

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

Медников Р.Н., канд. пед. наук, доцент,
ИППК БГУФК,
Республика Беларусь

Проблема укрепления здоровья студентов в условиях современного УВО с присущими ему сложностями образовательного процесса, находящегося в постоянном научно-практическом совершенствовании и модификации за счет информационных технологий, является проблемой перво-степенного значения. Особенно она (проблема укрепления здоровья средствами физической культуры) остра в системе гуманитарного образования. По данным Госкомстата Республики Беларусь за последние пять лет более 50 % учащейся молодежи имеют ослабленное здоровье, более 80 % страдают выраженной гиподинамией, более 60 % студентов не в состоянии выполнить на положительную оценку установленные нормативы по физической подготовке. Принадлежность студентов к специальной медицинской группе превысила 40 %. Наиболее распространенными заболеваниями, которыми страдают студенты, являются заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, анализаторных и эндокринной систем, внутренних органов и др. Данные заболевания по мнению ведущих медиков страны во многом обусловлены нервно-психическими перенапряжениями, эмоциональным стрессом, гиподинамией, табакокурением, употреблением спиртных напитков, нарушением режима труда, учебы и отдыха, т. е. теми факторами риска, которые характеризуют низкую мотивацию к ведению здорового образа жизни. В связи с этим формирование ориентации у студентов на здоровьесохраняющее и здоровьесформирующее поведение является актуальной педагогической задачей профессорско-преподавательских коллективов УВО страны. К числу важнейших факторов, обуславливающих ориентацию выпускников УВО на здоровый образ жизни, относятся физическая культура и туризм, создающие условия для повышения двигательной активности, умственной работоспособности, развития жизненно важных прикладных навыков укрепления и сохранения здоровья, профилактики табакокурения, алкоголизма, наркомании и правонарушений в студенческой среде.

Исследованиями, проведенными коллективами кафедр физического воспитания учреждений высшего образования Республики Беларусь, установлено, что оздоровительная роль физических упражнений связана не только со стимулирующим воздействием утомления как возбудителя восстановительных процессов и рефлекторными влияниями работающих мышц на органы энергообразования. Важная сторона оздоровительного влияния физических упражнений – координационная сложность двигательных действий и информационная насыщенность занятий, что наиболее свойственно различным формам туризма, особенно пешим, водным, велосипедным походам.

Особенностью туризма является его массовость и посильность. Главным критерием туризма является сознательное, систематическое повышение студентом своей физической активности в путешествии с использованием для передвижения собственной мышечной силы и естественной природной энергии воды и ветра.

Наблюдения за состоянием здоровья студентов, возвращающихся из походов, показывают, что после них исчезает острая сосудистая реакция на нагрузку в виде резкого подъема давления крови, улучшается общее состояние организма, повышается физическая и умственная работоспособность, которые удерживаются на протяжении 10–15 дней.

Результаты работы по оздоровительному туризму свидетельствуют о том, что студенты, занимающиеся самостоятельно физическими упражнениями, достигают более высоких результатов в походах, быстрее принимают и реализуют правильные решения о способах движения и преодоления препятствий, лучше ориентируются в складывающихся ситуациях, более выносливы и дольше не устают в отличие от студентов, которые самостоятельно не занимаются физическими упражнениями.

Студенты, избравшие эту форму занятий, разрабатывают маршруты, наиболее интересные для изучения родного края и осуществляют их в выходные дни по окрестностям Минска и Минской области. Продолжительность пешего маршрута на одном занятии не превышает 10 км, так как в маршрут входит посещение музеев и храмов. Основными задачами, которые решаются на этих занятиях, являются оздоровительная и познавательная. Студенты как проверяют, так и повышают свою физическую подготовленность, развивая физические качества: выносливость, силу, быстроту,

ловкость, прыгучесть, гибкость, а также формируют психические – смелость, решительность, мужество, настойчивость и дисциплинированность. Следует заметить, что даже такие малонагрузочные оздоровительные походы требуют подготовки. Чтобы легко справиться с нагрузкой, предъявляемой организму студента в походе, необходимо регулярно посещать занятия по физической подготовке, а также самостоятельно выполнять физические упражнения с малыми и средними нагрузками, отработывая технику ходьбы и способы преодоления препятствий.

Наблюдая и анализируя методами математической статистики динамику и взаимосвязь показателей физической подготовленности и физического развития студентов, занимающихся оздоровительным туризмом, ходьбой и бегом, мы выявили своеобразную взаимосвязь между этими показателями и степень их взаимовлияние (таблица 1).

Таблица 1 – Матрица коэффициентов корреляции между показателями физического развития и физической подготовленности студентов, занимающихся оздоровительным туризмом, ходьбой и бегом

Рост, см	Вес, кг	Наклон вперед, см	Бег, 30 м, с	Челн. бег 4×9 м, с	Отжимания, кол-во раз	Вис на согнутых руках, с	Бег 2000 м, с	Сгибание – разгибание туловища за 1 мин, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см
	0,25	-0,11	-0,07	0,11	0,32	-0,05	-0,10	-0,04	0,31
	Вес, кг	-0,13	0,20	0,29	0,19	0,39	0,22	-0,12	-0,15
		Наклон вперед, см	-0,02	-0,14	0,24	0,10	-0,03	0,02	0,19
			Бег, 30 м, с	0,58	0,23	0,31	0,22	0,25	0,49
				Челн. бег 4×9 м, с	0,44	0,36	0,24	0,28	0,52
					Отжимания, кол-во раз	0,38	-0,07	0,28	0,31
						Вис на согнутых руках, с	0,22	0,21	0,29
							Бег 2000 м, с	-0,13	0,21
								Сгибание – разгибание туловища за 1 мин, кол-во раз	0,28
									Прыжок в длину с места, см

Анализ результатов, приведенных в таблице 1, показал, что между признаками физического развития и физической подготовленности имеется довольно сложная система взаимосвязи, и ее показатели весьма разнообразны. Следует отметить, что помимо положительной взаимосвязи между признаками, обнаружены и отрицательные взаимосвязи. Данное положение, вероятно, объясняется тем, что развитие одного признака подавляет развитие другого. Изучение результатов контрольного тестирования (таблица 2) выявило степень взаимосвязи и взаимовлияния показателей и позволило установить, что артериальное давление нормализовалось, жизненная емкость легких увеличилась на

3,07 %, дистанция пробегания за 12 мин возросла на 17,83 у девушек и на 21,88 % у юношей. Данные о ЧСС в покое свидетельствуют, что она уменьшилась на 10,33 %, следовательно, произошла адаптация организма к физической нагрузке. Следует также отметить улучшение функционального состояния студентов, что обеспечило более экономичную работу сердца и дыхательной системы организма.

Таблица 2 – Результаты тестирования

Показатели	Начало учебного года	Конец учебного года	Прирост %
ЧСС покоя	76,36	68,43	-10,33
АД	113/70	119/73,2	7,13/6,63
ЖЕЛ	3,25	3,43	3,07
Проба Генчи	29,51	36,14	21,96
Проба Штанге	35,13	57,21	62,73
Тест Купера			
Девушки	1,680	1,980	17,83
Юноши	2,166	2,640	21,85

Таким образом, систематические занятия оздоровительным туризмом с аэробными физическими нагрузками приводят к расширению функциональных возможностей систем организма. Уменьшение функциональных сдвигов при выполнении физической работы говорит об экономичности и эффективности в работе названных систем. Положительные сдвиги имеют прямое отношение к сохранению и укреплению здоровья, улучшению состояния организма, повышению физической и умственной работоспособности, которые удерживаются на протяжении 10–15 дней. Следовательно, задачи, ставящиеся перед занимающимися оздоровительным туризмом, успешно решены.

ФОРМИРОВАНИЕ ТУРИСТСКОГО ОБРАЗА СТРАНЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА

Мечковская О.А., канд. геогр. наук, доцент,
Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Формирование умения выявить особенности развития туризма в стране – задача, которую решают кафедры, подготавливающие специалистов в области туризма. Наиболее востребованы в туристской сфере специалисты, которые способны не только выявить специфику туризма страны, но и донести ее образ до сознания других людей. «Научить мыслить пространством», – это классическая образовательная задача географии, которая приобрела особую актуальность в подготовке специалистов по формированию и продвижению туристского продукта.

Целью преподавания географических дисциплин является изучение методики формирования туристского образа страны (региона) и маркетинговая разработка национального туристского продукта. В основу разработки туристского образа положен системный подход с использованием комплексного географического анализа, а также элементов маркетингового анализа потребительского спроса. Такой подход позволяет не только сформировать образ страны, который доносится до сознания потребителя и позволяет визуализировать туристский продукт, но и выявить особенности территориальной структуры туризма, определить уровень развития туристской функции и конкурентоспособность национального туристского продукта. Это позволяет туроператору повысить уровень профессиональной подготовки, расширить знания о продаваемом продукте, дает возможность разработки новых туров с учетом региональной специфики страны. Актуальность данной методики обусловлена также изменениями в структуре потребительского спроса. На туристский рынок пришел потребитель нового типа: хорошо информированный, требовательный к качеству предоставляемых