

И.А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. – № 5. С. 45–55.

3. Попков, А.В. Этика в действии: Антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие / А.В. Попков, С.А. Нагорных. – Барнаул: Издательская группа «Си-пресс, 2013. – 88 с.

УДК 796.5

ТУРИЗМ И ЕГО МЕСТО В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

К.А. Папельская – 18им, 2 курс, ФПУ

Научный руководитель: ст. преподаватель Т.В. Фомина

БГАТУ, г. Минск, Республики Беларусь

Туризм – один из видов физкультурно-спортивной деятельности. В частности, можно выделить спортивно-оздоровительный туризм, который является одним из видов спорта, комплексно развивающих человека в различных направлениях, например, таких, как: духовная сфера – развитие человеческих качеств, необходимых в экстремальных условиях походной жизни; познавательные стороны, включая повышения качества экологической культуры человека; самоутверждение личности, включая спортивные и другие достижения; оздоровительный эффект – естественное полезное влияние природной среды.

В связи с тем, что спортивно-оздоровительный туризм по своей массовости находится в числе лидеров, а также учитывая его социальную роль для населения, этот вид спорта нуждается в тщательном изучении всех направлений его влияния.

За последние несколько лет туризм получил значительное развитие и стал массовым социально-экономическим явлением в рамках международного значения. Быстрому его распространению способствует расширение политических, экономических, научных и культурных связей между государствами и народами мира. Также массовое развитие туризма позволяет многим людям расширить знания по истории своего Отечества и других стран, ознакомиться с достопримечательностями, культурой, традициями того или иного региона.

Одним из основных контингентов населения, задействованных в сфере туризма, является студенческая молодежь, так как в период обучения в вузе молодые люди имеют больше возможностей реализовать себя через путешествия, которые благоприятствуют формированию мировоззрения, единой картины мира, ознакомления с новыми ценностями, которые в будущем будут внедряться в практику жизни общества и постепенно становиться общепринятыми и от которых, во многом будет зависеть модель социокультурной реальности общественной системы.

Большую часть жизни у студентов занимает учеба, а внеучебное время каждый выстраивает и распределяет сам. Кто-то отдыхает с друзьями, смотрит фильмы, читает книги, а некоторые посвящают свое время активному отдыху, который регулирует физическую и умственную работоспособность. Формирование здорового образа жизни в настоящее время является приоритетной задачей для каждого человека.

Интерес человека к туризму является наиболее простым, чем к обычным физическим упражнениям. Достоинство данного вида физкультурно-спортивной деятельности в том, что он не требует особой физической подготовленности, каждый имеет к нему доступ и очень разнообразен. Туризм – это не просто увлечение или мода. Это жизненная потребность, которая включает широкую программу: от простого похода в выходной день, выполнение которого под силу любому молодому студенту, либо группе, независимо от возраста и даже здоровья, до путешествия высшей сложности, требующего от туриста физического совершенства и безупречного владения техникой.

Роль, значение и место туризма в жизни культуры и студенческой жизни определяются его главными функциями:

1. удовлетворением потребностей в развитии личности;
2. познавательной, через данную деятельность открываются возможности для активного приобретения новых знаний;
3. коммуникативной, связанной с расширением и укреплением границ общения;
4. социализацией личности, связанной с возможностью запоминания социальных норм;
5. мотивационной, то есть данный вид активного отдыха способен сформировать в сознании человека определенные идеалы и примеры поведения, и даже стиль жизни.

Гуманитарное значение туризма заключается в использовании его возможностей для самоактуализации студентов, творческого потенциала, расширения горизонта знаний. Стремление к знанию всегда было неотъемлемой чертой человека. Совмещение отдыха с познанием жизни, истории и культуры - одна из задач, которую в полной мере способен решать туризм. Увидеть мир своими глазами, услышать, ощутить важные части восстановительной функции туризма, они несут в себе большой гуманитарный потенциал. Знакомство с культурой и обычаями другой страны обогащает духовный мир личности студентов.

Подводя итог, в настоящее время студенты отдают предпочтение такому активному виду отдыха, как туризм. Также следует отметить, что спортивно-оздоровительный туризм благоприятно воздействует на физическое состояние организма студентов, это проявляется в изменении ан-

тропометрических показателей, силы. Наиболее положительный эффект при этом от занятий спортивно-оздоровительным туризмом наблюдается на начальном этапе подготовки.

Туризм занимает одно из первых мест. Подтвердить это можно тем, что студенты рассматривают его как средство для познания окружающего мира и расширения их кругозора. Большинство выбирают его для проведения своего свободного времени. Это означает, что туризм возможно использовать как один из методов специфического оздоровления для формирования здорового образа жизни. Он будет наиболее популярен среди молодых людей в дополнение к обычным занятиям физической культурой.

Список использованной литературы

1. Каменец, А.В. Молодежный социальный туризм : учеб. пособие для академического бакалавриата / А.В. Каменец, М.С. Кирова, И.А. Урмина ; под общ. ред. А.В. Каменца. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 192 с.
2. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис. Учебник / В.Г. Велединский. – М.: КноРус, 2016. – 865 с.
3. Акентьева, С.И. Организация туристской индустрии. Учебник / С.И. Акентьева, В.В. Игнатьева, Г.В. Петрова. – М.: Academia, 2016. – 320 с.