

ТУРИЗМ КАК МЕТОД В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Рузibaева М.Э.

*Рузibaева Мунира Эшбаевна - старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Ташкентский государственный аграрный университет, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье обосновывается необходимость приобщения студентов к туризму с целью физического развития, оздоровления, расширения сферы общения и развития личности в целом. Туризм как средство физического воспитания имеет и прикладной характер, так как способствует формированию у человека умений и навыков, необходимых ему в бытовой, трудовой, военной деятельности. Средствами туризма в системе физического воспитания возможно физическое совершенствование студента.

Ключевые слова: физическое воспитание, средства, метод, туризм, студенты.

В последние годы в республике поэтапно реализуется комплекс мер, направленных на дальнейшее развитие сфер туризма и спорта, широкое вовлечение населения к физической культуре и спорту, улучшение инфраструктуры, сохранение культурного наследия и создание благоприятных условий для путешествий туристов путем обеспечения взаимосвязи территорий с высоким туристским потенциалом [1].

В Узбекистане развитию и популяризации различных видов спорта и туризму, приобщению населения к здоровому образу жизни уделяется огромное внимание. Особое место в жизни молодой страны занимает физическая культура, в которой занята огромная аудитория численностью в 6,5 миллионов человек. Программы курортно-оздоровительных туров разнообразны, однако существуют общие специфические требования к организации именно таких туров. Готовя туристский продукт, необходимо помнить, что это делается для людей, желающих отдохнуть и поправить свое здоровье. Поэтому необходимо спланировать и создать такой маркетинг-микс туристского продукта, который позволит наиболее успешно удовлетворить нужды и запросы клиентов во время оздоровительного отдыха. Программы оздоровительных туров строятся с учетом того, что приблизительно половину времени необходимо уделять на лечебно-оздоровительные процедуры.

Как признают международные эксперты, в Узбекистане имеются возможности для круглогодичного оказания туристских услуг, потому что наша страна расположена рядом с 40-й параллелью (40 градусов северной широты), считающейся в мире экологическим оптимумом на равнине. Она проходит через город Самарканд. А в горной местности, занимающей 21 процент общей площади, также имеются соответствующие условия, так как здесь органично меняются зоны низких, средних и высоких гор. Такая благоприятная природная среда позволяет развивать экологический туризм, который в международном масштабе является инновационным направлением [2].

В системе физического воспитания студентов средства и методы спортивно-оздоровительного туризма в настоящее время используются недостаточно эффективно. Туризм в вузе рассматривается как часть рекреативной физической культуры, представленной в режиме активного отдыха, что сужает диапазон средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Специалисты по физической культуре и туризму [3] отмечают многообразие активного туризма, однако научно-обоснованных предложений по использованию различных средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов еще явно недостаточно.

В связи с этим проблема комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов приобретает важное значение.

Инновационные технологии физического воспитания студентов, например, с использованием комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма, по существу, отсутствуют как в теории, так и в практике физического воспитания студентов. Имеющиеся данные о таких технологиях имеют, как правило, фрагментарный характер. Трудности в создании концептуального подхода к организации физического воспитания студентов с использованием инновационных педагогических технологий усугубляются перестройкой всего высшего образования в стране в связи с Болонскими соглашениями, что предопределяет дальнейшие поиски в данном направлении. Современное состояние спортивно-оздоровительного туризма, в части имеющихся средств туризма, позволяет целенаправленно использовать комплекс этих средств в физическом воспитании студентов. Выявленные проблемы комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов сводятся - к мотивированному выбору комплекса средств, типов, видов и форм туризма; определению оптимальных нагрузочных режимов занятий с увеличением сопряженной технической и физической подготовки студентов; моделированию естественных препятствий в условиях спортивного зала и учебного полигона с использованием имеющейся спортивной базы вуза.

Основу инновационной методики занятий спортивно-оздоровительным туризмом в вузе составляет программное обеспечение; включающее комплекс средств туризма, определенный в соответствии с мотивацией студентов, выборов ими типов, видов, форм и средств туризма.

Разработанный комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма включает в себя: походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; многодневные категорийные походы (первой и второй категории сложности); упражнения туристского многоборья; упражнения спортивного ориентирования; упражнения спортивного скалолазания; упражнения специального динамического равновесия и вестибулярной устойчивости; упражнения специальной подготовки водного, горно-пешеходного и лыжного туризма.

Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма ориентирован на развитие первоочередных физических способностей студентов - выносливости (общей и специальной) и координационных способностей. Основными средствами развития выносливости служат, учебно-тренировочные походы (походы выходного дня - ПВД) и многодневные спортивные походы.

Основными средствами развития координационных способностей служат упражнения по преодолению модельного скального рельефа (на скалодроме) и упражнения вестибулярной устойчивости и динамического равновесия. В занятиях спортивно-оздоровительного туризма использовано совмещение физической и специальной туристской подготовки.

Набор студентов для занятий спортивно-оздоровительным туризмом рекомендуется проводить с опросом (анкетированием) в целях определения мотивации студентов и соответствующей корректировке направленности учебно-тренировочного процесса от рекреационной до спортивно-тренировочной.

Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма преимущественно используется в естественных условиях природной среды.

В условиях спортзала рекомендуется моделировать условия природной среды, используя искусственные сооружения и приемы имитации («скальные» и «ледовые» стенки, воздушные «переправы», «болотные кочки», «ориентирование в спортзале», «переправа» по качающемуся бревну и другие).

Вне сетки учебно-тренировочных часов рекомендуется направлять студентов для участия в квалификационных и рейтинговых соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, спортивному скалолазанию и специализированной полосе безопасности — спасательным работам МЧС, основанным на использовании техники туризма.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-6199, от 6 апреля 2021 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы государственного управления в сферах туризма, спорта и культурного наследия».
2. *Тангриев А.Т., Махмудов М.Р.* Спортивный туризм в Узбекистане // Наука и образование сегодня. 2019. 89 с.
3. *Таймазов В.А.* Спортивно-оздоровительный туризм в системе индустрии туризма / В.А. Таймазов, Ю.Н. Федотов // Сб. науч. докл. и статей «Концептуальные основы развития туризма». СПб.: СПбГАСиЭ, 2004. 37 с.