

Хидиров А.Х., Хайдаров Б.Т.

ИННОВАЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

A.Kh. Hidirov, B.T. Khaidarov

INNOVATIVE ORIENTATION MEANS OF SPORT TOURISM IN THE PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH

УДК: 33.373.167.379

В статье рассматривается понятие туризма в физическом воспитании молодежи, а также их инновационная направленность.

Ключевые слова: молодежь, физическое воспитание, туризм, личность.

The article discusses the concept of tourism in the physical education of youth, and their innovative nature.

Key words: youth, physical education, tourism, personality.

Проблема использования человеком средств физической культуры с целью оздоровления, восстановления и повышения качества умственной деятельности, повышение физической работоспособности постоянно привлекает внимание специалистов [2, 4, 5, 6].

Все ускоряющийся научно-технический прогресс стремительно изменяет жизнь современного человека, снижается уровень физической активности при одновременном повышении нервно-эмоциональ-

ного напряжения. Всё это приводит к ухудшению состояния здоровья, к росту хронических болезней.

С каждым годом увеличивается количество населения. Существующая потребность в повышении адаптивных возможностей организма подчеркивает актуальность исследования. Требуют дальнейшей разработки и решения вопросы использования естественно средовых факторов и их сочетание с занятиями туризмом оздоровительной направленности, является одной из актуальных проблем теории и практики физической культуры.

Туризм (от франц. *tour* - прогулка, поездка), путешествие (поездка, поход) в свободное время (отпуск, каникулы и т.д.); вид активного отдыха, средство оздоровления, познания духовного и социального развития личности. Это определение туризма берется за основу в настоящем исследовании.

По классификации Всемирной Туристской Организации (ВТО) все формы туризма (рис.1.) подразделяются на:

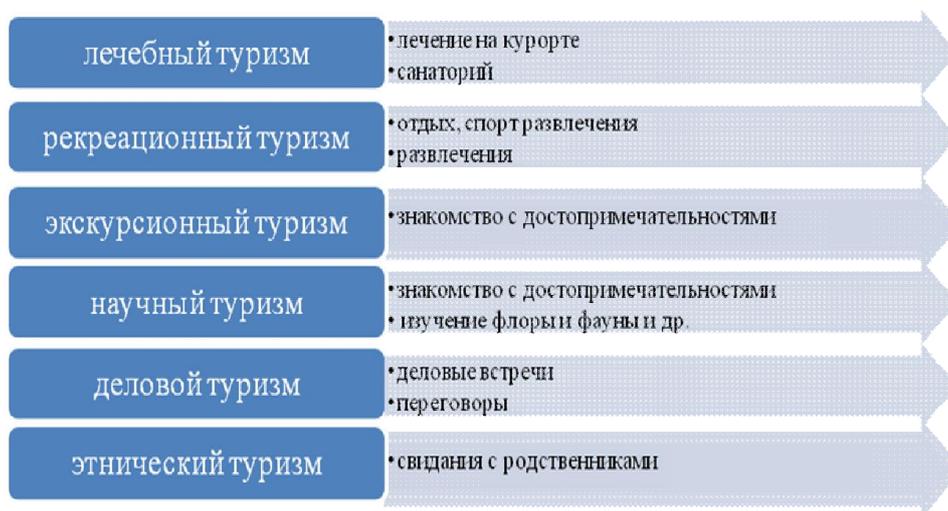


Рис. 1. Классификация форм туризма (по данным ВТО)

Несколько иная классификация туризма представлена в публикации Агаджанян Н.А., (1995). Туризм подразделяется: по степени организованности; по возрастному признаку; по виду туризма; по цели; по социальному признаку; выделяется так же лечебный туризм (рис.2.).

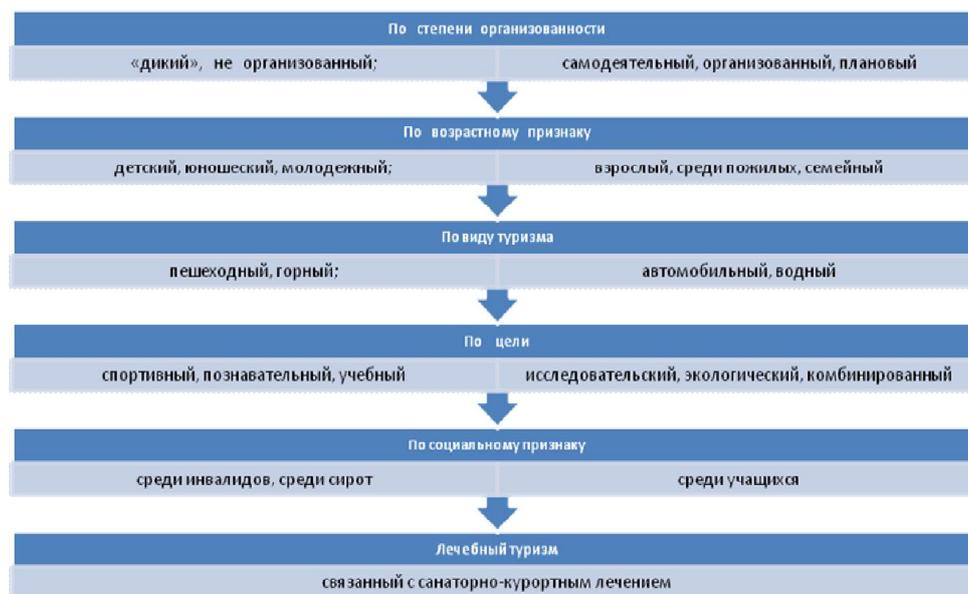


Рис. 2. Схема форм туризма (по Агаджанян Н.А., (1995).

Рассмотрев и проанализировав существующие классификации видов и форм туризма можно разделить туризм на две основные группы: оздоровительный (активно-двигательный туризм, совершенствующий, развивающий двигательные способности и т.д.) и «пассивный», «нездоровый» туризм, это когда турист путешествует в каком либо транспортном средстве (познавательный, не связанный с движениями).

В некоторых исследованиях отмечается, что особенно глубокий и значительный оздоровительный эффект достигается в результате использо-

вания в походной обстановке естественных сил природы в сочетании с двигательными действиями.

Благодаря занятиям туризмом, укрепляется и закаляется организм туриста, улучшается деятельность его сердечно-сосудистой системы, укрепляется сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляется нервная система. Необходимо отметить, что занятия активным двигательным туризмом - это единый процесс восстановления и развития, проходящий под влиянием перемены деятельности.



Рис. 3. Схема основных групп туризма.

Так как чередования занятий и их оптимальная длительность, интенсивность, последовательность обеспечивают не только результативность усилий индивида в регулировании своей деятельности, в повышении работоспособности, но и в укреплении здоровья [1]. Способствует отдыху

человека и перемена деятельности, переход от одних занятий к другим, в результате чего развиваются физические и психологические качества. К оздоровительной функции прямое отношение имеет и осуществляемая в туризме пропаганда здорового образа жизни.

Многочисленные исследования подтверждают благотворное воздействие занятий активно-двигательным туризмом на морфо-функциональное состояние человека [4, 5, 6]. Возможность правильно дозировать физические нагрузки на людей с учетом их возрастных особенностей к степени физической подготовленности позволяет добиваться значительного оздоровительного эффекта.

Оздоровительное воздействие на организм занимающихся различных видов туризма далеко не одинаково и требуются специально организованные исследования. «Пассивный», «нездоровый» туризм - а большинстве своем - это экскурсионные поездки на различных видах транспорта, длительностью от нескольких часов до нескольких дней, в ходе которых двигательная активность участников минимальна, а питание участников обильно и калорийно. Оздоровительное значение такого вида туризма не велико.

Задача оздоровления, связанная с увеличением двигательной активности населения может решаться именно посредством туризма, активного отдыха на природе. Активный отдых в туристских походах, проводимых в горах, в праздничное, отпускное и каникулярное время, дает возможность повысить состояние здоровья, уровень подготовленности, что определялось тестами контрольных испытаний, обеспечить эмоциональный подъем и физическую работоспособность студентов.

Активный отдых в горах представляет собой соединение различных эффективных факторов оздоровления, что, несомненно, дает удвоенный результат, способствуя повышению уровня здоровья. А разнообразие форм отдыха в горных условиях, удовлетворяющее всевозможные потребности, позволяет говорить о формах круглогодичного оздоровления и рекреации занимающихся.

Для внедрения программного рекреационного туризма необходим ряд условий:

- разработка типовых циклов рекреационных занятий.
- активное вовлечение существующей туристской инфраструктуры.
- социальный и отраслевой заказ на внедрение программ обслуживания рекреационным объединением.

Организация и подготовка походов – это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности похода.

Полученные результаты исследования дополняют и расширяют знания по проблеме использования физических упражнений оздоровительной направленности в системе научной организации труда, учебы и т.д.

Выявлено что в состоянии покоя под влиянием адаптации к горному климату наблюдается тенденция к экономизации физиологических процессов [6]. Под влиянием приспособления к кислородному голоданию в условиях высокогорья организм в состоянии покоя вырабатывает способность более к полному мышечному расслаблению, особенно если гипоксия сочетается с низкой температурой воздуха (гипотермией). У людей, прошедших акклиматизацию в горах, в состоянии покоя наблюдается понижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и своеобразное «расслабление» центральной нервной системы.

В отличие от состояния покоя физическая нагрузка в горах даже у акклиматизированных лиц вызывает гораздо более выраженную стимуляцию сердечно-сосудистой системы и аппарата внешнего дыхания по сравнению с условиями равнины.

Расширение резервных возможностей адаптации организма к экстремальным факторам с помощью горного климата объясняется, прежде всего, снижением парциального содержания кислорода в атмосферном воздухе, которое ведет к кислородному голоданию организма. Но на высоте 1800-2500 метров оно довольно умеренно и, как правило, здоровый человек не заболевает горной болезнью. В то же время острое кислородное голодание лежит в основе перегревания организма, напряженной умственной и тяжелой физической работы. Использование материалов исследования позволяет значительно повысить оздоровительный эффект туристского похода в горах.

Известно, что участие в самостоятельных походах в сочетании с природно-климатическими факторами значительно улучшает показатели внешнего дыхания по сравнению с исходными данными на 200 мл, наблюдается понижение пульса с 78 до 64 уд/мин, происходит снижение показателей артериального давления с 135/80 мм рт. ст. до 115/70 мм рт. ст.

С целью экспериментальной проверки эффективности предложенной программы использования туризма в сочетании с другими средствами физической культуры с целью оздоровления, был проведён основной педагогический эксперимент. Для этого были организованы (на добровольной основе) две группы; контрольная (n=20) и экспериментальная (n=20).

Участники эксперимента (контрольная и экспериментальная группы) до начала туристского похода в течение семи дней занимались физическими упражнениями с целью подготовки к походу (было проведено шесть занятий), временные затраты занятий в контрольной и экспериментальной группах были одинаковы.

Основные различия состояли в том, что участники экспериментальной группы вместо разминки выполняли комплекс шести упражнений в статодинамическом режиме основных мышечных

групп. Участники контрольной группы в это время выполняли обычную разминку. Основная часть занятия была одинакова в обеих группах. Участники занимались легкоатлетическими упражнениями, основу которых составляла спортивная ходьба. В заключительной части занятия участники экспериментальной группы выполняли обливание холодной водой.

После дня отдыха обе группы приняли участие в туристском походе, продолжительность которого составила восемь дней. В первый день участники эксперимента разбили базовый лагерь на высоте 750 м над уровнем моря и совершили выход в горы до высоты 1900 метров. В течение шести последующих дней совершались выходы в горы до высоты 1800-2400 м. Продолжительность выходов составляла 5-8 часов (8-14 км). Маршруты участников контрольной и экспериментальной групп были одинаковы. Отличия были только в организации движения на маршруте. Величина нагрузки определялась по частоте сердечных сокращений, которую туристы измеряли пальпаторно, самостоятельно.

Перед выходом на маршрут участники экспериментальной группы выполняли комплекс физических упражнений в статодинамическом режиме для поддержания тонуса (один круг). Сразу после возвращения в базовый лагерь они выполняли обливание холодной водой.

Исходный уровень физической подготовленности туристов экспериментальной группы по всем показателям не отличался ($p > 0,05$) от уровня физической подготовленности участников педагогического эксперимента контрольной группы.

За время эксперимента у туристов экспериментальной группы, как у мужчин, так и у женщин, произошло улучшение уровня физической подготовленности практически по всем тестам: - PWC_{170} на 15,6% (мужчины) и 13,2% (женщины); ИГСТ - на 18,3% и 12,8%, сгибание и разгибание рук в упоре -

на 21% и 19%, время 5 приседаний на одной ноге - на 9,1% и 7,4%, в беге на 3000 и 2000 метров - на 12,6% и 8,7%).

В тоже время в контрольной группе за время эксперимента произошли значительно меньшие изменения уровня физической подготовленности и составили всего, соответственно: - PWC_{170} – 5,4% (мужчины) и 3,8% (женщины); ИГСТ – 6,4% и 4,2%; сгибание и разгибание рук в упоре – 2,5% и 1,7%; время 5 приседаний на одной ноге – 0,9% и 1,1%; в беге на 3000 и 2000 метров – 3,2% и 2,1%.

В результате проведенного педагогического эксперимента была апробирована программа, направленная на совершенствование физической и функциональной подготовленности занимающихся оздоровительным видом туризма. Таким образом, примененная программа, которая учитывала исходный уровень подготовленности, на основе которого устанавливалась пороговая величина нагрузки, оказалась эффективной.

Литература:

1. Бердинков Г.И. - Массовая физическая культура в ВУЗе: Учеб. пособие. - М.: Высшая школа, 1991.- 240 с.
2. Буровых Л.Н. Изменение отдельных показателей функционального состояния организма в ходе туристского похода // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения. Сб науч. тр. / Под ред. Ю.А. Штюмера с соавт. - М: ЦРИБ "Турист", 1990 - С.109-110 с.
3. Матвеев Л.П. - Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М., 1991. – 65 с.
4. Наука и спорт: Сб. обзорных статей. - М.: Издатель А.Н. Жуков, 1982.- 34 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
6. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. - М.: 1999, - 202с., ил.

Рецензент: к.пед.н., доцент Касмалиева А.С.