Досанов Учкун Суюнович
Самаркандского государственного университета
E-mail: uchqun.dusanov@mail.ru *Тел: +99897 030 73 32*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТУРИЗМА ВФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.13151487

Аннотация. *В статье, рассматриваются биологические основы оздоровительного туризма, физиологические механизмы воздействия туристского похода на организм человека, также проводились педагогические наблюдения о включение средств спортивно-оздоровительного туризма в процесс физического воспитания студентов, которые помогают не только установить воздействие на организм нагрузки во время занятий, но и определить влияние внешней среды, в которой они проводятся.*

Ключевые слова: *оздоровительный туризм, спортивно-оздоровительный туризм, интеграция, маршрут, рекреационный, экологический, реабилитационный, адаптивный, терренкур, категорийные походы*

В Узбекистане развитию и популяризации различных видов спорта и туризму, приобщению населения к здоровому образу жизни уделяется огромное внимание. Туризм в вузе рассматривается как часть рекреативной физической культуры, представленной в режиме активного отдыха, что сужает диапазон средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов. Студенческий туризм воспринимается как туристическая деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ, организуемая высшим учебным учреждении в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени. Подтверждением этого могут служить работы Ю.И. Евсеева (1988), Л.Г. Рубис (1995), Т.Ю. Тарасеня (2008) и др.

В работе Ю.И. Евсеева (1988) отмечается, что активный отдых в туристских походах, проводимых в горах, в праздничное и каникулярное время, позволяет повысить состояние здоровья, уровень физической подготовленности студентов.

В работе Л.Г. Рубис (1995) показана высокая эффективность занятий самодеятельным туризмом студентов технического вуза, что проявляется в положительной динамике психофизиологических показателей и двигательной подготовленности. Автором отмечается, что учебно-тренировочные походы и многодневные спортивные походы в основном влияют на развитие выносливости (общей и специальной).

Т.Ю. Тарасеня (2008), в основу инновационной методики занятий спортивно-оздоровительным туризмом, включает комплекс средств туризма, определенный в соответствии с мотивацией студентов, выборов ими типов, видов, форм и средств туризма. В комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма автор включает: походы выходного дня, рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; многодневные категорийные походы (первой и второй категории сложности); упражнения туристского многоборья; упражнения спортивного ориентирования; упражнения спортивного скалолазания; упражнения специального динамического равновесия и вестибулярной устойчивости; упражнения специальной подготовки водного, горно-пешеходного и лыжного туризма. Представляется, что включение средств спортивно-оздоровительного туризма в процесс физического воспитания студентов, возможно только на основе анализа воздействия занятий тем или иным видом активно-двигательного туризма на морфо- функциональное состояние студента.

Следует отметить, что многие вопросы

требуют дополнительных исследований. Например, вопросы подбора веса рюкзака (дополнительного отягощения) и его влияние на эффективность похода и т.д. Использование расчетного метода (Т.Ю. Тарасеня, 2008) для определения диапазона скоростей передвижения в зависимости от веса рюкзака, рельефа местности, функциональной подготовленности участников (по показателю PWCno)? представляется не вполне обоснованным, так как автором не изучалась степень воздействия дополнительного отягощения на показатели работоспособности студентов, занимающихся туризмом.

В работе В.Н. Селуянова, А.А. Федякина (2000) достаточно подробно рассматриваются биологические основы оздоровительного туризма, физиологические механизмы воздействия туристского похода на организм человека. Однако, вопросы, связанные с влиянием дополнительного отягощения, остались вне поля исследования авторов. При этом следует отметить, что необходимо проведение исследований по влиянию дополнительного отягощения на параметры выполнения двигательных заданий и организм студента, с учетом рельефа местности. Результаты исследования влияния дополнительного отягощения позволят выявить и учесть уровень физической подготовленности при дозировании физических нагрузок в походе или при выполнении других двигательных заданий. Анализ научно- методической литературы позволяет сделать заключение о том, что:

Во-первых, вопросы повышения эффективности физического воспитания студентов за последние годы не утратили своей актуальности, о чем свидетельствует значительное количество научных публикаций и диссертационных работ (В.Л. Ануров, 2008; О.В. Борисова, 2006 и мн.др);

Во-вторых, уровень физической подготовленности и состояние здоровья студентов в последние годы имеет тенденцию к снижению, что вызывает повышенное внимание и обеспокоенность со стороны государства и правительства;

В-третьих, процесс совершенствования физического воспитания студентов, улучшения их физической подготовленности, в основном, строится на основе интуиции преподавателей, использования закономерностей общей теории физического воспитания, при этом, как правило, не учитываются климатогеографические особенности региона;

В-четвертых, количество имеющихся экспериментальных данных, относящихся к проблеме применения в процессе учебных занятий по физическому воспитанию отдельных средств и методов физической культуры, терренкура в рамках учебного расписания по физическому воспитанию студентов, представлено в очень ограниченном объеме. Проблема определения эффективности применения этих средств в физическом воспитании студентов требует дальнейшего изучения и уточнения.

В-пятых, в специальной литературе не получили должного научного обоснования такие важные вопросы, как методика использования дополнительного отягощения (рюкзака), вопросы определение оптимальной величины дополнительного отягощения (рюкзака) и т.д.

Поэтому можно предположить, что использованию терренкура и туристских походов в рамках регламентированных занятий физическим воспитанием со студентами вуза, должен предшествовать этап изучения эффекта от прохождения маршрута терренкура и участия в туристских походах на организм студентов.

Таким образом, представляется необходимым продолжить исследование организационно-методических подходов к использованию терренкура и туристских походов в процессе физического воспитания студентов вуза, а так же, необходимо рассмотреть некоторые теоретические аспекты этого вопроса.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в ходе выполнения двига

тельных заданий для оценки качества выполнения студентами предлагаемых упражнений, туристского похода и во время отдыха. Анализировалось субъективное состояние студентов (ощущение усталости, боли в мыщцах, снижение внимания и т.д.)

При проведении педагогических наблюдений оценивалась величина, влияние нагрузки и степень утомления по ряду внешних признаков (табл.1). Наблюдение за внешними признаками утомления студентов велось на протяжении всего занятия.

Признаки	**Степень утомления**		
	Легкое (нагрузка незначительна)	Сильное (нагрузка большая)	Очень сильная (предельная нагрузка)
Окраска кожи	Легкое покраснение	Сильное покраснение	Сильное покраснение или необычная бледность
Потоотделение	Легкое или среднее в зависимости от температуры среды	Сильное выше пояса	Очень сильное втом числе ниже пояса
Движения	Уверенные	Увеличение ошибок, появление неуверенности	Дискоординация,вялость, стабильная неточность, явные ошибки, «шатающиеся»движения
Сосредоточенность	Нормальное, полное внимание, нетнервозности	Невнимательность, понижение воспреимчивости, снижение способности к дифференцировке	сильное снижение сосредоточенности изамедленная реактивность,нервозность
Общее самочувствие	Нет жалоб, выполнение всех заданий на тренировке	Мышечная слабость, затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явная пониженная работоспособность	Свинцовая тяжесть в мышцахи суставах, головокружение, тошнота или рвота, жжение в груди, кислое состояние.

Схема оценки степени утомления
Признаки Степень утомления
Легкое (нагрузка незначительна) Сильное (нагрузка большая) Очень сильная (предельная нагрузка)

Окраска кожи Легкое покраснение Сильное покраснение Сильное покраснение или необычная бледность Потоотделение Легкое или среднее в зависимости от температуры среды Сильное выше пояса Очень сильное в том числе ниже пояса.

Общее самочувствие Нет жалоб, выполнение всех заданий на тренировке Мышечная слабость, затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явная пониженная работоспособность Свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, жжение в груди, кислое состояние.

Педагогические наблюдения помогает не только установить воздействие на организм нагрузки во время занятий, но и определить влияние внешней среды, в которой они проводятся. Оценка степени соответствия санитарно-гигиенических и метереологических условий установленным нормам, своевременное выявление и устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на состояние занимающихся, способствуют достижению более полноценного оздоровительного эффекта занятий. При проведении педагогических тестирований с помощью педагогического наблюдения, оценивалось качество выполнениями сту-

дентами тестов, а также умение сосредоточиться и показать максимальный результат. Педагогические наблюдения проводились в форме открытого наблюдения. Это позволило собрать первичную информацию, уточнить методику проведения занятий, косвенно определить величину тренировочного воздействия туристского похода, физических упражнений с использованием дополнительного отягощения на организм студентов.

Педагогические контрольные испытания (тестирование). Выбор контрольных испытаний осуществлялся на основе рекомендаций примерной программы по физической культуре. Педагогическое тестирование включало в себя следующие тесты:

- бег на 100м с высокого старта. Тестирование проводилось на дорожке стадиона. Регистрация результатов в этом тесте осуществлялась ручным электросекундомером с точностью 0,01с. После разминки(25-30мин) студенты выполняли по две попытки в беге с интервалом семь, десять минут, что вполне достаточно для полного восстановления. В зачет принималась лучшая из двух попыток.

- бег на 2000м (девушки) и 3000м юноши. Тестирование проводилось на дорожке стадиона. Регистрация результатов в этом тесте осуществлялась ручным электро-секундомером с точностью 0,01с.

- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во) - девушки. Упражнение выполнялось на гимнастическом мате. В исходном положении ноги были согнуты в коленях под углом 90, руки за головой, подъем туловища производился до касания локтями бедер. Результатом теста являлось количество подъемов раз, выполненных за 30 сек. Выполнялась одна попытка.

- подтягивание на высокой перекладине (количество раз). Подтягивание выполнялась на высокой перекладине хватом сверху, по правилам соревнований. Регистрация результатов в этом тесте

- определение высоты прыжка вверх с места. Для определения высоты прыжка вверх с места, фиксировалась время полета место.

Список литературы

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi 2017-yil 3 iyundagi PQ 3031- sonli qarori. LEX.Uz.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha xarakatlar strategiyasi” ning 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.

3. F.A.Kerimov Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. -348 B.

4. Макерова, Н. В. К вопросу об эффективности профессиональной подготовки кадров для отрасли спортивно-оздоровительного туризма средствами иностранного языка / Н. В. Макерова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 128-130.

5. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. Fan-Sportga, (6), 42-45.

6. Azizov, N. N. (2019). METHODS TO FORMULATE HEALTHY LIFESTYLE IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM. METHODS, 11, 11-2019.

7. Бормотов, И. В. Содержание и методика подготовки специалистов спортивно-оздоровительного туризма в условиях учебно-тренировочного полигона / И. В. Бормотов : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.08 / Бормотов Иван Васильевич. – М., 2001. – 23 с.

8. Azizov, M. M. (2024). MAMLAKATIMIZ AHOLISINI BARCHA QATLAMLARINI SOG’LOMLASHTIRISHDA SKANDINAVIYA USULIDA YURISHNI QO ‘LLASH RAQAMLI TEXNOLOGIYALARI. Miasto Przyszłości, 45, 440-443.