



## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

*Рузибаева М. Э.*

*и.о. Доцент Ташкентского экономического и педагогического института*

**Таянч сўзлар:** туризм, спорт-соғломлаштириш туризм, методика, дарс, жисмоний маданият, саломатлик, талаба.

**Ключевые слово:** туризм, спортивно-оздоровительный туризм, методика, урок, физическая культура, здоровье, студент.

**Key words:** tourism, sports and health tourism, methodology, lessons, physical education, health, student.

Проблема укрепления здоровья и продолжительности жизни населения всегда была предметом внимания специалистов, общественности, государства. В последнее время отмечается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов. Все повышающая интенсивность учебного процесса в вузах. Решение этой проблемы в наше время приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая ситуация привела к существенному ухудшению показателей здоровья всех групп и категорий населения Узбекистана. Наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, физической подготовки и физического развития студенческой молодежи. Педагогами и врачами отмечаются факты отставания и несоответствия показателей физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей значительной части студентов с нормативными показателями рассматриваемого возраста [1. Дворкин, Чернит, Давыдов.]. Процесс обучения студентов в вузе - это последовательное чередование в течение всего периода обучения учебных занятий, экзаменационных сессий и каникул. Физическое воспитание студентов осуществляется преимуще-



ственно в процессе регламентированных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». В другие периоды обучения (в период экзаменационных сессий и на каникулах) студенты не имеют академических занятий по физической культуре. В период экзаменационной сессии в связи с возрастанием психоэмоциональных нагрузок у студентов наблюдаются существенные изменения в функционировании вегетативной нервной системы, в проявлениях ситуативной тревожности, в функционировании нервных центров, координирующих работу сердечно-сосудистой системы и т.д. [2. Беликова, Глухова, Щербатых].

Академические занятия по физической культуре, проводимые в рамках учебного расписания, призваны повысить функциональные возможности, улучшить физическую подготовленность, увеличить адаптационный резерв организма. Внедрение новых средств физической культуры в процесс физического воспитания студентов представляется одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания в вузе, что находит подтверждение в значительном количестве публикаций за последние годы [3. Ануров, Булгакова, Виноградов, Игнатенко]. Следует отметить, что существенное влияние на применение того или иного средства физической культуры оказывает материально-техническое обеспечение регламентированных занятий по физической культуре со студентами вуза. Вместе с тем, следует отметить, что потенциальные возможности туризма в процессе физического воспитания студентов вуза используются недостаточно, в силу того, что научные и научно-методические работы, рассматривающие проблему использования туризма в физическом воспитании студентов, носят фрагментарный характер [4. Евсеев, Рубис, Тарасеня]. Многие вопросы использования туризма в физическом воспитании студентов вуза до сих пор остаются не раскрытыми.

Процесс построения занятий физической культурой со студентами вуза, использования тех или иных средств и методов физической культуры строится на основе примерной учебной программы дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений. Кафедры физического воспитания имеют определенные возможности для включения в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» тех средств физической культуры, которые соответствуют особенностям региона и материальной базе учебного заведения. Неадекватность программы физического воспитания, отмеченная в работе А.А. Мазенкова [5. Мазенков] (2003), на наш взгляд представляется некорректной. Эффективность той или иной программы занятий определяется не только содержанием, а в



значительно большей мере, парциальными объемами используемых на занятиях средств и методов выполнения физических упражнений.

Основными средствами, которые используются в вузе на занятиях физической культурой со студентами, являются физические упражнения и естественно средовые факторы. Построение и совершенствование процесса физического воспитания студентов вуза, до недавнего времени, строилось на основе подготовки к выполнению нормативов комплекса спортивных испытаний виды и критерии для населения принят Указ Президента Республики Узбекистан «Уровень физической подготовки по возрастным категориям» от 16 июня 2021 г. №5148.

В последнее время в практике физического воспитания студентов вуза используются как уже проверенные практикой (спортивные и подвижные игры, легкая атлетика и т.д.), так и новые средства физической культуры (элементы восточных единоборств, шейпинг и т.д.), которые относятся к новым инновационным подходам.

Анализ диссертационных работ за последнее время свидетельствует о расширении числа средств используемых в физическом воспитании студентов вуза. Преимущественное воздействие тех или иных средств физической культуры тесно связано с длительностью и интенсивностью выполнения упражнения, режимом выполнения упражнения и т.д.

За последнее время выполнено значительное количество диссертационных работ, тематика которых связана со спецификой вуза: технического [6. Верушкин, Давиденко, Колокатова, Хачатуров]; сельскохозяйственного [6. Андрюшенко]; экономического [7. Аллянов, Кириченко]; железнодорожного [8. Максин, Пристав]; фармацевтического [9. Щёкин]; гуманитарного [10. Козлов] и т.д. При этом следует отметить, что эти работы можно разделить на две группы:

Первые работы, в которых рассматриваются вопросы и проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов [11. Байков, Вершинина, Давиденко, Шарыпов]. Необходимость и актуальность подобных работ несомненна, так как появляются новые профессии, изменяются условия труда, происходит изменение среды ареала и т.д. При этом следует отметить, что климатогеографические особенности региона, в котором находится вуз, практически не рассматриваются, как возможные аспекты, которые позволят повысить эффективность физического воспитания студентов вуза; вторая - работы, которые выполнены на примере студентов той или иной специальности, в которых рассматриваются вопросы: «формирования мотивации самообразовательной



деятельности у студентов экономических вузов» [12. Аллянов], «способы повышения эффективности нагрузки и восстановления ... студентов фармацевтического вуза» [13. Щёкин] и т.д. Подобные работы напрямую не связаны со спецификой будущей профессии, в них рассматриваются общие вопросы, которые актуальны для физического воспитания студентов всех специальностей. Поэтому представляется, что в этом случае, не корректно и нет необходимости выделять специфику, направленность вуза, в котором проводились экспериментальные исследования. В практике физического воспитания студентов вуза предпринимаются попытки разработки и совершенствования методики занятий физической культурой с включением в этот процесс силовых упражнений. Физические упражнения, направленно стимулирующие увеличение степени напряжения мышц благодаря повышенным (сравнительно с другими упражнениями) отягощениям, принято называть силовыми упражнениями [14. Матвеев]. Рассмотрим некоторые из них: - атлетизм, атлетическая гимнастика [15. Виноградов, Висневски, Волжанин, Таран). Авторами обоснована и экспериментально подтверждена последовательность применения силовых рекреационных нагрузок различной направленности в течение учебного года, определено влияние данных нагрузок на свойства кратковременной памяти и развитие отдельных двигательных способностей студентов; - пауэрлифтинг [15. Похоруков]; - гиревой спорт [3. Ануров]; - занятия силовой направленности на тренажерах с силовыми добавками [16. Павлюченко, Петров]; - занятий силовым фитнес-тренингом [15. Испулова] и т.д. Следует отметить, что во всех работах: во-первых, описание программы, методики использования упражнений силовой направленности представлено не достаточно. Это касается режимов выполнения силовых упражнений и пауз отдыха между подходами, что оказывает существенное влияние на полученные результаты; во-вторых, отмечается улучшение результатов силовых тестов, т.е. тех показателей, на которые оказывается преимущественное воздействие. Результаты тестов, характеризующие другие стороны физической подготовленности студентов в работах, как правило, не приводятся. Представляется, что указанные выше причины затрудняют внедрение в практику физического воспитания студентов этих научных разработок. Совершенствование процесса физического воспитания студентов на основе включения в занятия физической культурой: - аэробики [17. Булгакова, Дубогрызова, Калинина, Костюнина, Никифорова, Сизова, Стрелецкая, Стрижакова). Аэробика (по К. Куперу, 1979) - динамическое выполнение продолжительных, умеренных по интенсивности аэробных физических



упражнений. Рассматривая эффект занятий аэробикой, авторы отмечают, что в организме студентов происходят изменения, увеличивающие физическую работоспособность и повышающие сопротивляемость организма к вредным факторам. Несмотря на то, что выполнено большое количество работ по изучению аэробики, многие вопросы и сегодня требуют проведения дополнительных исследований и уточнения, так как меняются условия учебы и жизни студентов, среда обитания, появляются новые формы занятий аэробными упражнениями: степ-аэробика, слайд-аэробика, Hi/Lo, фанк, сале и др. Следует отметить, что аэробные циклические упражнения, такие как ходьба, быстрая ходьба, бег на месте, обычный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.п., в последнее время, почему-то, очень мало используются в практике физического воспитания, хотя, это одни из наиболее доступных видов физической культуры.

Таким образом, объективно существующая потребность совершенствования физического воспитания студентов с целью повышения их двигательной активности, с одной стороны, доступности и потенциальные рекреативные возможности туризма, с другой стороны, не могут быть эффективно реализованы в связи с отсутствием научно обоснованной методики их использования в процессе академических занятий в вузах.

#### Литература:

1. Дворкин Л.С., Чермит К.Д., Давыдов О.Ю. Физическое воспитание студентов: Учеб. пособие. – М.: Феникс, 2008. – 704 с.
2. Беликова Е.А. Особенности адаптации студентов с разным вегетативным тонусом: Автореф. дис. канд. биол. наук. – М.: РУДН, 2008. – 27 с.; Глухова, М.Ю. Оптимизация психофизического состояния студенток средствами оздоровительной гимнастики на занятиях по физической культуре: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 22 с.; Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: Автореф. дис. докт. биол. наук. СПб. 2001. – 32 с.
3. Ануров, В.Л. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов вуза: автореф. дис. канд. пед. наук. М.: ВНИИФКиС, 2008. – 23 с.; Булгакова, О.В. Организационно-методические условия оптимизации тренировочных нагрузок у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. канд. пед. наук. – МГАФК, 2007. – 27 с.; Виноградов, И.Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2008. – 25 с.; Игнатенко Т.С. Содержание физического воспитания в вузе на основе занятий волейболом: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2009. – 23 с.
4. Евсеев Ю.И. Туризм как одно из средств рекреации студентов / Ю.И. Евсеев // Развитие самодетельного туризма как фактора организации свободного времени населения: сб. научн. трудов. М., 1988. – С. 170-173.; Рубис Л.Г. Физическая рекреация молодежи средствами самодетельного туризма: автореф. дис. канд. пед. наук / СПб, 1995.-24 с.; Тарасеня Т.Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2008. – 25 с.



5. Мазенков А.А. Методика комплексного применения статических (изометрических) и динамических упражнений в физическом воспитании студентов: автореф. дис. . канд. пед. наук. - Тюмень, 2003. - 23 с.

6. Верушкин Н.Г. Методы и средства управления физической подготовкой студентов технических вузов: автореф. дис. . канд. пед. наук / 1996.-22 с.; Колокатова Л.Ф. Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов: Автореф. дис... д-ра пед. наук. -М., 2008. - 50 с.; Хачатуров В.Н. Когнитивный и мотивационный компоненты физической культуры личности студентов технологического вуза: Автореф. дис... канд. пед. наук. -Майкоп, 2005. -22 с.

7. Аллянов Ю.Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине «Физическая культура»: Автореф. дис. . канд. пед. наук.-Смоленск, 2007. - 27 с.; Кириченко С.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета: Автореф. дис. . канд. пед. наук.

8. Максин Б.В. Построение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов железнодорожных вузов с использованием разнопрофильных циклов обучения: Автореф. дис... канд. пед. наук /- СПб., 2005. - 22 с.;

9. Щёкин А.Ф. Способы повышения эффективности нагрузки и восстановления в физическом воспитании студентов фармацевтического вуза: автореф. дис. . канд. пед. наук. – Волгоград, 2006. - 24 с.

10. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -Смоленск, 2006. - 20 с.

11. Байков Е.П. Физическая подготовка студентов к условиям профессиональной деятельности инженера-электромеханика водного транспорта: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Омск, 2001. - 20 с.; Вершинина Е.П. Особенности прикладной физической подготовки по специальности «Референт»: Автореф. дис. . канд. пед. наук.- Майкоп, 2003. - 23 с.; Давиденко А.И. Организация и содержание профессионально прикладной физической подготовки студентов технических вузов: Автореф. дис. канд. пед. наук. -Краснодар, 2005. -23 с.

12. Аллянов Ю.Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине «Физическая культура»: Автореф. дис... канд. пед. наук.-Смоленск, 2007. - 27 с.

13. Щёкин А.Ф. Способы повышения эффективности нагрузки и восстановления в физическом воспитании студентов фармацевтического вуза: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -Волгоград, 2006. - 24 с.

14. Матвеев Л.П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1982. -№ 7. - С. 5-8.

15. Виноградов И.Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов: автореф. дис. канд. пед. наук. -СПб., 2008. - 25 с.; Похороуков О.Ю. Технология формирования физической культуры студентов технического вуза: на примере пауэрлифтинга: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Сургут , 2005. - 21 с.

16. Павличенко А.В. Упражнения силовой направленности в образовательном процессе студентов: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -СПб.: СПбГАФК, 2007. - 23 с.

17. Булгакова О.В. Организационно-методические условия оптимизации тренировочных нагрузок у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -Малаховка: МГАФК, 2007. - 27 с.

## РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада туризм ресурсларидан фойдаланган ҳолда жисмоний маданият буйича ўқув машғулотларини ташкил этиш методологияси, шу жумладан туристик саёҳатлар “блок”ини тузиш, пиёда юришдан олдин тайёргарлик жараёнида тоғга чиқиш билан боғлиқ машқларни талабаларнинг индивидуал жисмоний даражасини ҳисобга олган ҳолда тизимли кетма-кетлиги, жисмоний тарбия дастурини амалга ошириш жараёнида анъанавий ёндашув ва жисмоний тайёргарлик даражасини оширишнинг аниқ таъсирини таъминлайдиган жиҳатлар таҳлил қилинган.

**РЕЗЮМЕ**

В статье излагается методика построения академических занятий по физической культуре с применением средств туризма, включающая «блочное» проведение туристских походов, рациональную последовательность выполнения упражнений, связанных с восхождением в процессе походной подготовки, учет индивидуального уровня физической подготовленности студентов при использовании дополнительного отягощения, обеспечивает выраженный эффект повышения уровня физической подготовленности студентов вузов по сравнению с традиционным подходом к реализации программы по физическому воспитанию.

**SUMMARY**

The article outlines the methodology for constructing academic classes in physical culture using tourism resources, including “block” carrying out tourist hikes, a rational sequence of exercises associated with climbing in the process of pre-hiking preparation, taking into account the individual level of physical fitness of students when using additional weights, which ensures a pronounced the effect of increasing the level of physical fitness of university students compared to the traditional approach to the implementation of a physical education program.