

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ЗНАНИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Леонова В.В., канд. техн. наук, доцент, Бельченко Л.С.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В последнее время предметом пристального внимания ученых стало такое важное социальное явление, как рекреация [1–3]. Понятие «рекреация» в общем смысле обозначает отдых, восстановление и укрепление сил, затраченных в процессе труда или учебы. Одной из основных форм рекреации является физическая (двигательная). Она осуществляется посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств. Физическую рекреацию предложено рассматривать как «органическую, имманентную часть физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат – создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма» [3].

В работе [4] сформулировано следующее понятие оздоровительной физической культуры (ОФК): это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды. Из этого определения следует, что физическая рекреация может рассматриваться в качестве неотъемлемой части ОФК.

В соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСРБ 1-88 01-2008 [5] и учебным планом специальности (10.09.2008 г., рег. № 88–003/уч.) в Белорусском государственном университете физической культуры осуществляется подготовка специалистов по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)». В процессе четырехлетнего обучения студенты получают профессиональную квалификацию специалиста «Инструктор-методист по оздоровительной физической культуре. Преподаватель физической культуры». К дисциплинам направления специальности относятся: «Основы ОФК», «Туризм», «Средства ОФК» и «Теория и методика ОФК». Первостепенная задача преподавания этих дисциплин – «привить студентам специальные знания, сформировать профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для внедрения ОФК в работу с лицами различного возраста и разной степени физической подготовленности».

В процессе обучения в качестве основного учебника для студентов используется учебник А.Г. Фурманова, М.Б. Юспа «Оздоровительная физическая культура» [4]. В этом издании достаточно полно рассмотрены общие основы теории, методики и организации ОФК (часть I), теоретико-методические вопросы организации и внедрения производственной физической культуры (часть II) и теоретико-методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК) (часть III). В развитие вопросов, касающихся содержания и организации (ОРФК) по месту жительства и отдыха населения, изложенных в главе 17, в процессе работы над учебной программой по дисциплине «Основы ОФК» было принято решение включить дополнительно сведения о популярных в настоящее время видах двигательной рекреации и туризма. При этом различные виды двигательной рекреации и туризма представляется наиболее целесообразным рассматривать в соответствии с туристско-рекреационными ресурсами.

В Законе Республики Беларусь от 9 января 2007 г., ст. 1, дано определение туристических ресурсов как «природных, социально-культурных объектов, в том числе недвижимых материальных историко-культурных ценностей, удовлетворяющих духовные потребности туристов и (или) содействующих восстановлению и укреплению их здоровья». К природным ресурсам относятся рекреационные ландшафты, включающие рельеф местности, водные объекты, почвенно-растительный покров, биоклимат, природные лечебные ресурсы. С каждым из этих ресурсов связаны определенные виды двигательной рекреации и туризма. Так, например, с рельефом местности связаны горный туризм, горнолыжный спорт и туризм, скалолазание, альпинизм; с водными объектами наряду с купанием и оздоровительным плаванием – сплавы на байдарках, плотах, яхтинг, серфинг, виндсерфинг, дайвинг, рафтинг, каякинг; с особо охраняемыми природными территориями – экологический туризм. Природные лечебные ресурсы, включая биоклиматические, особенно востребованы туристами в процессе лечебно-оздоровительного отдыха и рекреационного туризма.

В качестве социально-культурных ресурсов, активно используемых в организации туристско-рекреационной деятельности, следует рассмотреть историко-культурный потенциал как основу познавательного экскурсионного туризма, сеть туристско-рекреационных учреждений, инфраструктуру туризма, а также трудовые ресурсы [6].

Содержание учебного материала программы «Основы ОФК» включает два раздела. Первый из них – «Введение в предмет «Основы оздоровительной физической культуры» – посвящен ознакомлению с целью.

задачами, основными понятиями дисциплины, материально-техническим обеспечением ОФК, и состоит из восьми тем. Вопросы, касающиеся организации двигательной рекреации и туризма, включены во второй раздел программы. Он состоит из 9 тем.

Тема 2.1. Понятие о туристско-рекреационных ресурсах, двигательной рекреации и туризме. Раскрывает основные понятия: «рекреация», «туризм», «туристско-рекреационные ресурсы», а также рассматривает виды рекреации, основные составляющие туристско-рекреационных ресурсов, основы классификации видов туризма, значение туристско-рекреационных ресурсов в развитии двигательной рекреации и туризма.

Тема 2.2. Рельеф. Виды двигательной рекреации и туризма. Посвящена оценке рельефа местности как для организации лечебно-оздоровительного отдыха, так и рекреационных, спортивных, туристских мероприятий, а также характеристике основных видов спорта и туризма, связанных с горным рельефом – горного туризма, альпинизма, скалолазания, ледолазания, спелеотуризма, горнолыжного спорта и туризма.

Тема 2.3. Водные объекты. Виды двигательной рекреации и туризма. Создает представление об оценке водных объектов для организации пляжно-купального отдыха и различных видов спорта и туризма: яхтинга, серфинга, виндсерфинга, дайвинга, рафтинга, каякинга, водно-лыжного спорта, спортивных сплавов, семейного водного туризма.

Тема 2.4. Почвенно-растительный покров и его роль в оздоровительном отдыхе и туризме. Рассматривает значение растительного покрова как рекреационного ресурса и дает представление о конном спорте, конном туризме и иппотерапии.

Тема 2.5. Особо охраняемые природные территории и экологический туризм. Предусматривает изучение понятий «территории регламентированного рекреационного использования», «особо охраняемые природные территории (ООПТ)»; основных видов ООПТ (заповедников, национальных парков, заказников, памятников природы) и разрешенной в них рекреационной деятельности, а также основ экологического туризма.

Тема 2.6. Климатические факторы и их влияние на здоровье человека. Формирует представления о био-климате и основных климатообразующих факторах, климатической и временной адаптации человека и их роли в организации рекреационной, спортивной и туристской деятельности, о влиянии на здоровье человека солнечной радиации, атмосферной циркуляции, ветрового режима, термического режима, режима влажности и осадков.

Тема 2.7. Природные лечебные ресурсы и рекреационный туризм. Предусматривает изучение понятий о природных лечебных ресурсах, включая минеральные воды, лечебные грязи, фитотерапевтические ресурсы, уникальные природные лечебные ресурсы и их роли в организации лечебно-оздоровительного отдыха и рекреационного туризма.

Тема 2.8. Социально-культурные ресурсы и туризм. Раскрывает следующие основные понятия: «историко-культурный потенциал» и его роль в организации познавательного туризма; «инфраструктура туризма»; «туристско-рекреационные учреждения», включающие учреждения лечебно-оздоровительного отдыха, детского отдыха, спортивного туризма.

Тема 2.9. Развитие двигательной рекреации и туризма в Республике Беларусь. Посвящена изучению вопросов организации рекреационной и туристской деятельности в Республике Беларусь.

В заключение изучения темы и раздела с целью практического ознакомления с основными направлениями развития внутреннего и международного туризма в Республике Беларусь планируется экскурсия студентов на Международную выставку-ярмарку «Отдых» или «Турбизнес», проводимые ежегодно в г. Минске.

Программа дисциплины «Основы ОФК» в целом рассчитана на объем 154 учебных часа, из них 80 часов – на изучение раздела 2 «Двигательная рекреация и туризм». Форма контроля: зачет в первом семестре и экзамен – во втором.

1. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.
2. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–3.
3. Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – 2001. – № 4. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N4/p55-57.htm>. – Дата доступа: 10.02.2010.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов ин-тов физ. культуры и факультетов физ. воспитания / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 362 с.
5. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная): образовательный стандарт Респ. Беларусь по направлению специальности 1-88 01 02-01. – Минск: БГУФК, 2008. – 29 с.
6. Кусков, А.С. Курортология и оздоровительный туризм: учеб. пособие / А.С. Кусков, О.В. Лысикова. – Ростов н.Д.: Феникс, 2004. – 320 с.