

Дробжева Надежда Васильевна

студентка

Научный руководитель

Ковалева Татьяна Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ

Аннотация: в статье рассматривается потенциал спортивно-оздоровительного туризма как инновационной и эффективной формы организации внеаудиторной работы со студентами. Анализируются преимущества туристско-краеведческой деятельности перед традиционными формами досуга, её влияние на физическое здоровье, психологический климат в коллективе и социализацию обучающихся. Особое внимание уделяется прикладным аспектам организации туристских мероприятий в условиях вуза и их роли в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, внеаудиторная работа, студенты, физическое воспитание, инновационные формы, здоровый образ жизни, командообразование.

Современное высшее образование сталкивается с вызовом: как при сохранении высокой учебной нагрузки сохранить и укрепить здоровье студентов, мотивировать их на физическую активность во внеучебное время. Традиционные секционные занятия (волейбол, баскетбол, легкая атлетика) зачастую не охватывают ту часть студенчества, которая не стремится к спортивным достижениям, но нуждается в двигательной активности и эмоциональной разрядке [5, с. 45].

В этой связи спортивно-оздоровительный туризм выступает как инновационная форма внеаудиторной работы, способная объединить физическое развитие, рекреацию, воспитание и социализацию студентов в естественной природной среде. Актуальность темы подтверждается ростом популярности активных видов отдыха среди молодежи и необходимостью поиска новых форм приобщения студентов к здоровому образу жизни.

Задачами исследования являются: определение места спортивно-оздоровительного туризма в системе внеаудиторной работы вуза; выявление преимуществ туристской деятельности перед традиционными формами досуга; анализ организационных аспектов внедрения туризма в практику работы со студентами.

Спортивно-оздоровительный туризм – это вид активного отдыха и физической активности, включающий прохождение маршрутов различной сложности с использованием активных способов передвижения (пешком, на лыжах, на велосипедах, на байдарках) с целью укрепления здоровья, физического совершенствования и познания окружающей среды [2, с. 12].

В отличие от спортивного туризма высших разрядов, оздоровительный туризм не требует от участников наличия спортивных разрядов и многолетнего опыта. Он доступен практически для всех студентов, включая лиц с невысоким уровнем физической подготовленности, что делает его идеальной формой для массового вовлечения обучающихся во внеаудиторную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Внеаудиторная работа в вузе традиционно включает в себя секции, дни здоровья, соревнования. Спортивно-оздоровительный туризм органично вписывается в этот перечень, предлагая такие форматы, как: туристские слеты и полоса препятствий; однодневные и многодневные походы выходного дня; соревнования по спортивному ориентированию; школы туристской подготовки (обучение навыкам выживания, вязанию узлов, установке палаток).

Инновационность туризма как формы внеаудиторной работы, а в самом подходе к организации деятельности студентов.

Туризм предполагает смену среды обитания. Студент вырывается из привычной аудиторной и городской среды, что само по себе является мощным восстановительным фактором для нервной системы. Смена обстановки способствует снижению уровня стресса и эмоциональной разгрузке.

Туризм носит комплексный характер. В рамках одного похода решаются задачи физической тренировки (ходьба с рюкзаком), закаливания (воздействие ветра, воды, перепадов температур), образовательные (изучение флоры, фауны, истории края) и воспитательные (формирование ответственности за себя и других).

Туризм является инновационным с точки зрения мотивации. Студенты охотнее идут в поход, чем на скучную, по их мнению, тренировку в спортзале. Эмоциональная составляющая (костер, песни под гитару, ночевка в палатке) делает физическую нагрузку желанной, а не принудительной. Как отмечает А.А. Остапец-Свешников, туризм – это школа жизни в природных условиях, где каждый навык приобретает личностный смысл.

Регулярные занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказывают разностороннее влияние на организм студента: развивается выносливость (базовое качество для здоровья) благодаря длительной циклической работе (ходьба); укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка (ношение рюкзака тренирует мышечный корсет); улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем за счет работы в условиях естественного природного кислородного обмена.

Помимо физических качеств, туризм развивает важнейшие прикладные навыки и компетенции: умение ориентироваться в пространстве (чтение карт, работа с компасом, навигатором); навыки обеспечения безопасности и первой доврачебной помощи; бытовые навыки (разведение костра, приготовление пищи на костре, ремонт снаряжения).

Главная ценность спортивно-оздоровительного туризма как формы внеаудиторной работы заключается в его колоссальном влиянии на студенческий

коллектив. В походных условиях происходит естественное и быстрое формирование команды (тимбилдинг).

В условиях автономного существования быстро стираются социальные барьеры, раскрываются лидерские качества студентов, которые в обычной жизни могут быть незаметны. Студенты учатся взаимовыручке: нельзя бросить товарища с рюкзаком, нельзя не поделиться водой, нельзя пройти мимо, если кто-то устал или получил травму [1].

Совместное преодоление трудностей (дождя, бездорожья, усталости) создает прочные эмоциональные связи. Психологи отмечают, что в туристских группах значительно снижается уровень конфликтности, повышается сплоченность, что впоследствии переносится и на учебную деятельность в вузе [4, с. 58].

Несмотря на очевидные плюсы, внедрение спортивно-оздоровительного туризма во внеаудиторную работу вуза сталкивается с рядом проблем: наличие туристского снаряжения: палатки, спальники, коврики, рюкзаки, страховочные системы (веревки, карабины); необходимы подготовленные кадры – преподаватели или инструкторы, имеющие опыт походов и право на сопровождение групп; вопросы безопасности и ответственности, требуется оформление документов, приказов, проведения инструктажей, что создаёт большую ответственность на вуз.

Решением может стать создание на базе вуза туристского клуба, развитие волонтерского движения из числа опытных студентов-туристов, которые могут помогать начинающим, а также активное использование выходных дней для походов выходного дня, которые менее сложны в организации, чем многодневные экспедиции [2, с. 94].

В заключение можно сделать вывод, что спортивно-оздоровительный туризм является перспективной и инновационной формой организации внеаудиторной работы со студентами. Он выходит за рамки простой физической тренировки, решая комплекс задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и социальных. Туризм привлекателен для молодежи своей эмоциональностью, возможностью неформального общения и смены обстановки. Он способствует формированию здорового образа жизни не через запреты и принуждение,

а через создание позитивной мотивации и интересного досуга. Для успешного внедрения этой формы в практику вузов необходима поддержка администрации, развитие материальной базы и подготовка квалифицированных кадров из числа преподавателей и самих студентов [3, с. 82].

Список литературы

1. Иванов В.Д. Влияние занятий спортивным туризмом на социальную адаптацию студентов / В.Д. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №3. – С. 54–56.

2. Джапарова С.Ш. Влияние физической активности на снижение эмоциональной нагрузки студентов / С.Ш. Джапарова, Т.В. Ковалева // Гуманитарный научный журнал. – 2025. – №5–2. – С. 424–427. – EDN LQHHLR.

3. Пушкарева В.О. Роль тренера в обучении плаванию. Методики и подходы / В.О. Пушкарева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Педагогические чтения, посвященные памяти профессора В.П. Манухина, в честь 30-летия Московского гуманитарно-экономического университета: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Мурманск, 21 ноября 2024 года). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 271–274. – EDN CPBESK.

4. Русин А.В. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека / А.В. Русин, Т.В. Ковалева, А.И. Мельников // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №110–15. – С. 50–52. – DOI 10.18411/trnio-06-2024-804. – EDN QEYQAE.

5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2018. – 328 с.