

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

И.Н. Маслова

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»

О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская

ФГБОУ ВО «Московская государственная
академия физической культуры»,
г. Москва, Российская Федерация
e-mail: irina.grin.97@mail.ru

Актуальность. В современном мире на первый план выдвигаются задачи трансформации процесса воспитания и обучения, охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся, их полноценного развития. Решение этих задач невозможно без создания современной предметно-развивающей среды.

Цель исследования – обогащение образовательной среды элементами, стимулирующими познавательную, двигательную и иную активность обучающихся.

Материалы и методы. Изучение современных технологий и педагогического опыта физического воспитания обучающихся в учреждениях общего среднего и профессионально-технического образования г. Воронежа.

Результаты и их обсуждение. Предметно-развивающая среда физического воспитания – это система материальных объектов и средств деятельности обучающихся, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями.

Предметно развивающая среда также является одним из основных средств формирования личности, обучающихся и является источником их знаний и социального опыта, а также несет в себе эффективность воспитательного воздействия, направленного на формирование активного познавательного отношения к окружающему миру. Важно, что предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к изменению, корректировке и развитию.

Спортивный туризм занимает особое место среди других видов туризма как наиболее эффективная форма овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для бытовой, производственной и военной деятельности человека. В процессе занятий спортивным туризмом одновременно решаются воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи.

Каждый из видов спортивного туризма имеет свои характерные особенности. К видам спортивного туризма относятся: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, автомобильный, мотоциклетный, экстремальный и спелеологический.

Возможны также комбинированные туристские спортивные мероприятия - туристские спортивные мероприятия (соревнования, походы, дистанции), в которых отдельные участки маршрутов, дистанции или этапы относятся к разным видам спортивного туризма.

Пешеходный туризм. Пешеходным туризмом называются туристические походы и путешествия, которые совершаются пешком.

Пеший туризм является наиболее массовым видом туризма. Его привлекательность и главная особенность заключается в доступности и пользе для любого здорового человека, независимо от того, какой возраст и физическое состояние организма.

Пеший туризм предоставляет свободу выбора понравившегося маршрута в соответствии с пожеланиями участников путешествия, как эстетическими, познавательными, так и культурными.

Главной целью пешего туризма является пешее групповое преодоление установленного маршрута по слабопересеченной местности.

Пешеходный туризм характеризует простота подготовки и проведения туристических походов, относительная простота в организации отдыха на привале.

В зависимости от сложности пешеходные походы могут быть разнообразными, а именно начиная от простых экскурсий, а также походов выходного дня и заканчивая до многодневных категорийных.

Лыжный туризм. Лыжные походы проводятся в зимний период при наличии стойкого снежного покрова и температуре ниже 0° С.

Необходимым условием для участия в зимних походах является способность выдерживать холод, в условиях постоянно низких температур и не утрачивать рабочей формы. Любой зимний поход – это не только достижение определенных спортивных результатов, но и постоянное преодоление неблагоприятного воздействия среды.

Для зимних походов необходимо иметь бахилы – чехлы на обувь, помогающие защитить обувь от намокания, а ноги – от переохлаждения. Для защиты рук от замерзания надо иметь три пары перчаток: шерстяные, меховые и рабочие брезентовые, надеваемые поверх основных утеплителей.

Турист-лыжник должен уметь:

- преодолевать препятствия на лыжах (ямы, переправы и т.д.);
- преодолевать труднопроходимые лесные чащи с завалами, буреломами и др.;
- организовывать транспортировку пострадавших с использованием подручных средств.

В лыжном туризме чрезвычайно важным является тщательный отбор участников по физическим и психологическим данным. В походе необходимо обеспечить равномерное распределение груза и одинаковую занятость участников при выполнении производных работ - от прокладки лыжни к устройству бивуака.

Велосипедный туризм (велотуризм). Расстояние, которое способна преодолеть группа за один день, может достигнуть 100–150 км. Велотуризм имеет определенные преимущества по сравнению с пешеходным туризмом: скорость движения в нем в несколько раз выше, следовательно, за один поход возможно увидеть больше интересных мест.

Из всех современных типов велосипедов самые эффективные для туризма являются спортивно-туристские и горные велосипеды. Дорожные велосипеды можно использовать для однодневных и некатегорийных походов на равнинной местности. Спортивно-туристские велосипеды должны соответствовать специальным требованиям: иметь небольшой вес, быть прочными и надежными в эксплуатации, иметь обязательный набор передач со значительным диапазоном передаточного числа (соотношение количества зубцов на ведущей шестерни с числом зубьев на шестерне заднего колеса). Поскольку усилия велотуриста направляются на преодоление подъемов.

Велосипед дополнительно оснащается надежными передним и задним багажниками. Некоторые вещи могут закрепляться на раме или на стойках (ремонтный набор, аптечка, фляга для воды и т.д.). Оптимальный вес груза на переднем багажнике не должен превышать 20% от всего багажа. Основной груз размещается в специальном велорюкзаче, надежно прилегающем к заднему багажнику.

В личном снаряжении велотуриста, в дополнение к стандартному туристическому набору, обязательно должны быть велотрусы (шерстяные и хлопчатобумажные), обувь с жесткой передней частью подошвы (велотуфли, кроссовки), специальные велофутболки (с задними карманами), индивидуальный плащ-накидка, защитный шлем

(специальный велосипедный или пластмассовый хоккейного типа). В групповом снаряжении особое место занимают ремонтный набор (предназначен для ремонта велосипедов), аптечка (с большим количеством средств для дезинфекции и перевязочного материала).

До начала похода должна быть разработана четкая система сигнализации (лучше с помощью свистка). Все члены группы должны усвоить роль руководителя, это заключается в умении поддерживать равномерное передвижение группы, корректировке темпа движения, в зависимости от рабочего состояния группы, не тормозить неожиданно без предупреждения, своевременно сигнализировать о дорожных препятствиях, останавливать движение группы и трогаться по сигналу. Участники похода должны четко следовать маневрам руководителя, сохранять необходимую дистанцию, сигнализировать о возникновении опасности. Каждый из участников должен знать правила дорожного движения.

Заключение. Занятия спортивным туризмом способствует также познанию своего края, его истории и современности, природно-экологических возможностей.

Спортивный туризм является наиболее доступным из всех видов физического воспитания и может развиваться как в форме активного отдыха, так и спортивного или приключенческого туризма.

Использованная литература

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 208 с.
2. Газизов, Д.Д. Велосипедный туризм: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / Д.Д. Газизов, Е.В. Гусельникова. – Сыктывкар: СыктГУ, 2010. – 189 с.
3. Дехтярев, В.Д. Основы спортивно-оздоровительного туризма / В.Д. Дехтярев. – М.: Научный мир, 2002. – 201 с.
4. Петранивский, В.Л. Туристическое краеведение: учеб. пособие. / В.Л. Петранивский, М.И. Рутинский; под ред. проф. Ф.Д. Заставном. – М.: Знание, 2006. – 550 с.
5. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов. – Нейл Уилсон. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2004. – 352 с.

ОБ ИЗМЕНЕНИИ МИНИМАЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ТЕННИСОМ В БЕЛАРУСИ

И.В. Машицкий

Учреждение образования «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: igormashnitsky@gmail.com

Актуальность. В виду большого количества различных активностей, которые предлагаются ребенку в современном мире, важную роль играет возраст, в котором он может к ним приобщиться. С точки зрения привлечения аудитории, разные виды спорта являются в этой сфере прямыми конкурентами. Так, стремление родителей как можно раньше отдать ребенка в спорт, приводит к тому, что наиболее одаренные дети попадают не только в более популярные виды спорта, но и в те, в которых возрастной ценз ниже. Это в дальнейшем способствует высокой конкуренции в этих видах спорта, и, потенциально, может повлиять на средний уровень квалификации и количество спортсменов.

Одним из видов спорта, в которых в последние годы произошло снижение минимального возраста для зачисления в группы начальной подготовки, стал теннис. Согласно приложению к постановлению Министерства спорта и туризма Республики