

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-

ровать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения, продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий [1].

Большую популярность у современной молодежи набирает велосипедный туризм как форма оздоровительной физической активности.

Велосипедный туризм (велотуризм) – один из видов туризма, в котором велосипед служит главным или единственным средством передвижения. В целом при анализе терминологии велотуризма, понятие «велосипедный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма [2].

Велотуризм как активный отдых заключается в прохождении на велосипеде маршрутов, содержащих общетуристические и специфические для велотуризма объекты экскурсионного характера. Сложность таких походов может колебаться от простой до крайне высокой, маршруты прокладываются так, чтобы использовать преимущества, которые дает велосипед для быстрого передвижения по маршруту. Главные отличия таких велопоходов от спортивного велотуризма, ориентированного на получение спортивных разрядов и званий, – отказ от преднамеренного усложнения маршрута, деление походов на категории сложности и совмещение спортивной составляющей похода с осмотром культурных и природных достопримечательностей. Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм является лидером по скорости передвижения и протяженности маршрутов [3].

Велосипедный маршрут – направление движения велосипедиста или группы велосипедистов относительно географических координат или ориентиров на местности. Это важный элемент подготовки к велосипедному походу. Маршрут составляется на основе данных о предполагаемом районе проведения поездки. При разработке маршрута организаторы должны учитывать следующие факторы: варианты заброски на старт маршрута и варианты эвакуации с места финиша, возможность досрочной эвакуации с маршрута, характер дорог на маршруте и их проезжаемость в сезон поездки, планирование мест отдыха и стоянок (для многодневных поездок), наличие продуктовых магазинов и источников питьевой воды [4].

Существует два вида путешествий на велосипедах – велопоходы и велотуры. Участники велотуров едут без поклажи, так как ее обычно перевозят в сопровождающей машине. Питаются они в кафе и ресторанах, на ночь останавливаются в гостиницах или кемпингах. Принимая участие в велопоходе, воспользоваться благами цивилизации не всегда удастся. Это связано с тем, что маршрут может проходить по таким местам, где их нет вовсе.

Велотуризм имеет следующие специфические особенности:

- 1) для туриста такой вариант времяпрепровождения является комплексным, так как позволяет удовлетворить не только познавательную потребность, но и развить физическую форму;
- 2) велотуризм – самый простой, недорогой и эффективный способ путешествия, веломаршруты, как правило, не требуют значительных денежных затрат, а также специальной подготовки;
- 3) велотуризм – экологически чистый вид туризма, не наносящий вреда окружающей среде и не производящий шума;
- 4) с медицинской точки зрения езда на велосипеде – хорошая тренировка вестибулярного аппарата, координирующего походку и равновесие, а также отличная аэробная нагрузка;
- 5) велотуризм – это всесезонный вид туризма, в велопоходы можно ходить как летом, так и весной, осенью и даже зимой;
- 6) для велосипедного туризма нет недостижимых мест. Он отвечает таким параметрам как вездеходность и мобильность [5].

Велосипедный туризм отличается высокой экономической доступностью и рекреационным потенциалом: экологичностью, оздоровительным эффектом и позитивным эмоциональным зарядом, – что предопределяет его популярность во всем мире, а в последнее время и в Беларуси.

Организационное и методическое обеспечение самостоятельных занятий велотуризмом студентов учреждений высшего образования туристического профиля может способствовать приобщению учащейся молодежи к занятиям физической культурой, формированию у них потребности в таком виде деятельности и развитию самостоятельности в двигательной активности.

Самостоятельность – это личностно-волевое качество, которое формируется на базе трех компонентов (мотивационно-эмоционального, когнитивного и личностно-деятельностного) афферентного синтеза функциональной системы двигательного поведения человека и проявляется в блоке

принятия решения функциональной системы, обеспечивающей оптимальное психофизическое состояние человека на различных этапах онтогенеза [6].

Мотивационно-эмоциональный компонент чаще всего является ведущим формообразующим, так как развитие потребности в двигательной деятельности и мотивации двигательной активности напрямую определяют и самостоятельность в двигательной деятельности.

Мотивационно-эмоциональный компонент реализуется через систему образовательных и воспитательных мероприятий, через развитие интереса к здоровьесберегающей деятельности, к физической культуре и спорту, усиливает и направляет познавательную и двигательную активность.

Когнитивный компонент может непосредственно влиять на развитие самостоятельности, а может опосредованно, за счет стимулирования мотивации двигательной активности (на подсознательном уровне).

Когнитивный компонент формирует когнитивную сферу через создание личностно-ориентированной системы знаний, которые позволяют осознавать значимость здорового образа жизни (ЗОЖ), обеспечивают систематичность, последовательность знаний о ЗОЖ, о роли физической культуры в жизнедеятельности человека.

Личностно-деятельностный компонент обеспечивает мотивационную готовность к самостоятельной двигательной деятельности; способствует совершенствованию двигательных умений и навыков; реализуется через активные формы и методы обучения, овладения знаниями о физической культуре; обеспечивает практическое применение знаний, умений и навыков в самостоятельной двигательной деятельности; способствует самосознанию, овладению приемами совершенствования собственной личности; формирует креативный подход к самостоятельной двигательной деятельности; способствует развитию интереса к физической культуре [6].

Одним из способов развития самостоятельности является интеграция двигательной и познавательной деятельности, которая представляет собой системное единство определенного круга знаний, способов действия и взаимосвязанных с ними познавательных подходов, учебно-познавательных проблем, средств и методов обучения и зависит от целей и задач педагогического процесса [7].

Иными словами, объединение обобщенных знаний о здоровом образе жизни (в том числе о пользе занятий велосипедным туризмом) с развитием умения применять эти знания на практике (в процессе занятий велосипедным туризмом) приведет к решению задачи формирования у студентов учреждений высшего образования туристического профиля потребности в самостоятельной физической активности.

Таким образом, самостоятельные занятия велотуризмом студентов учреждений высшего образования туристического профиля, организованные в контексте интеграции двигательной и познавательной деятельности и направленные на развитие самостоятельности и осознание значимости физической активности для жизнедеятельности человека, призваны оказать положительное влияние на их здоровье, физическую подготовленность и личностное развитие.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

2. Большой Глоссарий терминов международного туризма / М. Б. Биржаков [и др.]; под ред. М. Б. Биржакова, В. И. Никифорова // The Great Glossary of Terms for the International Tourism. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Издательский дом Герда, 2005. – 936 с.

3. Велосипедный туризм / сост. А. А. Булгаков. – М.: Ключ, 2008. – 624 с.

4. Гуляев, В. Г. Организация туристской деятельности: учеб. пособие / В. Г. Гуляев. – М.: Нолидж, 2008. – 312 с.

5. Гокк, С. А. Велосипедный туризм: специфика и региональные особенности / С. А. Гокк, Э. В. Шаталова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.altstu.ru>. – Дата доступа: 15.12.2015.

6. Воротилкина, И. М. Педагогическая система развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / И. М. Воротилкина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2007. – 43 с.

7. Правдов, М. А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей в дошкольном образовательном учреждении / М. А. Правдов, А. А. Антонов // Вестник Балтийского федерального ун-та. – 2010. – № 5. – С. 108–114.