

УДК 796.5

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК МОДУЛЬ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ

Виноградов О.В.

В статье рассматривается вопрос реализации федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Проанализирована возможность применения в качестве модуля такого средства физической культуры как спортивный туризм. Исследованы положительные особенности пешего туризма в сравнении с другими видами, показан его оздоровительный, воспитательный и образовательный потенциал. Рекомендовано использовать спортивный туризм в учебном процессе в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: элективные курсы, физическая культура, экстремальные виды спорта, спортивный туризм, оздоровление, физическое воспитание, нравственно-патриотическое воспитание, туристский поход.

SPORT TOURISM AS A MODULE IN ELECTIVE COURSES ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Vinogradov O.V.

The article treats the issue of implementation of the federal state educational standard of higher education in the discipline “Elective courses in physical culture and sports”. The author analyses the possibility of using sport tourism as a module in physical culture as well as positive features of hiking in comparison with other types of sports, its recourse for health and education. It is recommended to use sport tourism in the educational process in higher educational institutions.

Keywords: elective courses, physical culture, extreme sports, sports tourism, health improvement, physical education, moral and patriotic education, tourist trekking.

Современные проблемные вопросы формирования ценностных установок молодежи и выбора видов деятельности актуализируют необходимость совершенствования условий для реализации подростковых и юношеских приключенческих, спортивных, военно-прикладных и т.п. интересов. Разработка инновационных педагогических средств и методов повышения мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой очень важна в образовательном процессе. В соответствии с рядом федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках элективных модулей (курсов по выбору). Порядок реализации данных предметов устанавливается образовательными организациями. Предмет входит в обязательный раздел гуманитарного образовательного блока, важность которого заключается в нравственном и физическом совершенствовании. Формирование мотивации в здоровом образе, умений использовать разнообразные средства физической культуры жизни у обучающихся должно являться одной из значимых задач рассматриваемой дисциплины.

По мнению участников международной научно-методической конференции «Проблемы совершенствования физического воспитания студентов» внедрение инновационных курсов в физическую культуру высшего образования будет способствовать позитивной динамике состояния здоровья, повышению физической подготовленности, активному формированию физической культуры личности. В качестве одного из важных инновационных течений было названо использование экстремальных видов спорта (ЭВС) в практике физического воспитания вузов [6]. На круглом столе «Концепция реализации и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях начального и среднего профессионального образования» были приведены аргументы, подтверждающие важность профессионально-прикладной роли ЭВС [2]. Напряжение, возникающее в процессе адаптации к экстремальным условиям среды, является формой мобилизации резервов

организма. Такое состояние способствует повышению интеллектуальных и физических способностей человека, улучшению работоспособности.

В современной практике можно выделить более 20 видов экстремальных видов спорта (ЖВС). По мнению автора, спортивный туризм следует относить именно к ЭВС, так как он включает в себя виды, которые в той или иной степени связаны с риском. К экстремальному туризму справедливо относят такие виды экстремальных видов спорта, как альпинизм (восхождение на вершины гор, преодоление препятствий, создаваемых природой на пути), горный туризм (пешее передвижение группы людей по определённом маршруту, проложенному в горной местности в условиях высокогорья), каякинг (один из видов водного туризма, спорта или активного отдыха на воде с использованием судна, которое называется каяк), пешеходный туризм (пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности), рафтинг (спортивный сплав по горным рекам и искусственным гребным каналам надувных судах (рафтах). Под экстремальным туризмом нередко понимают отказ от новейших электронных и механических приспособлений, помогающих выжить (GPS и другие навигаторы, огнестрельное и иное оружие, кроме ножа). «Выживальщик» берёт с собой только самые простые и необходимые вещи: нож, флягу, спички или кремь либо вообще пользуется только предметами природы. Основными видами спортивного туризма принято считать горный, пеший и водный туризм.

Современные исследования взаимодействия спортивного туризма со специальной подготовкой вооруженных сил для действий в горных и арктических территориях, решения боевых и других задач показывают его актуальность при формировании важных навыков и умений. Это установление категорий сложности перевалов, затрат сил и времени на их прохождение, массы, количества и качества необходимого снаряжения; владение способами выживания в естественной природной среде, обеспечения безопасности при передвижении; умение работать с топографическими картами и компасом, ориентироваться на незнакомой местности и т.п. [7]. В связи с особенностями

решений возникающих в туризме задач, занятия этим видом спорта способствуют формированию прикладных знаний, умений и навыков. Занимающиеся должны уметь эффективно использовать туристское снаряжение (палатка, спальный мешок, рюкзак и т.п.), находить и готовить пищу и воду в условиях дикой природы, добывать огонь без спичек, знать и уметь минимизировать риски экстремальных природных условий и т.д. Объем и специфичность двигательной деятельности содействуют развитию как физических качеств (выносливость, сила, ловкость, быстрота реакции), так и психологических (выдержка, смелость, решительность, инициативность). Важно учесть, что в содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который в настоящее время позиционируется как программная и нормативная основа физического воспитания населения РФ (нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации), включен такой вид испытаний, как туристский поход с проверкой туристских навыков [5]. Таким образом, занятия спортивным туризмом способствуют подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Оздоровительный эффект влияния лесной растительности на организм человека общеизвестен. Фитонциды обладают бактерицидным действием. Хвойный лес оказывает терапевтическое и общеукрепляющее действие. На психофизическое состояние благотворно влияют солнечные ванны и свежий чистый воздух. Отдых на природе снижает эмоциональную усталость. Общеизвестно, что благоприятно воздействуют на человека природные звуки (дождь, шелест листьев, шум прибоя, журчание ручья, голоса птиц и т.п.). Москалюновым П.П. проводилось исследование влияния природных звуков на человека. Было выявлено, что музыкальные композиции, включающие звуки природы способствуют снятию утомления и нормализации функционального состояния сенсорной и сердечнососудистой систем [4, с. 18]. Рекреационный и релаксационный эффекты, эстетические впечатления и ощущения от пребывания в природной среде, соблюдение правил нахождения на природе

способствуют формированию бережного к ней отношения. Походы оказывают содействие закреплению естественнонаучных знаний о природной среде.

Важным аспектом занятий спортивным туризмом является нравственно-патриотическое воспитание. Походы и путешествия по родному краю знакомят молодых туристов с культурно-историческими и природными достопримечательностями. Поэтому в процессе таких занятий в числе других могут решаться и образовательные задачи. Знакомство с городищами, урочищами, археологическими памятниками и т.п. содействует воспитанию ценностного отношения к традициям, истории и культуре своего региона. Как отметил на заседании попечительского совета Русского географического общества президент России В.В. Путин: «Наряду с историей Отечества, русским языком, литературой география служит основой формирования патриотических ценностей, культурной, национальной идентичности и самосознания» [3].

В перспективе занятия спортивным туризмом выполняя, познавательную функцию, могут перерасти и в научный туризм. Такой формой туризма может быть участие в научных экспедициях, археологических раскопках в составе научных экспедиций, в реставрации древних памятников и сооружений и в реконструкции старинных обрядов и танцев, изучение животного и растительного мира, другие полевые научные исследования и работы. В связи с вышеизложенным думается, что преподавание спортивного туризма в вузе будет эффективным средством оздоровления, физического и нравственно-патриотического воспитания.

Из основных видов туризма самый распространенный – пеший. Его основой является организация самостоятельного туристского похода. Данный вид наиболее доступен, так как в отличие от других для его реализации необходим минимум туристского снаряжения, требуются меньшие, по сравнению с другими материальные средства. Другой особенностью является возможность выбрать наиболее подходящий для своих интересов маршрут в своем регионе. Как правило, горный и водный виды требуют особого рельефа

местности, характера водоемов. Для реализации такого туризма (прибытия на маршрут) нередко требуются значительные финансовые и временные затраты. Немаловажным фактором выбора вида следует считать вероятность травматизма и несчастных случаев. Согласно статистическим данным МЧС России по спортивным самодеятельным маршрутам распределение несчастных случаев в зависимости от основных причин тяжелых травм выглядит следующим образом:

- гибель на воде 46%, в том числе при перевороте плавсредств – 40%;
- травмы на элементах горного рельефа 45%, в том числе в лавинах – 17%

[1].

Очевидно, что пеший туризм более безопасен и включает в себя меньшие риски травматизма, чем другие виды. Таким образом, представляется, что пеший туризм для обучающихся в вузе должен рассматриваться как приоритетный перед остальными более дорогостоящими и менее безопасными видами (водный, горный и т.д.).

В действующих в настоящее время ФГОС ВО по ряду направлений подготовки бакалавриата предусмотрено свыше 300 учебных часов на освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в течение 4-х лет обучения, т.е. более чем 80 учебных часов на 1 учебный год. Основным видом учебной работы по модулю «Спортивный туризм» должны быть практические занятия (в зале, на спортивной площадке, выездные). Под выездными понимаются пешие походы, формами проведения которых, для лиц, не имеющих спортивных разрядов, могут быть туристская прогулка (от одного дня), поход выходного дня (до 3-х дней), многодневный поход (около 7 дней). Занятия в зале и на спортивной площадке включают в себя выполнение специальных подготовительных упражнений с целью развития физических качеств и овладения необходимыми техническими действиями, обучение способам и приемам преодоления препятствий, формирование умений обращаться с туристским снаряжением (установка и снятие палатки, укладка рюкзака, пользование костровым оборудованием и т.п.). Лекционные занятия

должны содержать основы мер безопасности в походе. Обучающиеся перед походом должны знать дикорастущие съедобные и несъедобные ягоды, грибы, плоды, травы и т.п., правила обращения с огнем (розжиг и поддержание костра, обращения с газовыми приборами, приготовление пищи, сушка вещей и т.п.), особенности одежды и экипировки, купания в водоемах, уметь ориентироваться на местности (по компасу и карте, другим средствам и методам). Занимающиеся должны четко представлять факторы риска и потенциальные опасности.

При реализации предложенного модуля могут возникнуть трудности с обеспечением обучающихся необходимым туристским снаряжением, материально-финансовым сопровождением выездных занятий. В связи с этим и, как отмечают специалисты, в числе прочих мероприятий необходимо с целью организации более качественного учебного процесса по физической культуре, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы разработать нормативы материально-технического обеспечения спортивных баз учебных заведений с учётом задач усиления роли ЭВС [6]. Решение данных задач позволит использовать спортивный туризм в качестве модуля при преподавании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Представляется, что спортивный туризм будет эффективным средством оздоровления, физического и нравственно-патриотического воспитания, повышения образованности обучающихся. Актуальной задачей становится разработка рабочих программ и методических материалов для освоения рассмотренного в статье модуля дисциплины. Повышение квалификации преподавателей физической культуры по туристскому направлению будет способствовать более качественной реализации рассмотренного учебного курса.

Список литературы:

1. Безопасный туризм: Угрозы безопасности туристической деятельности [Электронный ресурс] // Безопасность в Орловской области [сайт]. 2017. URL: <https://goo.gl/PuAdHn> (дата обращения: 13.06.2017).
2. Иванов А.А. Об усилении роли экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной подготовке студентов учебных заведений начального и среднего профессионального образования (НПО и СПО) // Теория и практика прикладных видов спорта. – 2011. – № 1 (20). – С.74-77.
3. Латухина К. Путин предложил отмечать День географа [Электронный ресурс] // Российская газета [сайт]. 24.04.2017. URL: <https://goo.gl/FAufFM> (дата обращения: 13.06.2017).
4. Москалионов П.П. Эколого-физиологическая оценка влияния акустических сигналов на адаптацию человека: автореф. дис. ... канд. биол. наук: спец. 03.00.16 – экология. М.: РУДН, 2008. 21 с.
5. Официальный сайт ВФСО ГТО [Электронный ресурс] // Gto.ru [сайт]. 2017. URL: <https://gto.ru> (дата обращения 13.06.2017).
6. Полиевский С.А., Егорычев А.О., Сячин В.Д. Об «экстремализации» физического воспитания в вузе // Теория и практика прикладных видов спорта. – 2012. – № 1 (23). – С.81-84.
7. Ширяев В.Н. Концепция взаимодействия спортивного туризма с боевой подготовкой вооруженных сил Российской Федерации // Теория и практика прикладных видов спорта. – 2011. – № 3 (22). – С.14-18.

Сведения об авторе:

Виноградов Олег Васильевич – кандидат философских наук, доцент кафедры физической культуры Вологодского института права и экономики ФСИН России (Вологда, Россия).

Data about the author:

Vinogradov Oleg Vasilievich – Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of Physical Education Department, Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penal Service of Russia (Vologda, Russia).

E-mail: volandov@rambler.ru.