Тарасов Ариан Егорович
канд. пед. наук, заведующий кафедрой
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)
Добрянцева Анастасия Захаровна
магистрант
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный
федеральный университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: *в статье рассматривается особенности и функции спортивно-оздоровительного туризма для формирования культуры здоровья молодежи. Проведенный анкетный опрос выявил актуальные вопросы потребности молодых людей в сохранении здоровья, а также представлены задачи по повышению культуры здоровья молодежи средствами туризма.*

Ключевые слова: *спортивно-оздоровительный туризм, активный отдых, этническое воспитание, туристский клуб, молодежь, анкетирование.*

Спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) выступает значимым социально-культурным и педагогическим феноменом в системе физической культуры, спорта и туризма, поскольку комплексно удовлетворяет базовые потребности личности – в рекреации, познавательной активности, социальном взаимодействии и творческой самореализации. Структурно СОТ интегрирован в каждую из названных подсистем, реализуя в них специфические функции и задачи.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

При этом важно разграничивать близкие по форме, но различающиеся по целеполаганию типы активного туризма: рекреационный и спортивный. Их дифференциация обоснована различиями в доминирующих мотивах участников, целевых установках и ожидаемых результатах занятий.

Функциональные связи СОТ с компонентами физической культуры проявляются в разных её прикладных сферах. В фоновых видах физической культуры СОТ выполняет функцию активного отдыха, способствуя восстановлению психофизиологических ресурсов. В лечебно-оздоровительной физической культуре туристско-рекреационная деятельность применяется как компонент комплексной реабилитации и оздоровления, при этом её эффективность определяется учётом природно-климатических, экологических и курортологических особенностей туристских территорий [3].

В педагогическом контексте СОТ выступает интегрированным средством формирования комплекса личностных качеств, он способствует физическому совершенствованию, развивает эстетическое восприятие природной среды, формирует трудовые навыки, морально-нравственные установки и патриотическую позицию через познание родного края.

Воспитательный эффект СОТ достигается за счёт доступных и массовых форм туристской деятельности, пешеходных и учебно-тренировочных походах, туристских слетах и соревнований, экскурсий и краеведческих маршрутов, а также природоохранных практик [4]. И все эти виды воспитания способствуют формированию активной жизненной позиции у каждого человека [1].

Как социально значимая практика СОТ характеризуется высокой доступностью, вариативностью и потенциалом для масштабирования, что позволяет вовлекать в него население разных возрастных групп. В функциональном плане СОТ интегрирует оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Он служит средством укрепления здоровья, развития самостоятельности, формирования прикладных навыков и компетенций, необходимых для действий в усложнённых природных условиях. При этом СОТ выступает не только как тех-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нология физического совершенствования, но и как педагогическая среда, в которой происходит активное познание окружающего мира, развитие коммуникативных навыков и ценностно-смысловых установок через коллективную деятельность и субъектный опыт [2].

СОТ выступает признанной формой рекреационно-оздоровительной деятельности, органично сочетающей доступность активного отдыха с выраженным восстановительным эффектом. Его оздоровительная функция реализуется в контексте компенсации утомления, возникающего вследствие интенсивной учебной, трудовой или бытовой нагрузки, и направлена на восстановление как физических, так и психоэмоциональных ресурсов личности.

Достижение оздоровительного эффекта в СОТ обеспечивается за счёт научно обоснованного дозирования физических нагрузок и рационального чередования периодов активности и отдыха. Ключевым организационно-технологическим инструментом здесь выступает планирование маршрута, его протяжённость, сложность естественных препятствий и временной график прохождения позволяют точно нормировать нагрузку и минимизировать риски. Существенную роль в оздоровительном воздействии играют природные факторы, пребывание в естественной среде способствует закаливанию, оптимизации работы сердечно-сосудистой системы и обменных процессов, укреплению адаптационных резервов организма и стабилизации функций нервной системы [2].

Формирование культуры здоровья в рамках СОТ опирается на принципы системности и сообразности и предполагает взаимодействие двух групп условий. Объективные условия связаны с педагогической деятельностью, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Субъективные определяются личностной самоорганизацией участников и их мотивацией к ведению здорового образа жизни [5].

Цель исследования: выявление условий формирования культуры здоровья у молодёжи. Опрос проведён среди респондентов в возрасте 18–30 лет, проживающих на территории Республики Саха.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На вопрос «Что выбрали бы, для проведения свободного времени? Предлагается четыре варианта ответа:

– посидеть в интернете;

– провести время с друзьями;

– заняться туристской деятельностью;

– сон.

28% выбрали «сон», что может показать о физической и психологической загруженности, так как многие молодые люди совмещают учебу с работой. Тем временем 26% предпочитают сидеть в интернете или провести с друзьями. А 20% молодых людей желают посетить мероприятия туристской направленности, что говорить заинтересованности в активном отдыхе

На второй вопрос «Какой вид туристской деятельности наиболее интересен»?

Предложены наиболее распространенные виды туризма:

– спортивно-оздоровительный туризм;

– шоппинг туры;

– сельский;

– анимационный;

– семейный;

– экскурсионный.

29% предпочитают спортивно-оздоровительный туризм, что показывает о заинтересованности в двигательной активности, связанной туристской деятельности. 19% выбрали экскурсионный туризм, что обусловлено тягой к путешествиям, приобщению к мировой культуре и традициям, получению новых ощущений и познаний. 18% выбрали анимационный, что можно сказать о повышении уровня качества организации анимационных туристских программ. 16% выбрали шопинг туры. 10% выбрали семейный, и только 8% выбрали туризм сельский.

На вопрос: «Принимали ли участия в каких-либо мероприятиях оздоровительного направления»?

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ответили следующим образом:

Современная молодежь стремится принимать активное участие в мероприятиях оздоровительной направленности (16%). Большинство несколько раз участвовали в подобных мероприятиях (33%). Варианты ответа «слышали о таких мероприятиях (23%), а также от средств массовых информаций (7%). 20% ответили «не знакомы с указанными мероприятиями» И только (1%) дали ответ, что никогда не принимали участия.

На последний вопрос: «Могут ли досуговые мероприятия (участие в качестве зрителя) формировать позитивное отношение к культуре здоровья», ответили так:

Досуговые мероприятия (участие в качестве зрителя) могут формировать положительное отношение к культуре здоровья (41%), характерные качества (31%) и навыки общения (21%). И (7%) считает, что невозможно приобрести никаких навыков. Что объясняет возможное непонимание некоторых молодых людей, что даже участвуя в качестве зрителя в культурно-досуговых мероприятих можно приобрести определенные навыки, которые пригодятся в разных жизненных ситуациях.

Вывод.

Результаты проведённого анализа позволяют обоснованно рассматривать спортивно-оздоровительный туризм как одно из наиболее перспективных направлений оздоровления молодёжи.

Для системного внедрения СОТ в молодёжную практику целесообразно реализовать комплекс организационно-методических мер:

– проведение просветительских и обучающих мероприятий (семинаров, тренингов, мастер-классов, конференций) по основам туристской деятельности;

– регулярную организацию спортивно-оздоровительных мероприятий туристской направленности;

– создание туристских клубов на базе образовательных организаций;

– разработку и внедрение общеразвивающих программ по СОТ, адаптированных к возрастным и функциональным особенностям обучающихся.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Зайцев, А. А. Тарасов А.Е. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности молодежи республики Саха (Якутия) средствами туризма / А. А. Зайцев, Д. К. Гармаева, Н. В. Саввина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 2. – С. 109–115.

2. Организация спортивного туризма : учебное пособие / под ред. проф. Ю. Н. Федотова. – Москва: Советский спорт, 2010. – 531 с.

3. Спортивный туризм : научно-организационные основы : учебное пособие / А. Е. Тарасов [и др.]; под общ. ред. Ю. Н. Федотова. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2014. – 654 с.

4. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова, -2 е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2008. – 464 с.

5. Хачанян, Г. И. Основы здорового образа жизни / Г. И. Хачанян. – Москва : Астрель, 2005.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)