

спорта?» большинство студентов 61,1 % ответили положительно, 30 % респондентов сомневаются и только 8,8 % утвердительно ответили «нет».

Результаты анкетных данных респондентов указали на то, что 77 % студентам понравились занятия по спортивному ориентированию, большинство испытуемых получили необходимые теоретические знания и практические умения для осуществления ориентирования на местности.

Таким образом, результаты анкетного опроса позволили нам судить о том, что студенты имеют достаточные знания для использования средств физического воспитания, умения эффективно использовать элементы спортивного ориентирования в образовательном процессе. Данные эксперимента позволили нам определить мотивацию студентов к дальнейшим занятиям спортивным ориентированием.

Следовательно, для успешной реализации представленной модели в процессе физического воспитания студентов необходимо соблюдать следующие методические рекомендации:

– активно стимулировать студентов путём включения в образовательную деятельность проблемных методов, методических приемов, позволяющих создавать ситуации успеха, общения, использовать деловые игры, работу в группах, позволяющие каждому студенту проявлять инициативу;

– включать и активно использовать методы сопряженного воздействия, при этом делая акцент как на техническую, так и на физическую подготовку обучающихся;

– уделять внимание самостоятельной деятельности обучающихся, которая в целом предназначается не только для получения определенных знаний в рамках дисциплины, но и для развития способности принимать на себя ответственность индивидуально решать проблемы, находить конструктивные решения выхода из возможных проблемных ситуаций.

Заключение. Представленная модель формирования готовности студентов к использованию элементов спортивного ориентирования в процессе физического воспитания может быть использована в образовательном процессе высшей школы, что даст возможность более эффективно решать задачи совершенствования профессиональной, физической подготовки обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей и потребностей к занятиям физической культурой. Внедрение модели в процесс физического воспитания студентов позволит организовать образовательный процесс более ёмким, насыщенным, сочетающим в себе знания других предметных дисциплин, с возможностью реализации для обучающихся не только физических, но и интеллектуальных возможностей.

Список цитируемых источников

1. *Вяткин, Л. А.* Туризм и спортивное ориентирование / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. В. Немытов. — М.: Академия, 2001. — 208 с.
2. *Казанцев, С. А.* Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование / С. А. Казанцев — Нац. гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2010. — 60 с.

УДК 378.3

А. А. Глазырин¹, А. А. Пильневич²

¹ Учреждение образования «Белорусский государственный университет», Минск, Республика Беларусь,

² Учреждение образования «Белорусский национальный технический университет», Минск, Республика Беларусь

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Современное высшее образование актуализировало ряд проблем, касающихся подготовки специалистов в различных областях науки, культуры, техники и др. В настоящее время предъявляются высокие требования к психофизическому состоянию здоровья студенческой молодежи. Это связано с негативными процессами, произошедшими в последнее время в нашем обществе, которые вызваны ухудшением экологической ситуации и распространением вирусных инфекции (Covid и его разновидности). Эти неблагоприятные тенденции диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи.

По мнению специалистов, одним из наиболее перспективных и эффективных средств для достижения улучшения физического состояния студенческой молодежи является широкое внедрение туристической деятельности, имеющей оздоровительную направленность.

Основная часть. Понятие «туризм» в словаре «Теория и методика физической культуры» А. Л. Смирничко определяется как «разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время, а также как один из видов активного отдыха» [1, с. 142]. Понятие «туристическая деятельность» может быть рассмотрено как вид деятельности, удовлетворяющий потребности личности, служащий достижению различных целей человека в свободное время, выступающий средством организации активного отдыха, рационального досуга и формирования здорового образа жизни.

Систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом в Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь определены как важнейшее условие воспитания культуры здорового образа жизни [2].

Теоретические основы организации туристической деятельности как средства оздоровления представлены в работах по теории и методике физической культуры и спорта авторов Б.А. Ашмарина, Н.А. Бернштейна, Л.Д. Глазыриной, А.А. Гужаловского, Л.П. Матвеева, Ж.К. Холодова, А.Г. Фурманова и др.

Вышеназванные авторы отмечают, что туристическая деятельность является не только перспективным средством оздоровления, но и играет важную роль в активизации международных связей в области физической культуры и спорта, выступает эффективной компенсацией труда, вызывает радость жизни, служит закаливанию и повышает физическую жизнедеятельность организма будущего специалиста, и главное — формирует ценности общецивилизационного порядка, под влиянием которых меняется стиль жизни современной студенческой молодежи.

На основании анализа научных исследований можно выделить ряд существенных характеристик туристической деятельности студенческой молодежи, к которым относятся:

– во-первых, понятийно-целевая характеристика, представленная целями и задачами туристической деятельности студентов, которые направлены на оздоровление, совершенствование различных видов двигательных действий, улучшение адаптационных и функциональных возможностей организма студента;

– во-вторых, деятельностно-организационная характеристика, в которой проявляется активное взаимодействие студентов с окружающей средой в ходе физкультурно-оздоровительной работы, содержание которой определяется специфическими целями и задачами, что создает условия для обогащения студентов новыми различными видами движений и двигательных действий, развития у них специальных туристических умений; восстановления и развития жизненных сил молодого человека в экологически сложных ситуациях;

– в-третьих, личностно-содержательная, выражающаяся в том, что туристическая деятельность способствует развитию интереса студентов к истории, природе и культуре родного края, воспитанию патриотизма и любви к Родине. Также туристическая деятельность будет способствовать повышению культуры поведения, образовательного уровня, способствуя развитию интеллектуальных способностей молодого человека, и создавая дополнительные возможности для последующего включения студента в будущую профессиональную деятельность.

Для того чтобы туристическое движение приобрело подлинно массовый характер в студенческих коллективах, необходимо учитывать определенные потребности студентов, к числу которых могут быть отнесены: отдых, развлечения, спорт, познание окружающего мира, научные исследования, оздоровление и т. д.

В этой связи необходимо обращать внимание на рекреационную активность студентов в рамках организации учебного процесса, а также на активный отдых и переключение активности организма студента на другие виды деятельности в межсессионный период. Одним из таких видов активного отдыха является туристический поход, который определяется как «двигательная деятельность, организуемая в целях культурного проведения свободного времени и активного отдыха разного вида сложности» [1, с. 142].

На наш взгляд, одной из важнейших характеристик студенческого туристического похода является оздоровительная, ведь именно оздоровление и физическое развитие особенно нужны студентам, проводящим значительную часть дня в аудиториях. Организация занятий студентов физической культурой на спортплощадках и стадионах при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов также не всегда можно считать полезными. В этой связи туристический поход является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний у студенческой молодежи, ведь походы, туристские соревнования, экскурсии, проводимые на природе, снимают нервное напряжение. Время, проведенное на свежем воздухе, дает студентам заряд бодрости и энергии, способствуя повышению оздоровительного эффекта и познанию окружающей действительности во всех ситуациях, в которые включен молодой человек непосредственно в естественной среде. Медики и педагоги отмечают, что здоровье современной молодежи характеризуется появлением таких заболеваний, как сколиоз, гиподинамия и вызванное ею ожирение, заболеваниями органов зрения, аллергией, расстройства нервной системы по типу неврозов. Кратковременные походы при соблюдении норм нагрузки оказывают благотворное влияние на состояние здоровья студентов и способствуют их физическому развитию. Оздоровительная задача в походе решается посредством правильно рассчитанного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил гигиены, правильной организации питания.

Так как сегодня туристическая деятельность все больше включает в себя элементы видов спорта (например, горнолыжный, фрирайд) и др., которые требуют соответствующих умений и навыков, необходимо организовывать специальную подготовку студентов к туристическому походу [3].

Также для успешного овладения студентами туристической деятельности необходимо учитывать ее различные направления: экологическое, лечебно-оздоровительное, патриотическое, межкультурное, спортивно-развлекательное, экономическое и др., выделенные на основе анализа работ Л.Д. Глазыриной:

– экологическое направление, которое реализуется в форме экологического туризма, сфокусированной на посещениях природных территорий, что является необходимым для физической подготовленности участников путешествий и экскурсий;

– лечебно-оздоровительное, которое выражено в необходимости поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студентов и повышение степени физической подготовленности;

– патриотическое, целью которого является ознакомление с достопримечательностями родного края, местами боевой славы и др. Одним из важных элементов при реализации патриотического направления является обращение внимания молодежи на важность закалки, что важно для будущего поколения при защите своего Отечества;

– спортивно-развлекательное, имеющее многовекторный характер в виде спортивных соревнований, повышающих эмоциональный фон участников и проявляющийся в демонстрации своих спортивных умений и др. [4, с.23].

Заключение. Таким образом, туристическая деятельность студенческой молодежи может быть организована в форме различных направлений: экологического, лечебно-оздоровительного, патриотического, межкультурного, спортивно-развлекательного, экономического и т. п. При этом целеполагающей основой вышеуказанных направлений является использование средств и форм физической культуры и спорта в решении задач здорового образа жизни, воспитания и образования подрастающего поколения, что является делом государственной важности. Туризм как вид специфической спортивной деятельности создает большие возможности для развития различных двигательных умений и навыков студентов, способствующих укреплению здоровья и всестороннему гармоничному формированию личности.

Список цитируемых источников

1. Теория и методика физической культуры : словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. — 3-е изд., доп. и испр. — Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2009. — 172 с.
2. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь 15.07.2015 № 82. — Режим доступа: <http://adu.by/ru/rukovoditelyam/organizatsiya-vozpitaniya.html>.
3. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма / А. В. Бабкин. — М. : Совет. спорт, 2008. — 208 с.
4. Глазырина, Л. Д. Туристическая деятельность детей старшего дошкольного возраста: основные направления / Л. Д. Глазырина, Мо Сяохэ // Пралеска. — 2017. — № 10. — С. 22—24.

УДК 796

Д. С. Дробот

Учреждение образования «Брестский государственный технический университет», Брест, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

Введение. Человек, его фигура создаются в процессе социальной существования. Степень становления, раскрытия и применения личных возможностей индивида определяется степенью цивилизации общества. Особенное вложение в формирование личности и многостороннее ее становление приносит физическая культура.

Основная часть. Физическая культура является мощным подходом во внедрении радикальной личности, активного усовершенствования индивидуальных, субъективных свойств, а также повышения профессионально значимых воздействий, двигательной области и других. Физическая культура считается главным условием, а физическое воспитание – важнейшим использованием многопланового и ритмического развития прогрессивной личности человека.

Сама цель ознакомления: выявить понятие физического воспитания в функционировании нынешней личности. Правильное физическое воспитание – необходимое условие развития всего организма: сердечно-сосудистой системы; органов дыхания; костно-мышечного аппарата; центральной нервной системы; органов пищеварения и выделения и т. д.

Задачи изучения:

- 1) исследовать значение слова «воспитание» и его виды,
- 2) проанализировать физическое воспитание в качестве главного из видов обучения,
- 3) выявить взаимосвязанность физического воспитания с физической культурой.

Воспитание (обучение) — это социально-экономическое проявление, стимулирование общества на личность каждого человека. Оно предполагает ориентированный темп во внедрении интеллекта, физических и духовно-нравственных ценностей субъекта, проработки к существованию; целенаправленный процесс преподавателей и студентов по реализации целей образования в условиях педагогического процесса.