

Г.П. Селиверстова, В.П. Сидоров

G.P. Selivyorstova, V.P. Sidorov

ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»,

г. Екатеринбург

The Russian state vocational pedagogical university, Yekaterinburg

Спортивный туризм в системе здоровьесбережения

Sports tourism in the health care system

Аннотация. В статье рассматривается спортивный туризм как здоровьесберегающая технология, его виды и перспективы развития

Abstract: the article deals with sport tourism as health-saving technology, its types and development

Ключевые слова: спортивный туризм, учащиеся, здоровьесберегающая технология.

Keywords: sports tourism, students, health-saving technology.

Современному российскому человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, «информационном буме». Эту тенденцию усугубляет нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в России. По оценкам специалистов около 70% населения нашей страны находится в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, который истощает адаптационные механизмы организма, поддерживающие здоровье. Вместе с тем забота о здоровье становится элементом имиджа преуспевающих, серьезных деловых людей, качественной характеристикой любого профессионала. Однако, несмотря на то, что ценность здоровья среди населения повысилась, но она не стала фактом сознания, осталась на уровне моды, реальное самосохранительное поведение не претерпело существенных изменений, по-прежнему остается много людей

пьющих и курящих, нарушающих режим сна, отдыха, двигательной активности, не заботящихся о правильном питании. В данной ситуации, когда первопричиной нарушения состояния здоровья людей является дефицит в обществе «этического отношения к здоровью», а основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, медицина оказывается бессильной. Решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет здоровый образ жизни. Это обусловлено тем, что выполнение правил здорового образа жизни позволяет обеспечить гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, творческое долголетие, а также дает возможность раскрыть наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамично развивающегося российского общества. В контексте сказанного проблема сохранения и формирования здоровья человека выходит за рамки медицинской науки и практики и перемещается в образовательную плоскость. Педагогическая общественность, приняв на себя ответственность за развитие здоровой, жизнеспособной, гармоничной личности, в течение многих лет пребывает в состоянии поиска. На этом фоне возникла педагогическая валеология – наука о сохранении, формировании и развитии здоровья обучаемых. Она поставила проблему здоровья и здорового образа жизни в ряд экзистенциальных, актуализировала творческое начало в деятельности по укреплению здоровья и стала определять магистральные направления этого поиска [1, с.5]. Одним из таких направлений является адаптивное физическое воспитание, основная задача которого заключается в формировании у обучаемых осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к преодолению необходимых для полноценного функционирования организма физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей детей и молодежи, сохранения здоровья и работоспособности в среднем возрасте, усиления профилактики

неблагоприятных возрастных изменений в пожилом возрасте, являются важнейшим разделом здорового образа жизни.

Результаты анонимного анкетного исследования, в котором приняли участие 150 студентов 2-го курса РГППУ (59 юношей и 91 девушка, средний возраст - $19,1 \pm 0,8$ года), обучающихся по специальности «социология» и «юриспруденция», показали, что у студентов в подавляющем большинстве отмечается адекватное представление о факторах, поддерживающих индивидуальное здоровье. Так, за необходимость регулярной двигательной активности голосуют 98,7% студентов; на необходимость соблюдать рациональное питание указывают 94% студентов; за соблюдение индивидуального режима дня (продолжительность сна, режима труда и отдыха и т.д.) высказались – 86,3% студентов, за отсутствие вредных привычек – 98% студентов. Высокие значения частоты студентов, указывающих факторы, определяющие состояние здоровья, показывают сформировавшуюся в общественном сознании иерархию системы здоровьесберегающих ценностей. Однако, между существующим пониманием значимости факторов, определяющих состояние индивидуального здоровья, и практической их реализацией наблюдается существенная диссоциация. Это подтверждают данные, свидетельствующие о том, что регулярно тренируются только 38% студентов, считают свое питание рациональным 37,2%, соблюдают режим дня 13,6%, не курят – 58% студентов. Такое различие предопределило значимость проблемы расстановки акцентов в образовании студентов по «физическому воспитанию и индивидуальному здоровью» в русле выявления глубинных причин зафиксированной диспропорции и, соответственно, конкретных подходов к решению этой проблемы в методическом плане. Результаты исследования показали также, что иерархия значимости четырех выделенных групп факторов, определяющих состояние здоровья у студентов представляется в следующей последовательности: «Индивидуальный образ жизни» ставят на первое место 33,2% студентов; за ней последовательно следуют факторы: «Окружающая среда» 29,2% студентов, «Наследственность» 22,2% студентов и

группа факторов «Медицина» 15,4% студентов. Полученные результаты существенно отличаются от общепризнанного ВОЗ представления о вкладе этих факторов в формирование индивидуального здоровья. По данным ВОЗ состояние здоровья определяют: «Индивидуальный образ жизни» – на 50%, «Окружающая среда» – на 20%; «Наследственность» – на 20% и «Медицина» – на 10%. Видно, что важность фактора, отвечающего за индивидуальный образ жизни, студентами явно недооценивается, а все остальные факторы переоценены. Указанные диспропорции связаны со слабой ориентацией студентов на собственные усилия в поддержании своего здоровья, которые принято считать важной характеристикой прогноза адаптационных ресурсов человека, а значит, и его психосоматического здоровья [2. с.14].

Все выше изложенное требует внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий. Эффективность внедрения таких технологий зависит от многих факторов. К ним относятся, в частности, вид и содержание педагогической здоровьесберегающей технологии, теоретическая подготовка в области здоровьесбережения, контингент, социальная группа, адекватно реагирующая на воздействие таких технологий и др.

Одним из наименее экономически затратных и в то же время наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий является спортивный туризм. Он имеет большое значение для воспитания подрастающего поколения в гармонии с природой. Его особенностью является уникальная возможность комплексного воздействия на человека природных и культурных факторов, удовлетворение потребности в самоутверждении, проверке своих сил, моральных и физических способностей выживать в экстремальных условиях и находить правильное решение. Одновременно – это универсальное средство рекреации для всех групп населения. Наибольшее распространение в туризме получили туристские слеты, соревнования по технике и тактике спортивного туризма (туристское многоборье) и соревнования между спортивными туристскими походами. [3, с.43]. Туристские слеты являются туристскими

праздниками на природе и проводятся в форме комплексных спортивно-туристских мероприятий с целью привлечения учащейся молодежи, трудящихся и членов их семей к занятиям спортивным туризмом. Они могут проводиться по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В программу туристского слета входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях [25, с.45]. По форме проведения туристские соревнования делятся на комплексно-показательные (фестивали, туристские праздники), туриады, слеты, экспедиции, первенства, кубки, классификационные, отборочные соревнования с ограниченным составом участников и открытые. Конкурсная программа может быть разнообразной в зависимости от поставленных задач. В туристских слетах обычно используются конкурсы: самодельного туристского снаряжения, кинофильмов, слайд-фильмов, фотографий, туристских песен, приготовления пищи и другие шуточные (бег в мешках или ориентирование с завязанными глазами) и вполне серьезные конкурсы, например по пропаганде и агитации развития спортивного туризма. Огромную роль в процессе развития спортивно-оздоровительного туризма играет туристское многоборье. Являясь самостоятельным видом спорта, многоборье в значительной степени зависит от местных туристских ресурсов, экономического потенциала района, развития в нем спортивно-оздоровительного туризма в целом, наличия естественных или искусственных полигонов, которые близки к реальным препятствиям, встречающимся в спортивных походах.

Критерием оценки эффективности применения здоровьесберегающих педагогических технологий в области туризма является улучшение состояния здоровья туристов. Основным оценочным параметром состояния здоровья является субъективная его оценка каждым участником похода. И от этого индивидуального отношения зависит восприимчивость к здоровьесберегающим технологиям каждого отдельно взятого индивида, из которых потом и сложится реакция данной социальной группы.

Мы провели анкетирование студентов вторых курсов, участвующих в организованных нами туристических походах с целью определения возможности использования спортивно-оздоровительного туризма в виде здоровьесберегающей технологии. Ниже приводится вид анкеты, использованной при проведении опроса.

Анкета

Курс 2

1. Занимались ли Вы (или занимаетесь сейчас) физической культурой?

Да	
Совсем немного	
Нет	

2. Каково состояние Вашего здоровья?

Отличное	
Среднее, бывают сбои	
Нет	

3. Помогает ли туризм укреплению Вашего здоровья?

Да	
Не помогает, но и не ухудшает	
Вредит	

3. Хотели бы Вы заниматься туризмом, и каким?

Нет	
Горным	
Пешим	
Водным	
Другим	

5. Чтобы Вы предпочли для использования в здоровьесберегающих технологиях?

Физическая культура	
Спортивный туризм	

6. По вашему, могут ли Вам пригодиться, в дальнейшем, знания в области спортивного туризма?

Да	
Нет	

На вопрос «Занимались ли Вы (или занимаетесь сейчас) физической культурой?» ответили «Да» - 41% студентов. «Совсем немного и нет» - ответили 59% студентов.

На вопрос «Каково состояние Вашего здоровья?» «Отличное» ответили 38% студентов, «Бывают сбои и плохое» ответили 62% студентов. Ответы показывают, что здоровыми себя считают в среднем только 38% студентов.

На вопрос «Помогает ли туризм укреплению Вашего здоровья?» ответили 82% респондентов.

На вопрос «Хотели бы Вы заниматься туризмом, и каким?» ответили Да – 72% опрошенных, предпочитающих водный туризм.

На вопрос «Чтобы Вы предпочли для использования в здоровьесберегающих технологиях?» Ответы: занятия физической культурой – 32% и туризмом 68% студентов.

На вопрос «По вашему, могут ли Вам пригодиться в дальнейшем, знания в области спортивного туризма?» Ответили «Да» – 88% и «нет» – 12% студентов.

Таким образом, обучаемые позитивно относятся к спортивному туризму, который следует рекомендовать в качестве самостоятельной здоровьесберегающей технологии.

В настоящее время на государственном уровне намечены первоочередные меры по развитию спортивного туризма. Сдача норм комплекса ГТО по туризму включена в программу общеобразовательных школ России.

Список литературы

1. Виленский М.Я., Авчинникова С.О. / Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. - №11. 2004 Ноябрь. С. 2 – 7.

2. Габриелян К.Г., Ермолаева Б.В., Кутателадзе И.О. / Особенности обучения основам здоровьесбережения в неспециализированном вузе // Теория и практика физической культуры. - №11. 2004 Ноябрь .С. 42 – 43.

3. Калошина Н.В. Спортивный туризм. – М.: Советский спорт, 1998. – 144 с.

4. Макаров В.М., Аксенов В.П. / Тенденции роста числа спортсменов по спортивно-оздоровительному туризму (на примере Тульской области) // Материалы сборника межрегиональной научно-практической конференции с международным участием «Образовательные аспекты туризма: менеджмент, маркетинг, инновации, коммуникации». – Тула, 2004. – С. 11 – 15.