



УДК 379.85:378.1



Циповяз А. Т., Бондаренко В. В., Севрюк Н. П.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Ⓐ *Рассматриваются вопросы развития туризма в высших учебных заведениях с целью восполнения недостаточной двигательной активности студентов. Туризм является одной из составляющих физического воспитания и действенных методов рекреации студентов.*

Ключевые слова: туризм, двигательная активность, физическое воспитание, рекреация.

Актуальность проблемы. Интеграция системы высшего образования в Европейское образовательное пространство характеризуется демократизацией и гуманизацией учебно-воспитательного процесса подготовки будущих специалистов, созданием благоприятных условий для индивидуального развития личности [2, с. 14]. Согласно этого, реформирование системы физического воспитания студенческой молодёжи в высших учебных заведениях осуществляется путём перевода академических занятий по физическому воспитанию в разряд факультативных и создания учебных секций по видам спорта, которые выбирают сами студенты. Такая форма организации физического воспитания значительно повышает интерес и мотивацию студентов к занятиям физическими упражнениями. Но такая прогрессивная форма проведения занятий в секциях может быть эффективной только в том случае, когда имеется соответствующая спортивная база, удовлетворяющая пожелания студентов избирать тот или иной вид спорта. Подавляющее число вузов в нашей стране такой спортивной базы не имеют и, естественно, двигательная активность студентов ещё больше снизилась, что служит основной причиной гиподинамии и различных заболеваний, связанных с этой проблемой. Одновременно возникает необходимость разработки новых программ, которые основываются на определённом виде двигательной активности. Одним из таких видов двигательной активности есть туризм, которым можно заниматься и без дорогостоящей спортивной базы.

Анализ последних публикаций. Туризм возник и развивался как объективная общественная необходимость, которая постепенно утвердилась в качестве одного из важных способов воспитания людей. В его развитии наблюдаются три этапа: создание мотивации для организованных коллективных походов и путешествий; утверждение походов как способа воспитания; становление и последующее развитие туризма как общественно-социального явления,

которое успешно помогало комплексному решению воспитательных, учебных, оздоровительных и спортивных задач [5, с. 46].

Создание условий для организованных походов и путешествий связано, в первую очередь, с периодами истории человечества, когда племена были вынуждены искать наиболее оптимальные условия для существования. Это послужило начальными, объективными условиями для возникновения и последовательного развития организованных походов, что удовлетворяло потребности общественного труда, производственных отношений между людьми [1, с. 10].

Теоретические знания становления и истории туризма нужно знать преподавателям, студентам вузов, всем специалистам туристического дела, которое в последнее время всё чаще выступает как важный фактор занятости в экономике государства и международного общения.

Методологически оправданным есть то, что история туризма исследуется и преподаётся в контексте общего процесса становления и эволюции мирового туризма, который охватывает все исторические эпохи от рабовладельческого общества до сегодняшнего дня. Теоретическое изучение туристической деятельности должно затрагивать следующие вопросы:

- ознакомление с теоретическими основами и научно-практической концепцией туризма;
- рассмотрение основ развития туризма, его видов и ресурсной базы;
- ознакомление с особенностями и перспективами развития туризма.

В настоящее время миллионы людей ежегодно отправляются в путешествия – пешком, на лыжах, велосипедах, гребных лодках и др. Некоторые авторы из всего разнообразия видов туризма особо выделяют водные виды, которые по силе и разносторонности оздоровительного и эстетического воздействия на организм человека могут соперничать, пожалуй, лишь с лыжными походами [3, с. 63].

Проблема рекреации студентов достаточно актуальна. Более 50% студенческой молодёжи имеют отклонения в состоянии здоровья, и за последние годы этот показатель имеет тенденцию роста.

Главными факторами, которые имеют отрицательное влияние на общее состояние здоровья студентов при умственном труде – это монотонность, гипокинезия, повышенное нервно-эмоциональное напряжение. В связи с этим одной из задач рекреационных учебно-тренировочных занятий туризмом есть не только обучение студентов учебному материалу, но также совершенствование функциональных возможностей организма для предупреждения заболеваний и травматизма. Здоровье – самая большая ценность для человека. Его состояние в школьном и студенческом возрасте во многом зависит от организации физического воспитания в учебных заведениях, участии в специально организованных и самостоятельных занятиях физической культурой во внеучебное время [1, с. 3]. Даже в самых благоприятных условиях организации физического воспитания, вузы не в состоянии обеспечить рекомендованное количество двигательной активности, необходимой для поддержания и сохранения физического здоровья студента. С этой целью специалисты рекомендуют внедрять в систему физического воспитания студентов современные оздоровительно-рекреационные технологии, которые предусматривают использование туристических походов, игр, активного отдыха на свежем воздухе и др. [4, с. 71; 5, с. 148].

Цель статьи. Показать туризм как одно из универсальных средств физического воспитания в его многообразии назначения; доступности занятий, оздоровительную, воспитательную и рекреационную возможности.

В результате малоподвижности студентов, в равной степени, как и других категорий населения, появилась гиподинамия – нарушение функций организма человека из-за недостаточной подвижности. Поэтому занятия туризмом призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Изложение основного материала. Занятия туризмом можно проводить на стадионе, в полевых условиях, приближённых к тем, которые могут встретиться в походе, в легкоатлетическом манеже или спортивном зале. При этом ставятся различные задачи, но в целом, эти занятия должны иметь комплексное влияние на организм человека. На теоретических и практических занятиях по туризму необходимо соблюдать общепедагогические принципы с конкретизацией до специфики физического воспитания и методические, унифицированные до специфических свойств тренировочного процесса и физической рекреации.

До основных принципов, что имеют место в тренировочном процессе, следует отнести принцип последовательности. В спортивном туризме этот принцип учитывается не только в процессе подготовки к соревнованиям, но и в подготовке к походам. Судейская коллегия учитывает постепенные усложнения маршрута по технической сложности и физической нагрузке. Из изложенного выше следует, что необходимо соблюдать принцип доступности, который показывает зависимость системы тренировки от подго-

товленности занимающихся. Например, технический приём, который выполняется большинством в группе с ошибками, а некоторыми спортсменами вообще не выполняется, свидетельствует о том, что он недоступный по своей сложности.

Принцип последовательности предусматривает усложнение технических действий, а также постепенное нарастание нагрузки в тренировочном процессе, что, в конечном счёте, ведёт к необходимости правильного построения циклического планирования тренировочного процесса. В одном тренировочном цикле (микро- или мезоцикле) сохраняются примерно равные нагрузки, но в следующем они должны возрастать примерно на 5%.

Относительно средств и методов тренировки необходимо подчеркнуть то, что они должны быть направлены на исполнение задач, поставленных в тренировочных циклах как по нагрузке, так и по освоению двигательных умений и навыков. До основных средств тренировки следует отнести физические упражнения общеразвивающего характера, так и упражнения специфического воздействия, в том числе подводящие и специальные. В соответствии с перечисленными средствами, их воздействия можно условно разделить на следующие группы:

- общеразвивающие (гармонического развития);
- упражнения, развивающие специальные качества туристов;
- изучения техники вида туризма и её усовершенствования;
- психологической подготовки;
- теоретической подготовки.

Не следует забывать о дополнительных средствах, способствующих развитию и закаливанию организма занимающихся. К ним, как известно, относятся солнце, воздух, вода, а также гигиенические факторы. Перечисленные средства тренировки необходимо использовать комплексно в системе подготовки туристов.

Относительно методов тренировки следует отметить, что ко всем наиболее распространённым (равномерный, «фартлек», повторный и др.) в системе подготовки туристов, настоятельно рекомендуем метод круговой тренировки, который может удовлетворять индивидуальный подход в нагрузках и решать задачи избирательного воздействия на мышечное и функциональное развитие спортсменов.

Походы выходного дня играют важную роль в системе физической подготовки и закаливании, особенно если они проводятся в любую погоду. Это способствует воспитанию морально-волевых качеств, повышению физической работоспособности.

Активные путешествия во время каникул и в выходные дни способствуют хорошей профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, особенно у лиц умственного труда, а также могут быть использованы при лечении некоторых заболеваний [6, с. 17].

Большая роль в развитии самодетельного туризма принадлежит туристическим клубам, которые принимают активное участие в выполнении поставленных задач. Они проводят пропаганду туризма как действенного средства воспитания и оздоровления различных групп населения. Туристическая деятельность решает технические и тактические задачи похода,

обеспечивая безопасность его участников. Туризм учит коллективизму, дружбе, дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбию, взаимопомощи. В походе турист учится преодолевать преграды, готовить пищу, ставить палатку и т. д.

Не следует забывать воспитательную задачу во время туристических походов, а также необходимо обратить внимание на два основных аспекта охраны природы. Первый из них – учебно-воспитательная работа, которая включает беседы на воспитательные темы по охране природы, методику организации туристических походов и практическое их осуществление во время организации остановок, ночёвок. Второй аспект – это комплекс организационно-технических средств по созданию материальной базы (маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня, учебных маршрутов, многодневных походов; совершенствование снаряжения, необходимого для организации стоянки, после снятия, которой не остаётся никаких следов).

Активный отдых в лесу особенно полезен для людей умственного труда, которые ведут в основном сидячий образ жизни, что, естественно, в первую очередь относится к студенческой среде. Люди с истощённой нервной системой, утомлённые напряжённым трудом после пребывания в лесу чувствуют прилив энергии и бодрости. По данным некоторых авторов [6, с. 5], активные вещества кедра и сосны, губительно действуют даже на микроб туберкулёзной палочки. Оздоровительная роль туризма давно вызывает интерес учёных-медиков.

Выводы. Несмотря на наличие многих публикаций, относительно организации и внедрения туристических и оздоровительных мероприятий в быт студенческой молодёжи ещё недостаточно изучены вопросы дифференциации разных оздоровительно-рекреационных мероприятий, влияющих на уровень соматического здоровья студентов.

Исследования и практический опыт показывают, что:

- использование туризма как активного средства

воспитания студентов позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых умений и навыков, совершенствование двигательных способностей;

- туризм является одной из составляющих физического воспитания, одним из наиболее действенных методов педагогического и эмоционального влияния на организм студента;

- активные путешествия – создают условия для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой, двигательной, нервной и иных систем организма, особенно у лиц умственного труда.

Дальнейшие исследования развития туризма на уровне государственного обеспечения в виде изучения в высших учебных заведениях должно идти по пути усовершенствования программ обучения студентов и введения профессиональной туристической (спортивной) подготовки, а на уровне туристической работы в спортивных клубах необходимо улучшить теоретическую часть подготовки. Проблема оздоровительного влияния активных путешествий, увеличение функциональных возможностей в таких походах и влияние их на организм человека ещё изучена недостаточно. Нужны дальнейшие исследования в этом направлении.

Список використаних джерел

1. Гранопольский, В. И. Туризм и спортивное ориентирование / В. И. Гранопольский, Е. Я. Безносиков, В. Булатов. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
2. Зязюн, И. А. Болонский процесс в Европе и Украине / И. А. Зязюн // Трибуна. – 2005. – №1/2. – С. 14–16.
3. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – Москва : ВЛАДОС пресс, 2003. – 239 с.
4. Сухарев, А. Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А. Г. Сухарев, В. Г. Теленчи, О. А. Шабулина. – Москва : Медицина, 1998. – 71 с.
5. Томенко, О. А. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів / О. А. Томенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХПІ), 2011. – № 3. – С. 148–150.
6. Федорченко, В. К. Історія туризму в Україні / К. В. Федорченко, Т. А. Дворова : навч. посіб. – Київ : Вища школа, 2002. – 195 с.

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 27.01.2016

Цілов'яз А. Т., Бондаренко В. В., Севрюк М. П. Актуальні питання організації туристичної діяльності у вищих навчальних закладах.

А Розглядаються питання розвитку туризму у вищих навчальних закладах з метою компенсації недостатньої рухової активності студентів. Туризм є складовою фізичного виховання та дієвих методів рекреації.

Ключові слова: туризм, рухова активність, фізичне виховання, рекреація.

Tsipovyaz A. T., Bondarenko V. V., Sevryuk N. P. Actual questions of tourism activities in higher educational establishments.

S The problems of tourism development in the higher education establishments to replenish the lack of motor activity of students. Tourism is one of the components of physical education and recreation student efficient methods.

Key words: Tourism, physical activity, physical education, recreation.