

чики) принимают большее участие в общественной работе, чем студенты-неспорсмены: общественные поручения выполняют 23,1 % мастеров спорта и 21,3 % не занимающихся спортом. Кроме того, даже сама по себе общественная деятельность считается общественной работой, поскольку студент выступает в соревнованиях за группу, курс, факультет, университет.

Важной проблемой является рациональное использование времени. Если использовать категории социологии, время, имеющееся в распоряжении студента, можно разделить на две части: учебное и внеучебное. Учебное время – это занятия в соответствии с университетским образованием, самостоятельная подготовка, консультации, работа в научных кружках. Внеучебное время делится на так называемое занятое (удовлетворение потребностей, самообслуживание) и свободное время, которое расходуется на общее развитие человека. Это и повышение его культурного уровня, и укрепление здоровья, и отдых.

Учебное время в большинстве университетов страны составляет 50–60 ч в неделю. Следовательно, ежедневная учебная нагрузка равна 8–9 ч, т. е. у студентов одни из самых продолжительных рабочих дней. Студентами ежедневно затрачивается в среднем на самостоятельную подготовку 2–3 ч.

Рассмотрим теперь, как расходуют студенты свое свободное время, которое составляет около 43 ч неделю. Сюда входят общественная работа, культурно-развлекательные мероприятия (чтение, прослушивание музыки, посещение театров, кино), общение с друзьями, занятия физической культурой.

Анализ ряда исследований, проведенных за последние годы, позволяет сделать вывод, что многие студенты посвящают чтению, посещению кино, просмотру телепередач, прослушиванию музыки, танцам и лишь затем – физической культуре. Например, из 9 позиций на шкале ценностей физическая культура и спорт, к сожалению, занимают 7-е место, а из 32 позиций на шкале предпочтений – 11-е. Студентам, на наш взгляд, следует более серьезно оценивать занятия физическими упражнениями.

В ходе изучения отношения студентов к спортивным зрелищам, которые способны оказывать влияние на человека как социально-психологическое, так и эстетическое воздействие. Спортивное зрелище влияет на настроение коллектива, благоприятствует нервно-эмоциональной разрядке, пропагандирует занятие спортом. Подсчет показал, что 64 % студентов посещают стадионы, смотрят спортивные телевизионные передачи, затрачивая на это до двух часов в неделю. Желательно, чтобы такой вид досуга более активно приобщал студенческую молодежь к занятиям физическими упражнениями.

Важным стимулом для укрепления взаимоотношений между студентами выступают совместные занятия физическими упражнениями, участие в массовых спортивных мероприятиях (как в качестве участников, так и болельщиков), туристических походах.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев, Б. Г.* Психология и проблемы человекознания / Б. Г. Ананьев; под ред. А. А. Бодалева. – М.: Издательство «Институт практической психологии». – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 384 с.
2. *Мелекесов, Г. А.* Аксиологизация педагогического образования студентов: монография / Г. А. Мелекесов. – Челябинск: ИПК ОГУ, 2000. – 170 с.
3. *Маслоу, А. Г.* Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКО-ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «TOURIST» ORGANIZATION OF TOURIST-EXCURSION ACTIVITY ON THE BASIS OF AUTHOR'S PROGRAM "TOURIST"

***А. А. Василеня, А. Р. Борисевич, А. А. Балай***  
***A. Vasilenia, A. Borisevich, A. Balai***

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,  
г. Минск, Республика Беларусь  
bor\_angela@mail.ru*

*Belarusian State Pedagogical University named after M. Tanka, Minsk, Republic of Belarus*

Основным условием физической активности являются последовательность выполнения тех или иных упражнений. Исходя из этого утверждения, нами была разработана авторская программа «TOURIST», которая включает в себя цикл бесед воспитательного характера, ряд методических указаний, дыхательных и гимнастических упражнений, направленных на расслабление конкретной группы мышц, которые долгое время находятся в неподвижном состоянии, поскольку туристам приходится долгое время находиться в транспортном средстве.

The basic condition of physical activity it is been sequence of implementation of one or another exercises. On this basis statements, we worked out the author's program "TOURIST", that includes the cycle of educational conversations of educator character, row of the methodical pointing, respiratory and gymnastic exercises sent to weakening of certain group of muscles that long time are in the immobile state, as the tourists have a long time is in the vehicle.

*Ключевые слова:* туристско-экскурсионная деятельность, будущие специалисты, авторская программа, турист.

*Keywords:* tourist-excursion activity, future specialists, author's program, tourist.

Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи не должно основываться лишь на книжных знаниях. Если человек как личность не находит смысла в этих знаниях, то они не будут побуждать его к действию. Основная наша задача – каким образом педагогам вложить суть проблемы здорового образа жизни, культуры здоровья в мотивацию, которая будет направлять человека к конкретному результату, к поставленной цели вести здоровый образ жизни, к способности разумно оценивать свою жизнь, поддерживать свое здоровье, переосмыслить здоровый образ жизни как истинную ценность, ориентированную на благо своей личности, своего здоровья, своего саморазвития.

Путем осуществления своих личных потребностей мы иногда отодвигаем здоровье и физическую активность на второй план. Но, всегда нужно помнить, что природа с самого начала возвращала в человеке гармоничную личность, в которой и духовное, и физическое здоровье были как единое целое.

Немаловажную роль в формировании и воспитании здорового образа жизни играет физическая культура или, как утверждают некоторые ученые, (Ж.-Ж. Руссо, Я. А. Коменский, И. Г. Песталоцци, М. В. Ломоносов, Д. Локк) сознательная физическая активность.

Современные отечественные ученые также большое внимание уделяют вопросу организации культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, в том числе и будущих учителей. Так, ряд современных научных статей посвящены данной проблематике в преломлении подготовки будущих специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, а также в условиях здоровьесберегающей образовательной среды (А. И. Андарало, А. А. Балай, А. Р. Борисевич, Л. И. Кузьмина, М. М. Круталевич, Г. А. Остапенко, Н. В. Самусева, В. В. Соловцов и другие). Научные подходы и исследования вышеперечисленных ученых аккумулируются в рамках научно-исследовательской работы преподавателей ведущих университетов Республики Беларусь, таких как Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка и Международный государственный экологический университет А. Д. Сахарова Белорусского государственного университета.

В современном пространстве мы наблюдаем процесс глобализации и технологического прорыва, когда каждый человек пользуется различными гаджетами и мобильными устройствами, когда чаще видит и собирает информацию из интернета, а познание мира происходит на основании изучения красочных картинок. Все это обуславливает развитие различных заболеваний позвоночника, суставов и мышц. Сидячий образ жизни за компьютером ограничивает не только возможность изучения окружающего мира, а ограничивает подвижность и снижает уровень физической активности, что сказывается на здоровом образе и стиле жизни личности. Также могут возникать и психические расстройства, депрессионные состояния, что в целом ухудшает отношения человека к себе как к личности, к своему здоровью и к своему окружению. Поэтому, чтобы предупредить подобные состояния в ходе организации туристско-экскурсионной деятельности, мы предлагаем нашим участникам сознательно проявлять физическую активность.

Основным условием физической активности являются последовательность выполнения тех или иных упражнений. Исходя из этого утверждения, нами была разработана авторская программа «TOURIST», которая включает в себя цикл бесед воспитательного характера, ряд методических указаний, дыхательных и гимнастических упражнений направленных на расслабление конкретной группы мышц, которые долгое время находятся в неподвижном состоянии.

Программа «TOURIST» разработана именно для тех туристов, которые передвигаются на автобусе длительное время (более суток). Для туристов, которые путешествуют на собственном автомобиле или на других видах транспорта, предназначен индивидуальный подход согласно регламенту времени их передвижений и также может использоваться. Программа подходит для людей разных возрастов и любых профессий. Это общий ряд упражнений, направленных на расслабление мышц тела совместно с дыхательной гимнастикой, что способствует снятию напряжения в организме в целом.

Мы считаем, что наиболее важными положениями при разработке программы являются следующие положения, выработанные нами в процессе [1, с. 10]:

- становление личности, ориентированной на общечеловеческие и экологические ценности, способной сделать правильный нравственный выбор с учетом специфики культурной и окружающей среды своего района, города, области;

- создание условий для формирования личности, способной правильно оценивать окружающую действительность, владеющей нравственными нормами поведения;

- воспитание самоуважения, осознания своих достоинств, ответственности человека за свою жизнь;

- формирование компетентного подхода в процессе получения высшего образования.

Основные подходы и направления для разработки авторской программы «TOURIST» включают в себя два основных направления.

В первую очередь – это психолого-педагогические воздействия на сознание человека, которые ведут к формированию мотивации, к проявлению инициативы самостоятельного осмысления данной проблемы.

Тут важно признать, что, когда мы долго находимся без движения наш мозг начинает расслабляться и рассредоточиваться. Поэтому гимнастика или упражнения должны содержать в себе элементы, воздействующие не только на наше тело, но и непосредственно подающие импульсы в мозг, чтобы восстановить выработку нужных умственных процессов в прежнем режиме.

При попытках выполнить определенные двигательные действия в коре головного мозга возбуждаются нервные центры и деятельности основных мыслительных процессов приходит в норму.

Для данного этапа воздействия на восстановление хорошего самочувствия наших участников подходит дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [3, с. 34].

Суть гимнастики заключается в упражнениях на основе вдохов и выдохов. Благодаря правильному дыханию происходит оздоровление и насыщение кислородом всего организма, выходят шлаки и токсины.

Дело в том, что на слизистой оболочке носа расположены рецепторы, которые связаны со всеми органами человеческого организма. Обильный воздух, проникающий через нос, насыщает все эти системы, влияет положительно на весь организм. Дыхательная гимнастика она достаточно универсальная, так как данные упражнения можно делать стоя, сидя и лежа. Поэтому она безусловно подходит для передвижений туриста на любом транспортном средстве.

Чтобы ознакомить туристов с данной авторской программой мы выбрали цикл бесед, в содержание которых включен теоретический курс знаний о здоровом образе жизни и методические указания по выполнению дыхательных и гимнастических упражнений.

Теоретический подход, дает совокупность стойких мотивов для внедрения целенаправленного осмысления необходимости выполнения физических упражнений. Поэтому беседа – это один из самых важных этапов авторской программы «TOURIST». Беседа настраивает туристов не зависимо от их возраста, профессии, цели в жизни, что здоровье – это главная ценность человечества.

Следующий этап понятия и принятия эффективности данного процесса. Умение адекватно воспринимать необходимость двигательной активности, правильного подхода к выполнению определенных физических действий, направленных на оздоровление и расслабление организма в период длительной обездвиженности.

Для второго этапа мы выбрали ряд гимнастических упражнений, которые выполняются на стоянках автобуса в положенное, по расписанию движения автобуса, время.

Подготовительный этап для этих упражнений проходит во время первого этапа, когда сопровождающий туристических маршрутов проводит беседу о целесообразности и правильности выполнения двигательных упражнений [2, с. 32].

В научно-методической литературе имеется много данных о методике проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, занимающиеся должны вооружиться необходимыми теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками.

Поэтому наша авторская программа состоит из двух частей:

1 часть – цикл бесед.

Темы:

- Простые правила здорового образа жизни.
- Здоровый образ жизни – это здорово.
- Быть здоровым – это модно.
- Укрепляй здоровье – путешествуй свободно.
- Комплекс упражнений для эффективного отдыха.

2 часть – цикл упражнений.

Приведем комплекс упражнений для эффективного отдыха студентов, выступающих в роли туристов.

1. «Ушки» – это дыхательное упражнение, которое насыщает кровь кислородом и оздоравливает весь организм. Методика выполнения упражнения: Упражнение выполняется сидя. Счёт на 8, 4 подхода. Вдох и выдох делается одновременно с движениями. При вдохе необходимо наклонить голову вправо или влево, как бы дотягиваясь ухом плеча. Выдохать нужно, возвращаясь к начальной позиции. Задействовать нужно только шею.

2. «Маятник головой». Дыхательное упражнение, которое насыщает кровь кислородом и оздоравливает весь организм. Упражнение выполняется сидя. Счёт на 8, 4 подхода. Вдох и выдох делается одновременно с движениями. При вдохе необходимо наклонить голову вперед или назад. Выдохать нужно, возвращаясь к начальной позиции. Задействовать нужно только шею.

3. «Ладочки». Дыхательное упражнение, которое очищает легкие, выводит из организма шлаки и токсины. Упражнение выполняется стоя. Счёт на 8, 4 подхода. Исходное положение: встать прямо, поднять ладочки, локти опустить. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

4. «Шея». Двигательное упражнение, которое расслабляет мышцы шеи и позвоночника. Упражнение выполняется стоя. Исходное положение ноги врозь. Счёт на 8, 4 подхода. Выполняются повороты головы влево, вправо; круговые движения головой; совмещение наклонов головы с поворотами.

5. «Поясок». Дыхательное упражнение, которое очищает легкие, выводит из организма шлаки и токсины. Упражнение выполняется стоя. Счет на 8, 4 подхода. Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу, в момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

6. Руки и плечевой сустав. Двигательное упражнение для расслабления мышц рук и плечевого сустава. Упражнение выполняется стоя. Исходное положение ноги врозь. Счет на 8, 4 подхода. Сгибание и разгибание рук; повороты рук прямых и согнутых; круговые движения руками (прямыми, согнутыми, кистью); взмахи и рывковые движения руками (прямыми и согнутыми).

7. Туловище. Двигательное упражнения для расслабления и восстановления мышц спины. Упражнение выполняется стоя. Исходное положение ноги врозь. Счет на 8, 4 подхода. Наклоны вперед, назад и в стороны с прямой и согнутой спиной; повороты туловища направо и налево; круговые движения.

8. Ноги. Двигательное упражнение для стопы, бедер и подвижности суставов. Упражнение выполняется стоя. Исходное положение ноги ровно. Счет на 8, 4 подхода. Поднимание и опускание ноги прямой и согнутой вперед, в сторону, назад; повороты внутрь и наружу; круговые движения прямыми и согнутыми ногами; взмахи ногой вперед, в сторону, назад.

Программа подходит для людей разных возрастов и любых профессий. Это общий ряд упражнений, направленных на расслабление мышц тела совместно с дыхательной гимнастикой, что способствует снятию напряжения в организме в целом.

Авторская разработанная программа проходит апробацию в ходе педагогического эксперимента, при организации туристско-экскурсионной деятельности со студенческой молодежью. Продолжением нашего моделирующего этапа педагогического эксперимента стало участие студентов и преподавателей Белорусского государственного педагогического университета в туристско-экскурсионном маршруте по направлению «Минск–Париж–Минск», организованного нами совместно с туристической фирмой, аккредитованной при посольствах стран Европейского Союза.

Студентам и преподавателям, пожелавшим также принять участие в эксперименте, необходимо было выполнить разработанные нами следующие задания:

1. Провести хронометраж времени (в часах и минутах), сколько человек (организм человека) может сидеть (находиться) в неподвижном состоянии в транспортном средстве при движении по маршруту.

2. После 3–3,5 ч. во время первой санитарной остановки по маршруту продолжать оставаться в малоподвижном состоянии, не использовать физические упражнения на растяжку и расслабление.

3. Кратко охарактеризовать свое физическое состояние с учетом малоподвижности организма (состояние №1).

4. Во время второй (следующей) остановки по маршруту сделать комплекс физических и дыхательных упражнений, разработанный нами и выполнить их под руководством сопровождающего группы.

5. Кратко охарактеризовать свое физическое состояние после выполненных упражнений (состояние № 2).

6. Провести сравнительный анализ собственного физического состояния (№ 1 и № 2).

7. Сделать обоснованные выводы о собственном здоровом образе жизни.

В ходе эксперимента преподаватели принимали участие с учетом личных позиций и соображений, их результаты не учитывались, однако, выводы, сделанные ими, способствовали формированию культуры здорового образа жизни у студентов [4, с. 241].

Предложенная для выполнения программа способствовала поддержанию здоровья во время организации путешествия. Авторская программа «TOURIST», предоставляет возможность воздействовать на мотивационно-потребностную сферу студенческой молодежи, что способствует наиболее эффективному формированию культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Педагогическое исследование показывает хорошие результаты, так как в результате студентами-будущими специалистами в области физической культуры, спорта и туризма были даны интересные современные определения понятия здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это желаемое самостоятельное решение, которое принимает каждый человек самостоятельно, независимо от решений других людей (участников процесса), иначе никакой пользы такой образ жизни не принесет. Далее студенты определили, что здоровый образ жизни – это такое понятие, которое формируется в сознании человека и заставляет его совершенствовать свое тело и дух в зависимости от разных факторов и компонентов.

Также мы совместно пришли к выводу, что здоровый образ жизни – это право человека на физическую активность, своевременную диагностику, здоровое питание; это время, выделяемое самим собой на поддержку здоровой жизнедеятельности собственного организма. Поэтому туристско-экскурсионная деятельность выступает как своеобразное средство формирования здорового образа жизни будущего учителя физической культуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Василеня, А. А.* Интерактивные занятия по формированию экологической здоровьесберегающей компетентности будущих специалистов /Теория и практика физической культуры, спорта и туризма / Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) и др. – Минск: РИВШ, 2018. – С. 10–11.

2. *Калюнов, Б. Н.* Гимнастика в системе самостоятельных занятий студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / Б. Н. Калюнов и др. – Минск: БГПУ, 2005 – 48 с.
3. *Щетинин М. Н.* Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2010. – 124 с.
4. *Круталевиц, М. М.* Физическое воспитание в формировании здорового образа жизни и экологической культуры личности / М. М. Круталевиц, О. Н. Онищук, А. Р. Борисевич // Сахаровские чтения 2018 года: экологические проблемы XXI века: материалы 18-й междунар. науч. конф., 17–18 мая 2018 г. – С. 241–242.

**ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
К ЭКСКУРСИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ  
ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА «КУЛЬТУРА МАЛОЙ РОДИНЫ»  
PREPARATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE  
TO THE EXCURSION-EDUCATIONAL ACTIVITY ON THE BASIS  
OF INNOVATIVE PROJECT “CULTURE OF SMALL MOTHERLAND”**

***О. В. Вертейко, А. Р. Борисевич, Л. М. Волкова***  
***O. Vertejko, A. Borisevich, L. Volkova***

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,  
г. Минск, Республика Беларусь  
bor\_angela@mail.ru  
Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank,  
Minsk, Republic of Belarus*

На современном этапе развития Республики Беларусь актуализируется проблема организации туристической деятельности, как внутренней, так и внешней. Экскурсионно-образовательная деятельность направлена на удовлетворение потребностей граждан в ознакомлении с историей, культурой, обычаями, духовными и религиозными ценностями стран и их народов.

The problem of organization of tourist activity, both internal and external, actualized on the modern stage of development of Republic of Belarus. Excursion-educational activity is sent to the satisfaction of citizens in needs familiarizing themselves an acquaintance with history, culture, customs, spiritual and religious values of countries and its population.

*Ключевые слова:* экскурсионно-образовательная деятельность, учителя физической культуры, инновационный проект, культура малой Родины.

*Keywords:* excursion-educational activity, teachers of physical culture, innovative project, culture of small Motherland.

Современный уровень развития экономики, в которой основным ресурсом становится мобильный и высококвалифицированный человеческий капитал, требует достижения нового качества высшего профессионального образования, в том числе при подготовке будущих педагогов. Компетентностный подход всесторонне разрабатывает целый ряд ученых: В. И. Байденко, А. А. Деркач, И. А. Зимняя, Н. В. Кузьмина, Ю. Г. Татур, Ю. В. Фролов, А. В. Хуторской и др. Этот подход является своеобразным типом образовательного целеполагания, предполагающего более упорядоченное привязывание университетской подготовки к ситуациям сферы трудовой деятельности. Он акцентирует внимание образовательного процесса не только и не столько на суммарности усваиваемых информационных потоков, сколько на развитости способностей действовать в различных ситуациях, включая и нестандартные. В соответствии с этим подходом в основу образовательных программ ставится овладение определенными компетенциями, всесторонне характеризующими личность выпускника учреждения высшего образования.

В настоящее время система педагогического образования претерпевает существенные изменения. Трансформационные процессы охватывают все ее компоненты: теоретико-методологический; структурно-содержательный; процессуально-технологический; организационный, управленческий. Исследование трансформационных процессов, их динамики и статуса в системе педагогического образования позволит определить адекватные пути его модернизации и прогнозировать развитие.

В педагогическом физкультурном образовании трансформационные процессы призваны выполнить следующие функции: обеспечить успешное проведение преобразований в сфере профессиональной подготовки; модернизировать систему педагогического образования, актуализировав не только воспроизводство педагогических кадров, но и творческое развитие нового поколения педагогических работников; способных и готовых взять на себя ответственность за формирование здоровой, высоко духовной, нравственной личности; использовать потенциал образования в качестве одного из факторов социального развития.