

пособия, специализированные учебные пособия по туризму, а также интернет-источники. Подобные тексты позволяют студентам получить общее представление о профессии, роли туризма в современном обществе. Примерами могут служить текст профессиограммы, инструкция по выполнению обязанностей менеджера отеля и т. п. Из этих текстов отбирается для изучения специализированная лексика в области туризма;

б) аутентичные тексты профессиональной коммуникации. К ним могут относиться записи реальных экскурсий (в качестве текста для чтения и/или для аудирования), диалоги между сотрудниками отеля и туристами, аутентичные интервью специалистов. Данные тексты служат наглядной демонстрацией практической деятельности специалистов. Работа над подобными текстами должна выводить студента в реальную коммуникацию, подразумевающую использование немецкого языка в деятельности, приближенной к реальной практике (например, проведение экскурсии для иностранных гостей). Учитывая, что некоторые аутентичные тексты могут быть довольно объемны и насыщены незнакомой терминологией, необходимо прибегать к сокращению. При обработке материала важно учитывать, что текст должен сообщать студентам те знания, которые они смогут применить в практической части курса. Следует избегать избыточной теоретизации.

2. Идеальный компонент связан с мыслительным процессом. Это «то, о чем и что мы говорим, слушаем, читаем, пишем – предметы речи, темы, проблемы» (И.Л. Бим). В элективном курсе «Deutsch im Tourismus» все перечисленное можно отнести к выбранной профессиональной сфере, т. е. это тематика специализированной области «туристическая индустрия».

Нацеленность курса на выход в профессиональную деятельность в ее начальных вариантах обуславливает введение специализированного практического компонента. Он может выражаться в проектной работе (например, изучение и презентация привлекательных для туристов районов родного региона/города) и, конечно же, в моделировании отдельных аспектов деятельности работника туристической индустрии (например, проведение экскурсии).

Итак, цели и содержание ориентируют иноязычные знания, навыки и умения студентов на основы специализированной сферы деятельности в области туризма с особым акцентом на элементарные виды профессионально-ориентированной практики с использованием иностранного языка. Элективным курсам свойственна вариативность программы, ее более свободное построение, чем в базовых курсах, что позволяет лучше учитывать потребности и склонности студентов.

1. Бим, И. Л. Профильное обучение иностранным языкам на старшей ступени общеобразовательной школы. Проблемы и перспективы. – М.: Просвещение, 2007.

2. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Направление подготовки 100200 «Туризм». Степень (квалификация): Бакалавр туризма. – М., 2006.

3. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Специальность 230500 «Социально-культурный сервис и туризм». Квалификация: Специалист по сервису и туризму. – М., 2000.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ТУРИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Коптюг О.А.,

Анисим А.Н.,

Барышникова Л.Н.,

Соколова А.А.,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время наблюдается тенденция снижения уровня физического здоровья и, как следствие, работоспособности студенческой молодежи. Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, увеличивается с каждым годом. В Республике Беларусь по разным данным

от 15 до 35 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, и число их в процессе обучения в учреждении высшего образования неуклонно растет. Так, в 2015/2016 учебном году из общего числа студентов, обучающихся в Институте туризма, 19,7 % студентов по различным медицинским показаниям отнесены к специальным медицинским группам (СМГ). При этом за 4-летний срок реализации образовательной программы при дневной форме обучения, студентами осваивается такой объем информации, который во временном разрезе превышает 7,5 тыс. часов и включает в себя более 6,5 тыс. часов теоретического обучения и более 1 тыс. часов практики [1].

Известно, что на современном этапе высшее образование вообще и профессиональное туристическое образование в частности связаны с процессами глобализации и технологического развития, в силу чего знания и навыки требуют постоянной адаптации к быстро изменяющимся условиям социально-экономической жизни. В связи с этим необходимо оптимизировать деятельность УВО в сфере здоровьесбережения студентов.

Особое внимание следует уделять занятиям физической культурой. Сегодня это, пожалуй, единственный предмет, непосредственно создающий фундамент здоровья и работоспособности будущих специалистов, основной целью которого является содействие эффективности физического воспитания, укрепления и сохранения здоровья студентов, обеспечения их необходимым объемом двигательной активности. Даже при самых современных методах исследования в кабинете врача невозможно получить всестороннее представление о состоянии здоровья и, тем более, уровне работоспособности современной молодежи. Врачебно-педагогические исследования, проводимые в естественных условиях учебно-тренировочного занятия, позволяют получить более объективные данные о решаемой проблеме. Поэтому особую, по нашему мнению, значимость приобретает применение на занятиях в УВО методов врачебно-педагогического контроля (ВПК) [2; 3].

Под врачебно-педагогическим контролем понимаются исследования, проводимые преподавателем физической культуры с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности студента и на основании этого – совершенствование учебно-тренировочного процесса, обеспечивающего студента необходимым уровнем здоровья и работоспособности. Понятие врачебного контроля не следует ограничивать только медицинским осмотром, оно значительно шире и включает в себя широкий комплекс мероприятий, в том числе и самоконтроль [4; 7].

Исследования, проводимые нами непосредственно на занятиях физической культурой, включали в себя практику применения специфических тестов, позволяющих измерить наиболее существенные и информативные стороны учебно-тренировочного процесса: функциональное состояние организма студента, результат воздействия физических нагрузок на организм занимающихся, адекватность нагрузки уровню подготовленности студентов, динамику их работоспособности. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследований:

– визуальное наблюдение за внешними признаками утомления занимающегося студента, что позволяет судить о состоянии его организма в целом, о напряжении, с которым выполняются физические упражнения, о степени утомления. Визуальные наблюдения во время занятий позволяют по внешним признакам (окраска кожи, потливость, характер дыхания, координация движений, внимание) судить о степени утомления;

– определение частоты сердечных сокращений (ЧСС), является наиболее доступным и оперативным методом оценки реакции организма на физическую нагрузку. ЧСС определяли в состоянии относительного покоя, после выполнения нагрузки, в период восстановления. Исследование ЧСС позволило нам оценить рациональность построения занятий и интенсивность нагрузок на основании физиологической кривой занятия;

– измерение артериального давления позволяет выявить сдвиги, которые хорошо отражают приспособляемость организма к физическим нагрузкам. При оценке данных сдвигов учитывались изменения систолического, диастолического и пульсового артериального давления. По изменениям систолического давления оценивали реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку;

– полученные результаты были подвергнуты статистической обработке, которая проводилась с учетом среднеарифметической величины, ошибки среднего показателя и стандартного отклонения.

Результаты исследования. Частота сердечных сокращений является пластичной константой гомеостаза и зависит от многих факторов: возраста, пола (у женщин ЧСС на 7–10 ударов в минуту больше, чем у мужчин), образа жизни, психологического состояния. В норме ЧСС у взрослого

нетренированного человека равняется 60–80 ударам в минуту [7]. О совершенстве саморегуляции кислородообеспечения можно судить по ЧСС в состоянии покоя. Более редкая ЧСС (40 % исследуемых) удлиняет диастолу, снижает потребность миокарда в кислороде, уменьшает работу сердца, что можно расценивать как проявление экономичной работы сердца [4; 7]. У 60 % исследуемых студентов ЧСС в покое выше нормы (таблица 1). Необходимо отметить, что учебные занятия у студентов Института туризма проходят во второй половине дня. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре являются своего рода подготовкой к этим занятиям. Такая организация учебного пространства всегда вызывает у студентов некое эмоциональное возбуждение, что, возможно, стало причиной увеличения ЧСС в покое. Продемонстрируем величины ЧСС в таблице 1.

Таблица 1 – Частота сердечных сокращений в покое, после нагрузки и в период восстановления у студентов 2-го курса

Группа	ЧСС, уд/мин в покое		ЧСС, уд/мин после нагрузки		ЧСС, уд/мин в период восстановления	
	10 с	1 мин	10 с	1 мин	10 с	1 мин
Юноши	13,9±1,29	83,4±1,39	22,6±2,21	135,6±4,12	16±1,12	96±2,98
Девушки	14,25±0,95	85,5±1,12	23,6±1,14	141,6±2,43	16,6±1,14	99,6±2,87

Сопоставив характер и интенсивность нагрузки с изменениями частоты сердечных сокращений и быстротой восстановления, нами был определен уровень функционального состояния организма. Быстрота восстановления ЧСС является важным показателем функционального состояния организма. У исследуемых студентов ЧСС уменьшается в течение 60 секунд со 138,6 до 97,8 ударов в минуту. Это выявляет тенденцию к экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы, адаптации организма к стандартной нагрузке, повышению уровня работоспособности.

В покое уровень артериального давления зависит от многих факторов: возраста, образа жизни, эмоционального состояния и тренированности организма [2; 5]. В норме давление у молодых людей 18–20 лет составляет: у юношей 123/76 мм рт. ст., у девушек – 116/72 мм рт. ст. В покое показатели артериального давления студентов соответствуют норме (таблица 2). В ответ на выполнение нагрузки отмечается усиление деятельности сердца. Происходит достоверное повышение систолического давления (на 23 мм рт. ст.), что способствует осуществлению оптимального процесса транспорта питательных веществ из капилляров в ткани, в то время как диастолическое достоверно не изменяется (снижается на 1,9 мм рт. ст.). Продемонстрируем величины АД в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели артериального давления в покое и после нагрузки у студентов 2-го курса

Артериальное давление, мм рт. ст.	Покой		Нагрузка	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
САД, мм рт. ст.	113±3,4	121±2,4	138±4,2	142±3,5
ДАД, мм рт. ст.	70±2,01	74,3±2,5	67,9±3,5	72,6±3,2
ПАД, мм рт. ст.	43±0,5	46,7±1,2	70,1±2,3	69,4±3,6

Большое значение для оценки приспособляемости к нагрузкам имеет сопоставление сдвигов частоты сердечных сокращений и диастолического артериального давления. В норме эти сдвиги пропорциональны (таблицы 1, 2), т. е. при учащении пульса систолическое давление также повышается. Одним из признаков ухудшения приспособляемости организма является уменьшение сдвигов систолического артериального давления при увеличении сдвигов ЧСС.

Выводы

1. Врачебно-педагогический контроль является необходимой составной частью учебно-тренировочных занятий физической культурой.
2. Методы врачебно-педагогического контроля, примененные на занятиях физической культурой, делают учебно-тренировочный процесс объективным и управляемым.
3. Специфические тесты, систематически применяемые на занятиях физической культурой, являются объективным инструментом управления процессом физической подготовки студентов.

4. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физической культурой помогает повысить работоспособность студентов, расширяет их функциональные возможности и тем самым способствует укреплению здоровья студенческой молодежи.

1. Кобринский, М. Е. Система непрерывного профессионального образования в сфере туризма и гостеприимства: пособие / М. Е. Кобринский, Л. В. Сакун; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 127 с.

2. Иванов, С. М. Врачебный контроль и лечебная физкультура / С. М. Иванов. – М.: Медицина, 1970. – 472 с.

3. Солодков, А. С. Физиология спорта: учеб. пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб., 1999. – 231 с.

4. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.: ил.

5. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов сред. и высш. учеб. завед. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 608 с.: ил.

6. Сердечно-сосудистая и респираторная системы: учеб.-метод. пособие / А. И. Кубарко [и др.]; Белорус. гос. мед. ун-т. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГМУ, 2003. – 149 с.

7. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 502 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ СРЕДСТВАМИ ВЕЛОТУРИЗМА

Корсик А.А.,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

В соответствии с Национальной стратегией устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года развитие физической культуры и спорта является одним из ведущих направлений в физическом и духовном оздоровлении нации, важным фактором формирования здорового образа жизни человека, совершенствования человеческого капитала. Главной целью развития национальной системы физической культуры и спорта является укрепление здоровья и физическое совершенствование населения.

Согласно Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года внедрение технологий, рекомендаций и программ для различных групп населения, способствующих укреплению здоровья и профилактике заболеваний, носит первостепенный характер. Одной из задач данной Концепции является дальнейшее развитие условий для духовно-нравственного, интеллектуального и физического потенциала молодежи, популяризация и содействие физической активности, которая, как известно, играет важную роль в поддержании и укреплении здоровья человека.

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах:

1. Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием учреждения высшего образования, которые являются основной формой занятий по физическому воспитанию.

2. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т. е. вне обязательных занятий) проводится в различных формах. Одной из них являются самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время на основе полной добровольности и инициативы. Такие занятия, помимо решения воспитательных и образовательных задач, призваны повысить двигательную активность студентов, улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизи-