

Грачева Дарья Владимировна

преподаватель

Пругер Дарья Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТА РЭУ
ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА**

***Аннотация:** повышение и расширение адаптационных возможностей организма студента является одной из основных задач физического воспитания, что подчеркивает актуальность настоящего исследования. Целью данной статьи является обоснование организации и использования спортивно-оздоровительного туризма в рамках регламентированных занятий по физическому воспитанию в РЭУ им. Г.В. Плеханова.*

***Ключевые слова:** спортивно-оздоровительный туризм, физическое воспитание, студенты, университет, регламентированные занятия.*

В современном мире научно-технический прогресс оказывает колоссальное влияние на образ жизни человека. Наличие транспорта, водопровода, электричества и прочих современных удобств способствуют развитию гиподинамии – нарушению функций организма из-за недостаточности движения. При этом одновременно повышается нервно-эмоциональное напряжение. Всё это приводит к ухудшению состояния здоровья и росту хронических болезней.

Объём изучаемого студентами учебного материала, напряжённость умственного труда значительно возросли, особенно в последнее время. Студент все больше времени проводит за учебниками, гаджетами или компьютером, что значительно снижает его двигательную активность. Стоит отметить, что уровень физической подготовленности во многом обуславливает возможность освоения

студентом всех остальных ценностей и, в этом контексте, является основой, без которой сам процесс получения высшего образования становится малоэффективным [1].

По данным исследований занятия по физической культуре дают лишь 11% двигательной деятельности, необходимой для организма. Однако, как показывает практика, данные занятия в учебных заведениях не отличаются большой популярностью [2]. Так как же привлечь студентов к активному образу жизни, занятию физическим воспитанием?

Спортивно-оздоровительный туризм – вот ответ на поставленный вопрос.

Туризм в представлении большинства людей связан с отдыхом, новыми впечатлениями, удовольствием, но он также является важной составляющей спортивной деятельности. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры [3]. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности.

Проведя опрос среди студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова, мы выявили, что половины респондентов ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом и имеют физическую нагрузку 3 раза в неделю. Что касается введения программы спортивно-оздоровительного туризма в РЭУ, мнение разделилось. Около 70% студентов хотели бы заниматься туризмом и получать за это баллы. Остальную часть студентов устраивает нынешнее получение баллов – физкультура и секции. Наиболее подходящее время для проведения туристических выездов – летние и зимние каникулы. На данный момент времени студенты не уверены, где хотят заниматься спортивно-оздоровительным туризмом больше всего. Среди

предложенных студентами мест для туристических поездок Сочи, Байкал, Кавказ и многое другое.

Туризм представлен разнообразными видами активности. И каким же из них хотят заниматься студенты мы выяснили в одном из вопросов. Результаты ответов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Предпочтения студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова в туризме

Вид туризма	Количество человек	Доля
Велосипедный туризм	26	38,8%
Пешеходный туризм	52	77,6%
Лыжный туризм	10	14,9%
Горный туризм	33	49,3%
Водный туризм	28	41,8%
Спелеотуризм	4	6,0%

Проведенный опрос показал, что большинству студентов интересна тема туризма в спортивно-оздоровительных целях, а также как альтернативный способ получения баллов по физической культуре. Однако необходимо сопоставить желания с возможностями. С этой целью мы изучили варианты финансирования данных мероприятий. Результаты опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2

Предпочтения студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова

в финансировании мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму

Способ оплаты	Количество человек	Доля
Полностью за счет университета	19	28,4%
Студент – трансфер, университет – проживание и питание	18	26,9%
Студент – питание, университет – проживание и трансфер	28	41,8%
Полностью за счет студента	2	3,0%

Таким образом, мы видим, что самым популярным ответом является «оплата университетом трансфера и проживания»; за свое питание студент готов платить сам. К тому же, студенты не готовы совершать поездки на долгое время,

а временное расстояние между сборами (летом и зимой) достаточное, чтобы собрать необходимую сумму для проведения мероприятия по спортивно-оздоровительному туризму.

Подводя итог, следует отметить, что проведенный опрос показал заинтересованность и готовность студентов приложить усилия для скорейшей реализации данного направления в физическом воспитании в РЭУ им. Г.В. Плеханова. Ведь спортивно-оздоровительный туризм развивает не только физические качества, но также способствует нравственному и духовному воспитанию личности.

Список литературы

1. Степыко Д.Г. Анализ реализации проектов развития спортивной инфраструктуры в Российской Федерации / Д.Г. Степыко, Д.С. Александров, Д.В. Грачёва, Д.А. Фарзалиев // Теория и практика физической культуры. – М., 2017. – №9. – С. 9–11.

2. Степыко Д.Г. Ретроспективный анализ и перспективы развития студенческого спорта в России [Текст] / Д.Г. Степыко, Д.В. Кущева, Д.А. Фарзалиев // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20 марта 2016 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 453–457.

3. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 – Физическая культура и спец. 022300 – Физическая культура и спорт / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2002.