

УДК 37.037.01

DOI 10.14526/01_1111_35

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Оплетин А.А. – кандидат педагогических наук, доцент
Анненкова С.В. – соискатель

*Пермский национальный исследовательский политехнический университет (ПНИПУ),
г. Пермь*

THE USE OF TOURISTIC TRAINING IN EDUCATIONAL-UPBRINGING PROCESS OF A HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

Opletin A.A. – candidate of pedagogics, associate professor
Annenkova S.V. – applicant

*Perm National Research Polytechnic University (PNRPU),
Perm*

e-mail: opletin.a@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, туристическая подготовка, саморазвитие, личность.

Аннотация. Социально-экономические преобразования российского общества обозначили острые проблемы в системе обучения и воспитания подрастающего поколения. Увеличилось число студентов, относящихся к группе риска по состоянию здоровья, что влечёт за собой необходимость разработки программ, технологий по укреплению и сохранению здоровья, формированию компетенций в области физической культуры и спорта. Механизмом вовлечения студентов в спортивно оздоровительную деятельность являются туристические, спортивно-ориентированные мероприятия, физически активные виды досуга, неразрывно связанные с воспитательными и образовательными технологиями формирования физической активности и потребности в здоровом образе жизни, познании мира, саморазвитии и самопознании возможностей своего организма.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, анкетирование, моделирование, определение особенностей свойств личности, уровня физического здоровья.

Материал. Разработка модуля, обеспечивающего сбалансированность потребности молодёжи в эффективном проведении свободного времени по сохранению и воспроизводству здоровья.

Результат. Разработана программа по туризму, технология и методика комплексного воздействия на физическое и психо-эмоциональное состояние студентов с помощью физических упражнений, дыхательной гимнастики, аутогенной тренировки, социально-педагогического тренинга, самомассажа, универсальной

системы разминки, а также дневник самоконтроля, паспорт здоровья и саморазвития личности студента. Экспериментальные данные подтверждают, что предложенная технология реализации созданной программы научно обоснована и способна включить самих студентов в познавательный процесс с акцентом на физическое и социально-нравственное саморазвитие личности, при этом она активно приобщает их к составлению личностной технологии освоения изучаемого материала в русле избранной профессии. У студентов, занимающихся по экспериментальной программе, подтвердилось проявление возросшего положительного отношения к освоению физической культуры с её саморазвивающей направленностью.

Заключение. Зафиксирована положительная динамика конкурентоспособности, устойчивости нравственного выбора студентов в проблемных ситуациях, появилась уверенность в себе и своих силах. Целью образования становится подготовка социально и профессионально компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой, мобильной и толерантной, готовой к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности. Всё это реализуется на занятиях по физической культуре с использованием традиционных и нетрадиционных методов физической культуры, в том числе туристической подготовки.

Keywords: *physical culture, touristic training, self-development, personality.*

Annotation. *Social-economic changes of society in Russia determined urgent problems in the system of education and upbringing of younger generation. The number of students included into risk group according to health state increased and it demands the creation of programs, technologies on health improvement and preservation, competencies formation in the sphere of physical culture and sport. The mechanism of students involvement into sports health-improving activity are touristic, sport-oriented events, physically active kinds of leisure, connected with the upbringing and educational technologies of physical activity and the need for a healthy life style, world perception, self-development and self-actualization of the organism abilities formation.*

Research methods: *scientific and scientific-methodical literature analysis and summarizing, questionnaire survey, modeling, peculiarities of personality qualities and the level of physical health determination.*

Material. *The module creation, which provides the balance of the need for an effective free time spending in health preservation and reproduction among young people.*

Results. *The program in tourism, the technology and methodology of complex influence on students' physical and psycho-emotional state with the help of physical exercises, respiratory gymnastics, autogenic training, social-pedagogical training, self-massage, a universal system of warming-up and the diary of self-control, passport of health and self-development of a student's personality is created. Experimental results prove that the offered technology of the created program realization is scientifically grounded and is able to involve students into cognitive process with the accent on physical and social-moral self-development of personality. At the same time it involves them into a personal technology of the mastered material creation in the sphere of the chosen profession. The students, taking part in the experimental program, had the increase of a positive attitude to physical culture mastering with its self-developing orientation.*

Conclusion. *A positive dynamics of competitiveness, students' moral choice stability in problem situations was defined. There also appeared students' self-reliance. The aim of education becomes socially and professionally competent, creative, physically and morally healthy, mobile and tolerant, ready for self-development at any stage of life personality training. All this is realized at physical culture lessons using traditional and non-traditional methods of physical culture, including touristic training.*

Социально-экономические преобразования российского общества обозначили острые проблемы в системе обучения и воспитания подрастающего поколения. Увеличилось число студентов относящихся к группе риска по состоянию здоровья. Две трети юношей и девушек страдают хроническими или затяжными заболеваниями (В.А.Куренцов, Е.И. Петрова, 2013; С.В. Анненкова, 2014; З.М.Кузнецова, А.А.Оплетин, В.Д. Паначев, 2014; Л.А.Зеленин и др.)[1,2,3,4,5,6,7,8], безопасный уровень здоровья имеют лишь 7% студентов; 30% – средний; 27 – ниже среднего; 36% – низкий (Э.В.Егорычева, А.А.Оплетин, В.Д.Паначев, А.С.Вербитский 2013-2014)[1,3,4,5,6,7,8]. В сложившейся ситуации низкий уровень физической подготовленности и состояния здоровья студентов обусловил необходимость включения в рабочую программу по физической культуре дополнительного модуля – «Туризм».

Цель исследования: разработка модуля, обеспечивающего сбалансированность потребности молодёжи в эффективном проведении свободного времени по воспроизводству здоровья.

Методы исследования: анкетирование, моделирование, определение особенностей свойств личности, уровня физического здоровья.

В результате исследования решались следующие научные и практические задачи:

- разработка и реализация мероприятий рекреационной направленности со студентами с целью организации эффективного досуга и оздоровительной деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование толерантного отношения к окружающим;
- расширение досуга студенческой молодёжи с целью улучшения показателей психического, физического,

социального и духовно-нравственного здоровья;

- снижение числа студентов, употребляющих табак, алкоголь, наркотики, допинг и другие психоактивные вещества.

Механизмом вовлечения студентов в спортивно оздоровительную деятельность являются туристические, спортивно-ориентированные мероприятия, физически активные виды досуга, неразрывно связанные с воспитательными и образовательными технологиями формирования физической активности и потребности в здоровом образе жизни, познании мира, саморазвитии и самопознании возможностей своего организма.

Реализация программы осуществлялась на основе социологического сопровождения формирования здоровьесоблюдающего поведения студентов; совершенствования системы управления в сфере туризма, спорта и физической рекреации; разработки технологий и методик формирования психофизического потенциала, общественно и лично значимых свойств личности и внедрения их в быт студенческой молодёжи; совершенствования непрерывного круглогодичного календаря рекреативных, туристических и спортивных мероприятий.

Результаты исследования. Для решения поставленных в исследовании задач приняли участие 100 студентов II курса факультета культурологии (специальность «Туризм») в возрасте от 19 до 22 лет. Для определения особенностей специфических свойств личности, определяемых характером конкретной профессиональной деятельности, были использованы шесть тестов, позволяющих исследовать уверенность в себе, творческий потенциал, силу воли, склонность к гуманитарному и естественнонаучному знанию. Психо-эмоциональное состояние студентов, уровень их

физического здоровья определялись по шкале 12 систем организма. Тестовые задания подбирались опытным путём с учётом доступности, информативности и специфичности специальности студентов. Результаты тестирования показали следующее:

Диагностика творческого потенциала: из 100 опрошенных студентов у 20% выявлен значительный творческий потенциал.

Профессиональная готовность к выполнению трудовой деятельности. Данный тест показал, что из 100 респондентов 10% имеют профессиональную ориентацию «человек-техника», 60% – «человек-художественный образ», 30% – «человек-человек».

Уровень потребности одобрения. Данный тест показал, что у 50% студентов низкий уровень потребности одобрения, у 30% – средний уровень, у 20% – высокий уровень потребности одобрения.

Методика определения силы воли. У 10% респондентов определен низкий уровень силы воли, у 80% студентов – средний уровень, у 10% – высокий уровень силы воли.

Тест коммуникативных умений Михельсона. Данный тест выявил, что из 100 человек 20% обладают зависимым способом общения, 70% студентов – компетентным и 10% – агрессивным способом общения.

Тест теоретических основ. Данный тест показал, что из 100 студентов 30% имеют высокий уровень теоретических основ, 50% человек – средний уровень, 20% человек – низкий уровень.

Диагностика уровня психо-эмоционального напряжения. Из 100 человек у 20% обнаружена начальная степень эмоционального напряжения, ярко выраженное эмоциональное напряжение выявлено у 10% студентов, у 70% – умеренное эмоциональное напряжение.

Диагностика сформированности уровня компетентности саморазвития. Выявлено следующее: из 100 респондентов низкий уровень имеют

26%, ниже среднего – 22%, средний уровень – 50%, высокий уровень – 2%.

Индивидуальная оценка уровня здоровья систем организма. В данном тесте результаты таковы: центральная нервная система нормально функционирует у 30% обследуемых, функционирует со средней нагрузкой у 50% человек и значительно перегружена у 20%. Система органов дыхания нормально функционирует у 50% опрошенных и функционирует со средней нагрузкой также у 50%. Система органов кровообращения нормально работает у 80% человек, со средней нагрузкой – у 20% респондентов. Система органов кроветворения нормально работает у 60% человек, функционирует со средней нагрузкой у 40%. Система органов пищеварения функционирует нормально у 60% опрошенных, со средней нагрузкой – у 40%. Система органов мочевыведения и кожи нормально работает у 80% человек и функционирует со средней нагрузкой у 20% респондентов.

Эндокринная, репродуктивная и костно-мышечная системы нормально функционируют у всех 100% респондентов. Тест на определение степени экологической чистоты организма и качество работы выделительных систем (лимфатической, мочевыделительной, включая кожу, дыхательной и пищеварительной) выявил, что из 100 респондентов у 50% нормальное функционирование организма, у 20% одна или несколько из систем выделения работают с нагрузкой и 30% опрошенных требуется реабилитация (системы организма полностью перегружены). В результате проведенных исследований у студентов были выявлены проблемы с экологической чистотой организма, ярко выраженное эмоциональное напряжение (тревожность, депрессия), низкий самоконтроль, слабая саморегуляция, нежелание что-либо исправлять в своей личности. Но следует отметить и положительную динамику: студенты обладают значительным творческим потенциалом и им требуется средний

уровень потребности одобрения. Выявлено наличие среднего уровня силы воли. Оценка уровня здоровья в целом удовлетворительная.

На основании полученных данных была разработана программа по туризму, технология и методика комплексного воздействия на физическое и психо-эмоциональное состояние студентов с помощью физических упражнений, дыхательной гимнастики, аутогенной тренировки, социально-педагогического тренинга, самомассажа, универсальной системы разминки (А.А. Оплетин)[2,3,4,5,6,7]. Кроме того, для достижения наибольшей эффективности двигательную активность следует сочетать с другими элементами здорового образа жизни: режимом труда и отдыха, питания и сна, гигиеническими требованиями, отсутствием вредных привычек. На основе исследования был разработан дневник самоконтроля, паспорт здоровья и саморазвития личности студента. Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие **выводы**: Экспериментальные данные подтверждают, что предложенная технология реализации, созданной программы, научно обоснована и способна предельно включить самих студентов в познавательный процесс с акцентом на физическое и социально-нравственное саморазвитие личности, при этом она активно приобщает их к составлению личностной технологии освоения изучаемого материала в русле избранной профессии. У студентов, занимающихся по экспериментальной программе, подтвердилось проявление возросшего положительного отношения к освоению физической культуры с её саморазвивающей направленностью. Если в начале эксперимента было низкое индифферентное у 63%, у остальных 37% среднее относительное, то в конце эксперимента 56% респондентов показали высокий

уровень, а 10% – высший превосходный. В экспериментальной группе резко снизился показатель тревожности, депрессии. Зафиксирована положительная динамика конкурентоспособности, устойчивости нравственного выбора в проблемных ситуациях, появилась уверенность в себе и своих силах. Целью образования в вузе становится подготовка социально и профессионально компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой, мобильной и толерантной, готовой к саморазвитию на любом этапе жизненного пути личности. Всё это реализуется на занятиях по физической культуре с использованием традиционных и нетрадиционных методов физической культуры, в том числе туристической подготовки.

Литература

1. Анненкова, С. В. Аналитический подход к физической культуре: социокультурный анализ / С. В. Анненкова // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма : материалы VII международной науч.-практ. конф. (г. Пермь, 17-18 ноября 2013г.), VIII международной науч.-практ. конф. (г. Пермь, 7-8 февраля 2014г.). – С. 25-26.
2. Афтимичук, О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – №2(35). – С. 28-38. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.
3. Новоселова, А. С. Саморазвитие личности студента нетрадиционными методами физической культуры : учеб.пособие для самост. работы студ. и препод. вузов / А. С. Новоселова, А. А. Оплетин. – Пермь : Филиал СПб ИВЭСЭП, 2007. – С. 140.
4. Оплетин, А. А. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающей и спортивно ориентированной физической культуры / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 20-23.
5. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №5. – С. 25-31.

6. Оплетин, А. А. Саморазвивающаяся активность в процессе занятий физической культурой / А. А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – 2013. – №2(27). – С. 160-165. – Режим доступа: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.

7. Оплетин, А. А. Саморазвитие личности студентов вузов с помощью универсальной системы разминки на занятиях физической культурой : монография / А. А. Оплетин. – Пермь : ИВЭСЭП, 2012. – 190 с.

8. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза / А. А. Оплетин, З. М. Кузнецова // Мир психологии. – № 4 (80). – 2014. – С. 264-272. (1/0,5 п.л.)

9. Паначев, В. Д. Стрелковый тренинг как средство формирования ситуативной стрессоустойчивости студентов вуза / В. Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – 2013. – №1 (26). – С. 173-178. – Режим доступа: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.

References

1. Annenkova S. V. *Aktual'nye problemy innovatsionnogo razvitiya fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma* [Urgent problems of physical culture, sport and tourism innovative development], materials of the VIIth International scientific-practical conference, Perm, November, 17-18, 2013, the VIIIth International scientific-practical conference, Perm, February, 7-8, 2014, pp. 25-26.

2. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No. 2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

3. Novoselova A. S. *Samorazvitie lichnosti studenta netraditsionnymi metodami fizicheskoi kul'tury* [Student's personality self-development by means of non-traditional methods of physical culture], Perm : Branch of Saint-Petersburg Institute of External-Economic Relations, Economics and Law, 2007, 140 p.

4. Opletin A. A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2007, No.10, pp. 20-23.

5. Opletin A. A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2009, No. 5, pp. 25-31.

6. Opletin A. A. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport], 2013, No. 2(27), pp.160-165, available at: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.

7. Opletin A. A. *Samorazvitie lichnosti studentov vuzov s pomoshch'yu universal'noi sistemy razminki na zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi* [Students' personality self-development at higher educational establishments with the help of a universal system of warming-up at physical culture lessons], Perm : Saint-Petersburg Institute of External-Economic Relations, Economics and Law, 2012, 190 p.

8. Opletin A. A. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2014, No. 4 (80), pp. 264-272.

9. Panachev V. D. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport], 2013, No. 1 (26), pp. 173-178, available at: <http://www.kamgifik.chelny.net/journal>.

**Статья поступила в редакцию:
14.08.2015 г.**