

Анализируя время завязывания узлов, пришла к выводу, что возраст спортсмена значения не имеет, как показал эксперимент, то 14-15 –летний спортсмен может завязать узел также быстро как и хорошо тренированный студент. А также относительно маленькое значение имеет то, как долго участник занимается спортивным туризмом, так как узлы это то, что начинают завязывать на первых занятиях. В соревнованиях по спортивному туризму присутствует дополнительное волнение, которое мешает выполнять кропотливые движения руками, но если узлы освоены до автоматизма, то тогда намного проще. Эту, мною разработанную, таблицу времени завязывания узлов и общую систему оценки узлов уже используют многие тренеры по спортивному туризму в работе с молодежью, а также в работе со студентами туризма.

### **Использованная литература:**

1. Бабанов И.В. „Узлы”, Москва, 2003
2. И. Лазурк, П. Лазурк. „Тренировка и техника туризма”, Рига, 1970 и другие.

## **ФИЗИОЛОГИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ТУРИСТСКОЙ СФЕРЫ**

**Логвин В.П., канд. биол. наук, доцент**

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»  
Институт туризма, г. Минск*

В Институте туризма БГУФК дневная форма обучения открылась в 2005 г. Наряду с дисциплинами социально-гуманитарного, экономического и краеведческого цикла в его учебные планы также включены и некоторые дисциплины медицинского и биологического цикла, что, на наш взгляд, является отражением продуманного подхода к подготовке специалистов туристской сферы. Вместе с тем, имеющийся опыт является уникальным, т.к. в других ВУЗах аналогичной направленности подобная подготовка не ведется, следовательно, заслуживает рассмотрения и анализа.

Дисциплина «Физиология человека» изучается студентами на протяжении трех семестров. Она включает разделы, знакомящие студентов с функциями организма, механизмами управления отдельными системами и осуществления взаимодействия между ними. Наряду с теоретическими положениями студенты получают возможность получить экспериментальное подтверждение изучаемого материала.

Несмотря на то, что в средней школе изучается предмет «Физиология», опыт показывает, что в подавляющем большинстве случаев молодые люди совершенно не знакомы ни со строением основных органов и систем (даже на утилитарном уровне!), ни, тем более, с механизмами их функционирования. Такое незнание собственного организма, безусловно, не способствует осознанному формированию здорового образа жизни. Даже на лабораторных занятиях студенты сами получают возможность получить навыки регистрации объективных данных о состоянии ведущих функциональных систем организма, что часто заставляет их задуматься об оптимизации своего образа жизни. Кроме того, для работников сферы туризма и гостеприимства навыки определения показателей состояния кардиореспираторной системы и их оценки являются частью профессиональных компетенций.

Физиология формирует у студентов более осознанное отношение к своему здоровью, делает их союзниками в реализации государственной политики, направленной на формирование ценностей здорового образа жизни. Этому способствует и раздел по основам оздоровительной физической культуры, ознакомление с некоторыми наиболее доступными методами оценки физического состояния организма.

Базовые знания о механизмах нормального функционирования организма необходимы также и для того, чтобы изучить влияние на него факторов окружающей среды, что является непременным условием любого путешествия. Студенты Института туризма получают знания о влиянии температурного фактора, водной среды, изменений атмосферного давления и др.; о механизмах адаптации к ним. Это позволит им дать квалифицированный совет путешественнику, отправляющемуся в другой климатический или часовой пояс.

Дисциплина также включает раздел, связанный с действием на организм экстремальных условий и рекомендации по поведению в непредвиденных ситуациях во время путешествия. Например, как себя вести, если Вы попали в катастрофу в разных климато-географических зонах.

Включение общей и экологической физиологии в подготовку специалистов туристской отрасли является оправданным как с точки зрения формирования необходимых профессиональных компетенций, так и с точки зрения гарантирования оздоровительного эффекта туризма.

### **ПРОЯВЛЕНИЕ АВТОНОМНОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ГОРНОГО ПОХОДА**

**Макеева В.С. д.п.н., профессор**  
*Кафедра «Физвоспитание» ОрелГТУ*

Взаимоотношения человека с окружающим миром, в частности природными условиями горной местности способствуют проявлению степени развития автономности, которая рассматривается как способность личности действовать «эффективно и самостоятельно». Чем выше человек поднимается в горы, тем к большему изменению климатических факторов он должен адаптироваться. Продолжительность и качество адаптации каждого отдельно зависит от индивидуальных особенностей организма, высоты и условий работы, уровня предварительной подготовки, а также определяется степенью развития общих коллективных норм, идеалов, ценностей, наработанных ранее в этом коллективе.

Цель работы: определить эффективность использования горного похода в проявлении развития автономности будущего специалиста рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Задача: «открыть глаза» студенту на его личностные возможности, обеспечив самоуправление темпов и содержания профессионально-личностного развития.

В исследовании принимали участие 16 студентов, которые выполняли горнопешеходный поход 3 категории сложности в Приэльбрусье. Они впервые оказались в условиях природной гипоксии, непривычных для себя условий быта, физических нагрузок и пр. Динамику психофизических показателей определяли по показателям тестирования структурно-функциональных особенностей субъектной регуляции; наблюдения за особенностью внутригруппового взаимодействия субъектов с различными типами субъектной регуляции; анализа характера двигательной активности и проявления внешних признаков утомления испытуемых. Полученные результаты подвергались статистической обработке.

«Выход» за рамки знакомого, привычного, уже освоенного неизбежно проявляет уровень саморазвития студента в деятельностных (поведенческих) трудностях и «сбоях». Так в походе у испытуемых наблюдались различные типы регуляции психофизического состояния от гипермобилизации до развития тормозных процессов, для которых характерны специфические проявления нарушения способности произвольного