

ВЛИЯНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В УЗБЕКИСТАНЕ

Рузibaева М.Е.

*Рузibaева Мунира Ешбаевна - старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: актуальность проблемы здоровья молодого поколения лежит не только в физической культуре и спорте, а также в туристических походах, которые влияют на физическое состояние студентов.

Ключевые слова: оздоровительный туризм, влияние, студенты, туристическая деятельность, значимость.

Оздоровительный туризм является одним из видов спорта, комплексно развивающих человека в таких направлениях, как:

духовная сфера - развитие психологических человеческих качеств, необходимых в экстремальных условиях походной жизни;

познавательные аспекты, включая совершенствование экологической культуры человека;

самоутверждение личности, включая спортивные и иные достижения;

оздоровительный эффект - естественное благотворное влияние природной среды.

Тем не менее, общепринятое представление о благотворном влиянии спортивно-оздоровительного туризма на здоровье, а в частности, на морфофункциональные и психофизиологические показатели людей, занимающихся этим видом спорта, еще не достаточно полно изучено.

Студенческий туризм воспринимается как туристическая деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ, организуемая высшим учебным учреждением в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени. В каждом учебном учреждении по воспитательному плану руководства планируется в учебном году организация туристических походов для студентов. В Узбекистане основные места расположения для туристических походов в основном уделяются такие районы, как Ходжикент, Чимган, Хумсан и т.д. Также наша страна обладает огромным туристским потенциалом благодаря географическому расположению и природно-климатическим условиям. Сегодня по количеству исторических объектов Узбекистан прочно занимает место в десятке ведущих стран мира. На территории республики расположено свыше семи тысяч памятников архитектуры и искусства, которые взяты под государственную охрану, города Самарканд, Бухара, Хива и Шахрисабз внесены в список объектов всемирного наследия ЮНЕСКО.

Выбор туристического похода географического направления путешествия определяется следующими параметрами: месторасположением (природные или искусственные факторы, культурные элементы), событием (фестиваль, спортивные игры), возможностями для определенной деятельности (занятия спортом, лечение), состоянием материальной базы, транспортной инфраструктуры. На набор географического направления влияет подготовленность туриста, сведения, полученные им из учебной, популярной и другой литературы, средств массовой информации. Выбор определяется оценкой возможных способов развлечения, удовлетворения туристских потребностей.

Программы курортно-оздоровительных туров разнообразны, однако существуют общие специфические требования к организации именно таких туров. Готовя туристский продукт, необходимо помнить, что это делается для людей, желающих отдохнуть и поправить свое здоровье. Поэтому необходимо спланировать и создать такой маркетинг-микс туристского продукта, который позволит наиболее успешно удовлетворить нужды и запросы клиентов во время оздоровительного отдыха. Программы оздоровительных туров строятся с учетом того, что приблизительно половину времени необходимо уделять на лечебно-оздоровительные процедуры [1].

Участие в походах, экскурсиях, экспедициях позволяет учащимся познакомиться с прошлым и настоящим разных народов, их национальными традициями. Непосредственное знакомство с бытом, обычаями, историей, культурными особенностями разных народов нашей многонациональной страны - действенное средство сближения народов, предотвращения межнациональных конфликтов.

В процессе туристической деятельности расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются нахождением в составе туристской группы, существующей в автономном режиме - коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка.

Важным преимуществом активных форм туристической деятельности является преодоление разрыва между знаниями о нормах поведения и практикой их применения в условиях общечеловеческой. Не умаляя значение формирования этических, нравственных и прочих, связанных с нормами поведения, знаний, необходимых для выработки личностных качеств, следует признать, что только возможность

практически следовать им является необходимым, действенным, наиболее важным компонентом воспитания. В туристском походе устраняется разрыв между идейно-нравственными представлениями и практикой поведения, формирование нравственных убеждений становится более эффективным, так как эта деятельность сопровождается должным воспитательным воздействием, а накопление положительного опыта поведения происходит в процессе полезной деятельности.

Когда в многодневном походе группа уходит далеко от обжитых мест, приходит понимание, что теперь можно надеяться только на себя и на своих спутников. Это сознание роднит ребят, учит ценить дружбу, взаимовыручку, воспитывает ответственность, осторожность, осмотрительность и бережливость. Детскую беззаботность как рукой снимает, рождается серьезное отношение к жизни, к друзьям. И здесь следует указать на такую немаловажную деталь, как возможность в условиях похода, туристского лагеря своевременно диагностировать отклонения в развитии личности. Этому способствует пребывание молодежи в атмосфере взаимодействия и взаимопонимания, причем не в течение 1 часа и 20 минут занятия или двух часов какого-либо мероприятия, а в течение длительного времени - от 4-8 часов (однодневный поход) до нескольких дней и недель (в условиях туристского путешествия или многодневного полевого лагеря), что, безусловно, позволяет разработать и легче осуществить подходящую для каждого конкретного случая коррекцию поведения и развития молодого поколения.

В наш технический век появилась гиподинамия - нарушение функций организма из-за недостаточности движения. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить. Не надо носить воду - есть водопровод, не надо заготавливать дрова - газовая или электрическая плита решит эту проблему. По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, студенческие занятия по физической культуре и спорту, которые проводятся один раз в неделю - дают лишь 12 % двигательной деятельности, необходимой для развития молодого организма. Внеурочные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. Многие видные деятели науки и культуры связывают свой отдых с туризмом [2].

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции юного человека. Туризм - только ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и остальные физические свойства, получают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных свойств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, больших организаторских свойств.

Туристские соревнования учащихся являются одной из важных форм подготовки к совершению безаварийного, содержательного туристского похода и проверки готовности туристских групп, а также и формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время. Они служат не только целям обучения и проверки полученных учащимися навыков, но и хорошей школой подготовки педагогов, занимающихся туристской работой [3].

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что систематические занятия оздоровительным туризмом студентами благотворно влияют на показатели основных систем организма человека, на функционирование всего организма в целом и, как следствие этого, на продолжительность жизни человека.

Список литературы

1. *Тангриев А.Т., Махмудов М.Р.* Спортивный туризм в Узбекистане. Журнал «Наука и образование сегодня», 2019. №4 (39). Ст. 90-92.
2. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.* Физическая культура: Учебное пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений: М.: Мастерство, 2002.
3. *Вяткин Л.А. Сидорчук Е.В. Немытов Д.Н.* Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.