

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 37.037.1:796.015.865-057.875
ББК 4448.055.4+4511.3

ГСНТИ 14.15.01

Код ВАК 13.00.02

Скок Наталья Васильевна,

кандидат географических наук, доцент, доцент кафедры географии и методики географического образования, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: gbf@uspu.ru

Терентьев Алексей Евгеньевич,

кандидат педагогических наук, доцент, директор Института физической культуры, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: terentev@uspu.ru

Янцер Оксана Васильевна,

кандидат географических наук, доцент, декан географо-биологического факультета, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: ksenia_yantser@bk.ru

ТУРИЗМ КАК АКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; туризм; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс; компетенции; средство воспитания; развитие личности.

АННОТАЦИЯ. Показана роль туризма как активного средства нравственного и духовного воспитания, способствующего социализации и развитию коммуникативных качеств у студентов педагогического вуза при их подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Отражена важность применения научно-методических основ туризма в целях патриотического воспитания, развития морально-волевых и интеллектуальных качеств студентов. Рассмотрено значение занятий пешим туризмом в создании базы общей физической подготовки.

Skok Natalia Vasilievna,

Candidate of Geography, Associate Professor of Department of Geography and Methods of Teaching Geography, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

Terentiev Aleksey Yevgenievich,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Director of the Institute of Physical Training, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

Yantser Oksana Vasilievna,

Candidate of Geography, Associate Professor, Dean of Faculty of Geography and Biology, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

TOURISM AS AN ACTIVE TOOL OF EDUCATION OF A PERSON IN THE PROCESS OF PREPARATION OF STUDENTS TO PASSING THE REQUIREMENTS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX (ARSC)

KEY WORDS: physical training; tourism; all-Russian sports complex; competencies; a tool of education; development of a person.

ABSTRACT. The article illustrates the role of tourism as an active tool of moral and spiritual education, stimulating socialization and development of communication of pedagogical university students while mastering the program of the all-Russian sports complex (ARSC). It reflects the importance of application of scientific-methodological principles of tourism with the aim of patriotic education and development of moral, volitional and intellectual properties of students. The importance of walking tourism is studied in the context of general physical fitness.

В связи с введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее – ВФСК), направленного на повышение уровня физической подготовленности населения Российской Федерации,

возникает необходимость в подготовке к сдаче нормативов УСК студентами вузов [1]. ВФСК определяет концептуальные подходы и требования к разработке программ, устанавливает перечень знаний, умений, навы-

ков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом. Комплекс включает ряд нормативов, индицирующих показатели физического развития различных возрастных категорий. Одним из таких показателей является прохождение туристского похода с проверкой туристских навыков.

Учебная дисциплина «Физическая культура», реализуемая в Уральском государственном педагогическом университете, является обязательным разделом ФГОС ВПО 2010 и направлена на всестороннее развитие личности студента, формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры [2]. Основными направлениями для студентов основной и подготовительной медицинских групп являются: всестороннее физическое развитие, овладение техникой избранного вида спорта, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, развитие профессионально значимых психофизических и личностных качеств, формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой, самовоспитанию и самосовершенствованию [3]. Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие разделы:

- теоретический – формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический – обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности;
- контрольный – определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

В процессе освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- владение культурой мышления, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);

- готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5).

В системе учебно-воспитательной работы пеший туризм как вид занятия физической культурой выступает деятельностью, сочетающей спорт и познание окружающей среды. Туризм создает условия для использования краеведческого материала в учебно-воспитательной работе в вузе, обеспечивает применение приобретенных знаний, умений и навыков, обогащение жизненного опыта студентов. Пеший туризм – эффективное средство воспитания здорового человека. В отличие от других видов спорта, он не дает интенсивного развития мускулатуры, но при этом закаляет и тренирует выносливость. Программа физической культуры (туризм) включает 40 часов лекций (теоретическая подготовка) и 360 часов лабораторных занятий в подгруппах по 15-18 человек. Недельная аудиторная нагрузка у бакалавров составляет 6 часов в неделю на 1 курсе и 5 часов в неделю на 2 курсе. Занятия по субботам или во второй половине дня среди недели наиболее приемлемы и целесообразны. Занятия спортивным туризмом представляют систему взаимосвязанных мероприятий. Теоретические занятия базируются на научно-методических основах туризма и включают обоснование занятий в группах как управляемого педагогического процесса. Важное место здесь отводится объяснению методов обучения туристским приемам, методов тренировки квалифицированных туристов, рассмотрению различных сторон туристской подготовки (теоретической, технической, тактической, физической, морально-волевой). Научно-методические основы туризма отражают обоснование туристских мероприятий в целях патриотического воспитания населения, классификационные и другие вопросы.

Теоретические занятия дают возможность сформировать комплексную систему знаний по организации походов выходного дня, краеведению, природоведению, топографии и развивать интеллектуальные качества. Практические (лабораторные) занятия позволяют сформировать жизненно необходимые человеку умения и навыки, совершенствуют его двигательные способности, развивают морально-волевые качества. В условиях критической экологической ситуации в г. Екатеринбурге и Свердловской области (загазованность, шум и др.), а также значительного времени пребывания студентов в закрытых помещениях поход выходного дня в лесопарковую зону и в окрестности города является важным средством

оздоровления, закаливания и профилактики заболеваний.

Походы выходного дня проводятся в любую погоду. Это способствует улучшению физической устойчивости к физическим нагрузкам, совершенствованию выносливости, уменьшению периода восстановления организма и работоспособности, а также воспитанию морально-волевой установки туристов на «невозможность» болезни на продолжительном маршруте. В результате этого студенты привыкают носить рюкзаки, преодолевать довольно значительные расстояния пешком, не чувствуя усталости. Так как увеличиваются резервы сердца и кислород более эффективно используется тканями организма, повышается эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия туризмом заметно улучшают психическое состояние. Туристы обычно меньше подвержены тревожности и депрессии. Они более собраны, уверены в себе, доброжелательны, терпимы к недостаткам других [4]. Немаловажное значение при этом имеет постепенное усложнение упражнений и повышение требований при их выполнении: увеличение протяженности маршрута, крутизны склонов для спусков и подъемов; выполнение упражнений в равновесии на повышенной и суженной опоре (канат или веревка), спуск спортивным способом со склонов различной крутизны, переправа вброд через реку.

Туризм как средство физического воспитания имеет естественный прикладной характер. Он включает разнообразные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Кроме того, активные занятия пешим спортивным туризмом, обусловленные выполнением обязательных требований в соответствии с ВФСК ГТО, позволяют формировать и совершенствовать организаторские способности человека.

Туризм – это не только средство физического воспитания. Велика роль туризма в нравственном и духовном воспитании, социализации и развитии коммуникативных качеств студентов. Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных качеств. Турист осваивает правильную технику ходьбы и преодоления препятствий, разведения огня, приобретает навыки приготовления пищи на костре, учится правильно

ориентироваться, ремонтировать снаряжение. При прохождении маршрутов вырабатывается умение преодолевать трудности, формируются организаторские качества, сознательная дисциплина и ответственность. Неотъемлемой частью туристско-краеведческой деятельности является эстетическое воспитание, которое начинается с общения с родной природой. Это сложный психологический процесс [5]. Туризм приобщает к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием, помогает лучше познать окружающий мир. Он является средством расширения кругозора и обогащения духовной жизни студентов.

Активный отдых в лесу особенно полезен людям умственного труда, ведущим преимущественно малоподвижный образ жизни. Лесная растительность выделяет в окружающий воздух биологически активные вещества – фитонциды, обладающие бактерицидным действием. Наибольшую пользу в этом отношении приносят сосна, калина, ольха, береза и ива. Хвойные леса оказывают лечебное и общеукрепляющее действие на лиц, страдающих различными заболеваниями легких и верхних дыхательных путей. Лес значительно снижает шум. Сильные шумы (свыше 70 дБ) влияют на вегетативную нервную систему, а более слабые (ниже 60 дБ) – на центральную нервную систему. Активный отдых помогает снять эмоциональную усталость, которая также может мешать полноценному усвоению знаний студентами.

Несомненно, что только средствами туризма в общей многолетней системе физического воспитания студентов можно добиться должного физического совершенства. Определенную пользу занятия туризмом приносят в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой, спортом. Решение образовательных, воспитательных, оздоровительных и спортивных задач в туризме осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности студентов. Например, во время похода происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным, но при этом формируются и раскрываются лидерские и организаторские качества отдельных участников. В походных условиях совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков [5].

Занятия пешим туризмом при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта. При этом они предусматривают

специальную подготовку для участия в сдаче нормативов, которые регламентируются Положением об ВФСК ГТО. Прохождение пеших маршрутов до 20 км в день в рамках учебных практических занятий требует соответствующих условий для решения задач по тактике и технике передвижения и преодоления препятствий, выбору места и устройству биваков, приготовлению пищи. При этом у студентов формируются такие умения и навыки, которые в будущем помо-

гут им самостоятельно организовать и провести туристские мероприятия при работе со школьниками. Туризм как активное средство воспитания личности позволяет позитивно влиять на комплексное гармоничное развитие студентов. Это позволит будущим учителям осознавать значимость их деятельности при подготовке школьников в рамках учебной программы к сдаче норм ВФСК ГТО.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе. министерство спорта Российской Федерации. М., 2013.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 050100 Педагогическое образование (квалификация (степень) «бакалавр») стандарт ФГОС 2010 от 17 января 2011 г. № 46. Зарегистрировано в Минюсте РФ 22 марта 2011 г. № 20228.
3. Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» / сост. А. В. Гришин и др.; ФГБОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». Екатеринбург, 2010.
4. Булашев А. Я. Спортивный туризм : учебник. Харьков : ХГАФК, 2004.
5. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся : метод. рекомендации. М., РМАТ, 2001.
6. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. М. : Физкультура и спорт, 1987.

Статью рекомендует канд. пед. наук, проф. А. В. Гришин.