

УДК 338.48-52(571.6)

Л.В. Патрушева, Я.В. Валеева, О.Д. Плевако

**СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ АМГУ**

*В статье рассмотрены цели, задачи, виды и организация внеурочной физкультурно-оздоровительной работы со студентами АмГУ. Проанализирована мотивационная сфера студентов, занимающихся в секции спортивного туризма. Рассмотрены требования, предъявляемые к ним в процессе занятий этим видом спортивной деятельности.*

*Ключевые слова: спортивный туризм, физкультурно-оздоровительная работа, активный отдых.*

**SPORTS TOURISM AS ONE OF THE FORMS OF ORGANIZATION  
OF HEALTH-IMPROVING WORK WITH STUDENTS OF AMSU**

*The article deals with goals, objectives, and organization types sports and athletic performance with students of AmSU. Analyzed the motivational sphere of students involved in sports tourism section. Also considered requirements to them in the course of employment this type of sports activity.*

*Key words: sports tourism, sports and athletic performance, active relaxation.*

Уровень здоровья студенческой молодежи с каждым годом снижается, учебная нагрузка увеличивается, а вовлеченность во внеурочные занятия спортом незначительна. Нами в процессе анкетирования было установлено, что у студентов АмГУ невысокая мотивация к занятиям физической культурой. Студенты отмечают, что чаще всего преподаватель использует на учебном занятии такие средства физического воспитания как ОФП, спортивные игры и отдельные виды легкой атлетики. В то же время 56% хотели бы заниматься спортивным туризмом, 30% – оздоровительной аэробикой, 14% – подвижными играми.

На основании обработки полученных ответов мы пришли к заключению, что студенты ценят занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических качеств и улучшения фигуры. Однако между этой потребностью и усилиями, направленными на формирование и сохранение здоровья, существует явное несоответствие, причиной которого, по нашему мнению, является недостаточная грамотность в области физической культуры. Более половины респондентов (55%) отметили, что с помощью физических упражнений можно улучшить состояние здоровья, однако это никак не сказывается на их вовлеченности в занятия, связанные с двигательной активностью, в свободное от учебы время [3].

Нагрузка, которая определяется на групповых занятиях, не соответствует индивидуальным возможностям студентов. Большинство их воспринимает учебную дисциплину «Физическая культура» как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда.

Использование популярных видов двигательной активности, в частности спортивного туризма, может поддержать интерес молодежи к занятиям физической культурой.

В феврале 2014 г. на экономическом факультете АмГУ состоялось торжественное открытие клуба спортивного туризма. Оно началось с презентации реализованных проектов Федерации спортивного туризма и экстремальных видов спорта.

Целей у данной организации много, но главная задача – развитие спортивного туризма, привлечение населения к занятиям активными видами спорта, активному отдыху.

Федерация спортивного туризма экстремальных видов спорта выделяет такие направления как спортивный туризм, мультиспорт, альпийские восхождения, организация активного отдыха.

В основе спортивного туризма – соревнования на маршрутах, включающих преодоление разных по трудности препятствий в природной среде и на дистанциях. Мультиспорт – это многообразие интересных, необычных, увлекательных видов двигательной активности. Альпийские восхождения – методика восхождения на вершины. Заключается в подъеме на вершину без создания системы стационарных промежуточных лагерей. При этом само восхождение может занимать от нескольких часов до нескольких недель. Активный отдых – способ проведения свободного времени, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела [1, 2]. Грамотно осуществляемый активный отдых помогает поддерживать организм в тонусе, избавляет от негативных последствий повседневных стрессов и депрессий. Специалисты по организации активного досуга выделяют следующие группы спортивных мероприятий: пешие походы, пешеходный туризм, водные туры, горный туризм, велотуры.

Организация спортивного туризма проводит комплекс теоретических занятий, с последующим закреплением пройденного материала на практике.

Спортивные туристы – это, в частности, резерв для подготовки спасателей в природной среде.

Спортивный туризм предполагает и спортивные походы, являющиеся командным видом спорта, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования, взаимной передачи знаний и опыта.

Увлечение спортивным туризмом позволяет познакомиться с замечательными и нередко уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей.

Занятие спортивным туризмом как комплексным видом спорта, осуществляемым в сложной природной и общественной среде, несет в себе определенные риски и требует от спортсмена разносторонних знаний, умений, опыта, хорошей физической, технической и психологической подготовки. К основным навыкам туриста относятся оказание первой помощи, проведение эвакуации пострадавших, навыки выбора места и установки лагеря и временных стоянок, работа с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки и т.д., техника движения и преодоления препятствий различного характера, организация порядка движения и иных действий в группе, выживание в экстремальных условиях, составления меню и раскладки питания в спортивном походе, разведение и поддержания огня, приготовление пищи, ремонт снаряжения, психологическая работа, разрешение конфликтов и действий в экстремальных ситуациях [1, 2].

Для выполнения задач, поставленных перед секцией спортивного туризма необходимо специальное оборудование и снаряжение, включая специальную одежду и обувь, шлемы или каски, веревки, карабины, технические средства страховки и др. От правильного выбора оборудования и снаряжения нередко может зависеть жизнь и здоровье занимающихся, поэтому к данному вопросу надо относиться серьезно.

---

В процессе исследования нами было проведено анкетирование, в ходе которого выяснилось, что студенты, занимающиеся активными видами деятельности, болеют реже, серьезнее относятся к своему питанию, здоровью, ведут практически здоровый образ жизни, у них выше двигательная активность, в отличие от сокурсников, не занимающихся спортом или иным видом в различные периоды учебы, в отличие от тех студентов, которые не заняты спортом или иным видом активной деятельности, они реже испытывают усталость в различные периоды учебы.

---

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для педвузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – Изд. 4-е, стер. – М.: Академия, 2009. – 208 с.

2. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, В.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М: ФиС, 1987. – 163 с.

3. Поздеева, Л.В. Технология физического воспитания студенток с отклонениями в функциональном состоянии дыхательной системы: Дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2009. – 163 с.