

Таким образом, данные, полученные в ходе исследования, показывают динамику роста. В среднем количество отжиманий увеличилось в 3 раза (30 %), скорость перемещения улучшилась на 0,2 доли (2 %), прыжок в длину с места увеличился на 7 см (4 %).

Для анализа функционального состояния организма студентов использовался индекс Руфье (ЧСС до и после нагрузки), который помогает оценить возможности сердечно-сосудистой деятельности.

В среднем по группам показан хороший показатель (ФФБД, ФМ, ФМК) и посредственный показатель (ФЯП).

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

- занятия волейболом в группах специализации благоприятно сказываются на состоянии здоровья и физической подготовленности студентов (повышаются интерес и мотивация заниматься физическими упражнениями и спортом);

- использование на практике результатов исследований дает возможность объективно оценить функциональное и физическое состояние студентов и целенаправленно управлять учебно-тренировочным процессом;

- студенты, имеющие высокий уровень физической подготовки, заинтересованы в систематических занятиях физической культурой и спортом, меньше подвержены заболеваниям, вредным привычкам и лучше подготовлены к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, специализированные систематические занятия вносят значительный вклад в духовную жизнь и воспитание студентов, борьбу с пьянством, курением, наркоманией, трудовыми потерями, прямо связанными со слабой физической закалкой молодежи.

В.Н. Федорович
БГЭУ (Минск)

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ БГЭУ

Общезвестно, что туризм несет в себе огромный социально-культурный потенциал и является прежде всего важным элементом не только физической, но и экологической, нравственной, эстетической и других сфер культуры.

Проблемы укрепления здоровья в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического, научно-технического развития имеют первостепенное значение, особенно в Беларуси, подвергшейся радиоактивному загрязнению в результате аварии на ЧАЭС.

Средством противопоставления стрессовым и физическим перегрузкам может являться туризм. Спортивный самостоятельный туризм является своеобразным видом спорта, занимаясь которым, человек гармонично развивается как физически, так и духовно.

Социальные исследования показали, что туризм оказывает огромное воздействие на духовное развитие людей, расширяет кругозор и создает условия для полного самовыражения и реализации творческих способностей. Время, проведенное в походе, вырабатывает и развивает бескорыстие, коллективизм, стремление и умение сотрудничать, помогать товарищам.

Туризм (и особенно самостоятельный) с его богатым содержанием различных действий (самообслуживание, преодоление различных препятствий и трудностей, проверка знаний и умений, способностей и т.д.) является прекрасным средством самовоспитания, которое основано на необходимости «включения» человеком волевых усилий. Последние связаны с напряжением мышц, внимания, преодолением утомления, чувства страха, неуверенности.

Одна из функций туризма состоит в том, чтобы снять утомление, дать человеку физическую и психологическую разрядку, что способствует восстановлению и дальнейшему развитию его физических и духовных сил. Исследования состояния здоровья вернувшихся из похода людей показывают, что после похода исчезает острая сосудистая реакция на нагрузку, производительность сердца возрастает не только за счет увеличения «емкости» сердца. Важно то, что организм на одну и ту же нагрузку после похода расходует больше кислорода. Этот факт указывает на появившуюся экономичность в работе организма.

Регулярные туристские походы создают в организме такую базу, которая позволяет в течение короткого времени быстро приспособиться к физическим нагрузкам высокой интенсивности и без особого напряжения воспринимать их.

Туризм (самостоятельный, массовый) не только является важной составной частью в системе физического воспитания молодежи БГЭУ (является антистрессовым средством, адаптирует организм к изменяющимся физическим нагрузкам, укрепляет здоровье), но также влияет на физическое и культурное развитие занимающихся независимо от возраста.

Занятия туризмом способствуют всестороннему и гармоническому развитию человека, что подтверждает необходимость широкого распространения и использования не только традиционных, но и новых форм его организации. Формы проведения могут быть различными: от однодневных походов до сложных многоаспектных туристско-культурных мероприятий.