.

Футбол. В эксперименте участвовало 20 студентов (юношей) основной медицинской группы. Тренировочные воздействия были направлены на развитие выносливости средствами общей физической подготовки и специальными упражнениями футболиста. За год все исходные данные приобрели новые качественные характеристики, проявившиеся в ходе итогового тестирования. Улучшились показатели быстроты, скоростно-силовых способностей мышц разгибателей бедра и голени, коорди-

нации движений (бег 4x9 метров). За год эксперимента ухудшились показатели собственно-силовой подготовленности мышц сгибателей-разгибателей правой ноги. Результаты тестирования приседаний на левой ноге показали отсутствие, каких либо изменений. Показатели общей выносливости (бег 3 км) не изменились. Возможно, следует обогатить учебно-тренировочный процесс упражнениями, развивающими общую выносливость из других видов спорта (лыжи, плавание и др.).

Оздоровительный туризм. В исследовании принимали участие студенты первого курса в количестве 70 человек.

Для выявления тесноты связи показателей физического развития и физической подготовленности студентов использовался метод математической статистики, включающий нахождение коэффициента корреляции между двумя и более признаками и коэффициента детерминации.

Для студентов первого курса, занимающихся физическими упражнениями по программе оздоровительного туризма, ходьбы и бега, выявлена своеобразная взаимосвязь и взаимовлияние показателей физического развития и физической подготовленности.

Анализ результатов исследований показал, что между признаками физического развития и физической подготовленности имеется довольно сложная система взаимосвязи, и ее показатели весьма разнообразны. Следует отметить, что помимо положительной взаимосвязи между признаками, были обнаружены также и отрицательные взаимосвязи. Данное положение, вероятно, объясняется тем, что развитие одного признака подавляет развитие другого. Изучение показателей взаимосвязи и взаимовлияния физического развития и физической подготовленности позволило установить следующее.

Артериальное давление нормализовалось, жизненная емкость легких увеличилась на 3,07 %, дистанция пробегания за 12 мин возросла на 17,83 у девушек и на 21,88 % у юношей. Полученные данные свидетельствуют, что ЧСС в покое уменьшилась на 10,33 %. Следовательно, произошла адаптация организма к физической нагрузке. Улучшение функционального состояния студентов привело к более экономичной работе сердечной и дыхательной систем организма.

Таким образом, систематические занятия аэробными физическими упражнениями приводят к расширению функциональных возможностей систем организма. Уменьшение функциональных сдвигов при выполнении физической работы говорит о повышении экономичности и эффективности. Положительные сдвиги имеют прямое отношение к сохранению и укреплению здоровья.

Сравнительный анализ данных социологического опроса студентов Института туризма о вредных привычках и отношении к физической культуре

Улучшение посещаемости занятий по физической культуре – важная задача физического воспитания в институте. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой важное значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Эти занятия являются составной частью системы физического воспитания. Настоящее социологическое исследование направлено на изучение динамики отношения студентов к физической культуре и изменений в их понимании роли и значения вредных привычек и роли самостоятельных занятий физическими упражнениями в их жизни, за два года.

Данные опроса студентов в 2015 году показали: 73,4 % опрошенных студентов считают, что занятия по физическому воспитанию серьезно влияют на уровень их знаний о здоровом образе жизни (далее ЗОЖ) и помогают им в его формировании. 30,8 % – из этих студентов отметили, что занятия по физическому воспитанию в комплексе с учебными практиками по рекреационно-оздоровительному, туристско-спортивному и водному походам обеспечивают получение необходимого объема информации о научных основах ЗОЖ. 23,6 % опрошенных считают, что преподаватели больше внимания обращают на заболевания студентов СМГ, чем на информацию о научных основах ЗОЖ., 2,6 % – считают информацию о ЗОЖ получаемую на занятиях по физическому воспитанию недостаточной, для того чтобы вносить коррекцию в свой образ жизни.

Данные опроса студентов в 2016 году показали: 84,7 % опрошенных студентов считают, что занятия по физическому воспитанию серьезно влияют на глубину знаний о ЗОЖ и помогают им в его формировании. 43,6 % – отметили, что занятия по физическому воспитанию в комплексе с учебными практиками по рекреационно-оздоровительному, туристско-спортивному и водному походам обеспечивают получение необходимой информации о научных основах ЗОЖ. 13,6 % опрошенных считают, что преподаватели на занятиях в группах СМГ больше внимания обращают на заболевания студентов, чем на информацию о научных основах ЗОЖ. 4,6 % – считают информацию о ЗОЖ полу-

чаемую на занятиях по физическому воспитанию недостаточной, для того чтобы они могли вносить коррекцию в свой образ жизни.

Сравнение данных опроса студентов 2015 и 2016 годов, показывает, что отношение к физической культуре практически не изменилось, но в понимании роли самостоятельных занятий физическими упражнениями произошли положительные изменения. Об этом говорит увеличение на 9,3 % показателя, характеризующего понимание роли и значения самостоятельных занятий физическими упражнениями в их жизни, и уменьшения показателей о вредных привычках на 15,8 %.

Таким образом, наши исследования показали, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается здоровый стереотип поведения. Эти студенты коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, у них наблюдается высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им свойственны оптимизм, энергия, среди них много настойчивых, решительных людей, способных повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени, чем другим, присущи чувство долга, добросовестность, собранность, они успешно взаимодействуют в коллективной работе, требующей постоянства, напряжения, творчества, свободнее вступают в деловые контакты, более находчивы и предприимчивы. В их числе больше студентов обладающих качествами лидера, и стремящихся к их реализации.

1. Медников, Р.Н. Формирование здоровья студентов – генеральное направление в работе кафедры физического воспитания / Р.Н.Медников, В.А.Соколов // Предпринимательство в Беларуси: опыт становления и перспективы развития: материалы VI Международной научно-практической конференции, Минск, 15 апреля 2009, в двух частях, ч. 2 – Минск, БГПУ 2009. – С. 237-241.

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПОДГОТОВКИ МЕНЕДЖЕРОВ ПО КУЛЬТУРНОМУ НАСЛЕДИЮ И ТУРИЗМУ НА ИСТОРИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ БГУ

Олюнина И.В.,

Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь

Подготовка кадров по направлению специальности 1-23 01 12-04 «Культурное наследие и туризм» с присвоением квалификации «Менеджер по культурному наследию и туризму» осуществляется на историческом факультете БГУ с 2006 года. За это время подготовлено более 300 высококвалифицированных кадров, в настоящее время работающих на предприятиях индустрии туризма Республики Беларусь (в том числе более 50 аттестованных экскурсоводов и гидов-переводчиков). В настоящее время подготовлены материалы для курса лекций «Туристический потенциал Республики Беларусь» на английском языке.

За время обучения по направлению специальности «Культурное наследие и туризм» студенты исторического факультета БГУ в рамках работы студенческого научного объединения «Клуб экскурсоводов БГУ IN VIA» приобретают опыт и знания, достаточные для прохождения аттестации экскурсоводов и гидов-переводчиков (за 8 лет работы клуба аттестовано более 50 человек). Студенты активно создают новые экскурсионные и туристические маршруты с элементами инновационных технологий анимации, квестинга, сторителлинга, геокешинга и др. и проводят экскурсии для гостей БГУ – как индивидуальных, так и групповых посетителей (делегации, конференции и т.д.).

Студенты регулярно посещают тренинги, семинары и мастер-классы на предприятиях туристической Беларуси и за рубежом (проведено более 50 тренингов, в том числе выездных), консультируются у ведущих практиков отрасли, имеют возможность попробовать свои силы в разных сегментах индустрии гостеприимства; ежегодно принимают участие в качестве волонтеров в работе туристических выставок «ОТДЫХ» и «ТУРБИЗНЕС», а также Фесте экскурсоводов, Чемпионате мира по хоккею 2014 г., многочисленных фестивалях и т.д.