

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Ишмухаметов Ирек Инсафович,
старший преподаватель*

*Стерлитамакский филиал. Башкирского государственного университета,
Республика Башкортостан,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Туристско-краеведческая деятельность является эффективной формой воспитания и совершенствования личности студентов. Организация туристско-краеведческой деятельности должна строиться дифференцированно с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей студентов, и быть лично ориентированной. Статья содержит материалы исследования взаимосвязи занятий туристско-краеведческой деятельностью и формированием здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, туристско-краеведческая деятельность, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии.

Abstract. A healthy lifestyle should occur continuously and consistently. Tourist and regional studies is an effective form of education and improvement of the individual students. Organization of tourist and regional studies must be based differentiated into individual age and gender features of students, and to be individually oriented.

Index terms: healthy lifestyle, tourist and regional studies, health preservation, a model of health-promoting environment.

Проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед обществом и государством, так как студенты являются одной из представительных групп молодежи страны.

Годы обучения в высшем учебном заведении являются важным этапом в становлении личности. Следует отметить, что этот период является одним из критических в жизни человека по ряду причин. Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет.

Поступив в ВУЗ, молодые люди оказываются в новых условиях, адаптация к которым представляет собой сложный многоуровневый социально-психологический процесс, и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма. Учитывая, что интенсивные умственные нагрузки в наибольшей степени приходятся на период студенчества, возрастает роль тщательного контроля за состоянием здоровья студенческой молодежи.

В последнее время проблеме состояния здоровья студентов уделяется всё больше и больше внимания, так как в России 65 процентов студентов имеют хронические заболевания. Ухудшение здоровья студентов в период обучения в ВУЗе в большей степени связано с неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью.

По данным проведения исследования среди студентов различных вузов Российской Федерации, отмечен сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72,8%. Низкая физическая активность отмечается почти у 70% студентов [1].

Физическое здоровье студентов с каждым годом ухудшается. В этой связи ВУЗ на современном этапе развития общества должен стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья.

Педагогическая деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и преумножение здоровья обучающегося называется здоровьесбережением [3, с. 47].

Актуальность здоровьесбережения отражена в таких образовательных документах, как: Закон РФ «Об образовании», Национальная доктрина образования в России, Концепция непрерывного образования, Федеральный государственный образовательный стандарт.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Стандарт нового поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

В этом аспекте трудно переоценить оздоровительное значение туристско-краеведческой деятельности. На туристских маршрутах закладываются основы здорового образа жизни, стремление к физическому совершенству. Даже однодневный туристский поход является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний.

Туризм, как направление дополнительного образования эффективно решает проблему оздоровления и формирования здорового образа жизни учащейся молодежи. В туристско-краеведческой деятельности со студентами весьма важно взвешенное сочетание туризма и краеведения. Туризм, по своей природе всегда содержит элементы познания края.

Невозможно путешествовать, ничего не узнавая, и в любом походе проводятся те или иные наблюдения. Но в сочетании туризма (перемещения в пространстве) в доминантной его форме (поход) с познанием края (созерцанием объектов в пути) приоритетным является прохождение намеченного маршрута похода [2, с. 53].

Базой нашего исследования является Стерлитамакский филиал БашГУ. Студенты первого и второго курсов по желанию систематически занимаются туризмом и краеведением под эгидой туристского клуба «Олимп». Исследование проведено в 2014-2015 годах.

Изучаемые группы: всего обследовано 60 студентов. Экспериментальная группа испытуемых (занимающихся в секциях турклуба «Олимп») – 30 человек, контрольная группа (не занимающиеся туризмом и краеведением) – 30 человек. Возрастной диапазон: 17 – 19 лет.

Студенты каждой из групп весьма однородны по ряду характеристик: по своему общему развитию и статусу; по половым признакам; выбраны в изучаемую совокупность на основе принципа случайного отбора.

Такой состав изучаемых групп испытуемых существенно повышает достоверность получаемых результатов, позволяет с большей уверенностью делать выводы о влиянии именно туристско-краеведческой деятельности на формирование здорового образа жизни студентов, так как обследуемые группы различаются между собой в первую очередь по фактору участия или неучастия в туристско-краеведческой деятельности.

Целью исследования было выявить взаимосвязь занятий туристско-краеведческой деятельностью и формированием здорового образа жизни студентов за исследуемый двухлетний период.

Задачи исследования:

- изучить данные о состоянии студентов обеих групп, используя два критерия оценки здоровья – учет заболеваний и их отсутствие на момент обследования и уровень достигнутого физического развития,
- определить зависимость между состоянием здоровья студента и занятиями ТКД.

На момент начального обследования в контрольной и экспериментальной группе за исходные данные были взяты результаты врачебного обследования абитуриентов формы 086-у.

Таблица 1

Распределение студентов по группам здоровья имеет вид

Группа здоровья	I		II	
	Экс-пер.	Кон-трол.	Экс-пер.	Кон-трол.
I	21	21	28	19
II	9	7	2	9
III	-	2	-	2

Таблица 2

Распределение студентов по физкультурным группам имеет вид

Группа	I		II	
	Экс-пер.	Кон-трол.	Экс-пер.	Кон-трол.
Основная	21	21	28	19
Подготов.	9	5	2	4
Специальная	-	2	-	5
Освобождены	-	2	-	2

Медицинское обследование студентов через год показало, что в экспериментальной группе в результате регулярных тренировок по выбранному виду туризма, участия в походах сократилось число студентов II группы здоровья, снизилось количество студентов подготовительной физкультурной группы. В контрольной группе наблюдается динамика ухудшения состояния здоровья, три студента переведены в специальную группу практических занятий физической культурой.

Известно, что одним из факторов, негативно влияющих на формирование ЗОЖ и на сохранение здоровья, являются курение табака и употребление спиртных напитков. Установлено, что 12 студентов контрольной группы являются любителями пива, 5 регулярно употребляют вина и 4– крепкие напитки. Изучение распространенности табака среди студенческой молодежи данной группы показало, что его курят 4 юношей и 2 девушек. Среди опрошенных 2 студентов принимают наркотические вещества, что не соответствует статусу будущего профессионального специалиста.

Материалы врачебно-педагогического обследования студентов занимающихся в турклубе «Олимп» (экспериментальная группа) показали, что пешие многодневные походы и экскурсии при соблюдении норм нагрузки оказывают благотворное влияние на состояние здоровья юношей и девушек, способствуют их физическому и духовно-нравственному развитию, эффективному формированию здорового образа жизни. В данной группе негативных привычек не обнаружено.

Необходимо отметить, что организация туристско-краеведческой деятельности должна строиться дифференцированно, с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей студентов и быть личностно-ориентированной. Каждое мероприятие – туристский поход, соревнования, физические упражнения, учебно-тренировочное занятие, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм студентов, нормализацию всех его функций. Программы туристско-краеведческих направлений подготовки должны предусматривать проведение систематической (не менее двух в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики, тестирования занимающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей студентов. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Исходя из вышесказанного, создаётся модель туристско-краеведческой деятельности в высшем учебном заведении с учетом индивидуального подхода к студентам, основной целью которой является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Задачи, решаемые в процессе применения здоровьесберегающих технологий студентами: осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию; индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни. Высшее учебное заведение становится одним из основных звеньев социализации молодого поколения, взяв за ведущие принципы реализацию здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса и формирование здорового образа жизни, ориентированные на деятельность, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможно-

стей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, способствующая раскрытию потенциала личности.

Туристско-краеведческая деятельность является мощным средством оздоровления, физического и нравственного развития молодежи. При современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и поселков, высоком уровне шума и других травмирующих факторах, а также значительном времени пребывания студентов в закрытых помещениях однодневный или двухдневный туристский поход является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Туристские походы, туристские соревнования, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают молодому организму мощный заряд бодрости и энергии, позволяют осуществлять учебную и научную деятельность с творческим подъемом и хорошим настроением. После педагогически правильно организованного похода, экскурсии, спортивно-массового мероприятия у студентов зарегистрировано повышение умственной и физической работоспособности, улучшение познавательной активности. Систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом, спортивным ориентированием на местности, проведение познавательных экскурсий способствует повышению качества учебно-воспитательного процесса в ВУЗе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Деманова И.Ф., Кузнецов И.А. и др. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6 URL: www.science-education.ru/100-5176 (дата обращения: 07.03.2014).
2. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие / Ю.С. Константинов. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
3. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. Опыта / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.: Ставрополь, 2001.- 400с.

THE LITERATURE

1. Demanova I.F., Smiths I.A., Etc. the Estimation of a state of health and physical development of students//Modern problems of science and education. - 2011. - № 6 URL: www.science-education.ru/100-5176 <<http://www.science-education.ru/100-5176>> (reference date: 07.03.2014).
2. Konstantins JU.S.theor and practice of sports tourism: studies. The grant / JU.S.Konstantin. - M: the Soviet sports, 2009. - 392 with.
3. Чупаха I.V.Zdorovesberegajushchie of technology in obrazovatelno-educational process: scientifically-practical сб. инновац. Experience / I.V.Chupaha, E.Z.Puzhaeva, И.Ю. The Sokolov. - M: Stavropol, 2001. 400с.

USE OF ACTIVITY TURISTSKO-OF REGIONAL STUDIES IN THE COURSE OF FORMATION OF THE HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS

*Ишмухаметов Ирек Инсафович,
The senior teacher*

*Sterlitamaksky branch. Bashkir state university,
Republic Bashkortostan,
Sterlitamak, Russia*

УДК 378.17

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

*Ишмухаметов Инсаф Басырович,
кандидат биологических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Стерлитамакский филиал Башкирского государственного
университета»,
г. Стерлитамак, Российская Федерация*

Аннотация. Современная система обучения в вузах предъявляет высокие требования к здоровью студентов, а также их функциональным возможностям. Статистика показывает, что в последнее время число студентов, обучающихся в специальной медицинской группе, возросло.

В нашей работе мы использовали анкету, рекомендованную специалистами ВОЗ, позволяющую изучить основные параметры образа жизни студентов, отражающихся на их здоровье: уровень физической активности, режима питания и отдыха, наличие или отсутствие вредных привычек. Исследование выявило, что большинство студентов специальных медицинских групп имеют многочисленные факторы риска, которые приводят к заболеванию.

Наиболее широкое распространение среди студентов имеют хронический фарингит, проблемы сердечно-сосудистой системы и других.

Ключевые слова: студенты с ослабленным здоровьем, образ жизни, двигательная активность.

Abstract:

The modern system of higher education makes high demands on students' health, as well as their functionality. Statistics shows that in recent years the number of students enrolled in special medical groups has increased.

In our work, we used a method of personal questionairing recommended by WHO that allows to study the main factors of their lifestyles: physical activity, diet and rest schedule and bad habits. The study has revealed that the majority of students of special medical groups has numerous risk factors that cause the disease.

The most widespread among those students are sore throat, cardiovascular system problems and others.

In order to preserve and strengthen the health of students training in medical groups a special program of medical, physical and social rehabilitation is needed.

Index terms: poor health students, way of living, physical activity.

Современная система обучения в высших учебных заведениях предъявляет высокие требования к здоровью и функциональным возможностям организма учащейся молодежи. Статистика показывает, что в последние годы все больше студентов подвергаются к различным заболеваниям [1,2,3].

По последним данным в высшие учебные заведения поступает молодежь, состояние здоровья которой оставляет желать лучшего. Только 30-40% абитуриентов отличаются удовлетворительным здоровьем [4,5]. Исследования показывают, что до 20% студентов по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе [6]. В то же время, с гигиенической позиции образ жизни