

П.В. Медведев, ст. преп.;  
В.И. Врублевская, ст. преп.;  
А.Р. Борисевич, доц., зав. кафедрой, канд. пед. наук  
(БГПУ, г. Минск)

## **ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ**

В профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры важное значение имеют такие направления как туризм, туристско-рекреационная деятельность, спортивно-педагогическое совершенствование и спортивное ориентирование.

Эти виды деятельности формируют не только профессиональную компетентность, но и способствуют формированию личностных качеств, таких как гражданственность, патриотизм, целеустремленность, нравственность. Вовлечение будущих специалистов в изучение родного края, природы, местности, культурных и архитектурных достопримечательностей и объектов способствует более глубокому восприятию и позиционированию себя как личности, стремящейся к развитию.

Основные факторы, совокупно характеризующие здоровый образ жизни человека можно представить следующим образом. В числе факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека, и в первую очередь растущего человека, особое место занимают: гиподинамия – отсутствие физической и двигательной активности, т.е. малоподвижный образ жизни; вредные привычки – злоупотребление алкогольными напитками, курение, наркомания; неполноценный отдых. [1, с. 92]

Преодоление отрицательного влияния этих факторов связано прежде всего с физической культурой личности и ее формированием.

Вот почему формирование у каждого молодого человека потребности в занятиях физкультурой и спортом, туризмом, в том числе спортивным ориентированием и туристско-рекреационной деятельностью – важнейшее условие организации его здорового образа жизни и вместе с тем – основа воспитания физически здорового поколения.

Физическое воспитание исторически является одной из самых древних форм целенаправленного воздействия на подрастающее поколение. В основе его лежит выработанная на протяжении многих веков идея о единстве физического и духовного в человеке.

Будучи одним из ведущих условий формирования всесторонне и гармонически развитой личности, физическое воспитание прямо и непосредственно связано с другими видами воспитания, содействуя

тем самым формированию личности в целом.

Природные факторы – солнце, воздух, вода не всегда осознаются современным старшеклассниками как важнейшее средство укрепления и физического развития растущего организма.

Выступая в тесной и неразрывной связи с физическими упражнениями, они усиливают оздоровительное воздействие на учащихся. Поэтому солнечные лучи, чистый воздух, вода должны по возможности не только сопутствовать всем видам двигательной деятельности учащихся, но и использоваться в качестве специально организованных гигиенических процедур. [3, с. 76].

Уже в детском возрасте каждый человек способен ориентироваться в окружающей среде. Это является жизненно важным качеством. Перемещаясь в пространстве, он планирует и контролирует свои действия относительно видимых им объектов. Однако зрительно воспринимаемое пространство ограничено малой площадью, что не позволяет ориентироваться в незнакомой местности. Карта позволяет расширить представление об окружающей местности.

Читая карту, старшеклассник может планировать своё передвижение относительно объектов, непосредственно в данный момент не видимых. Умение читать карту и оперировать картографической информацией для передвижения жизненно важно. По своему воздействию на организм занимающихся ориентирование занимает важное место в числе других видов деятельности и является здоровьесберегающим и способствующим саморазвитию и самореализации личности.

Спортивное ориентирование по характеру физических нагрузок сопоставимо с бегом на длинные дистанции и лыжными гонками, однако, по количеству технических приемов, тактических ситуаций, по психологическому воздействию этот вид спорта можно отнести к группе спортивных игр. Не случайно разнообразие видов деятельности на соревнованиях по ориентированию способствует развитию наблюдательности, внимания, памяти, мышления, показателей глазомера. [2, с. 25].

Также возможно изучение объектов местности в процессе событийного туризма. [4]

В педагогическом процессе формирования будущего специалиста происходит становление здорового образа жизни средствами туризма и спортивного ориентирования, а это, в свою очередь способствует готовности будущих менеджеров по туризму к инновационной деятельности. [5]

Таким образом, компетентностно-ориентированная направленность образовательного процесса способствует формированию культуры здорового образа жизни на основе различных направлений туризма, спортивного ориентирования и туристско-рекреационной деятельности. [6]

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Брехман И.И. Введение в валеологию. – СПб, 2007. – 249 с.
2. Богатов С.Ф., Крюков О.П. Спортивное ориентирование. – 2-е изд. – М.: Воениздат, 1998. – 176 с.
3. Гигиена детей и подростков / Под ред. В.Н. Кондрашенко. – М., 2001. – 198 с.
4. Врублевская, В. И. Событийный туризм в Республике Беларусь: значение и перспективы / В.И. Врублевская, Л.Е. Гаврош, Ю.В. Савицкая // Физическая культура, спорт и туризм: традиции, инновации, перспективы : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 22 окт. 2024. – Минск : БГПУ, 2024. – С. 105–109.
5. Врублевская, В. И. Формирование готовности будущих менеджеров по туризму к инновационной деятельности / В.И. Врублевская // Физическая культура, спорт и туризм: традиции, инновации, перспективы : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 22 окт. 2024. – Минск : БГПУ, 2024. – С. 101–104.
6. Врублевская, В. И. Компетентностно-ориентированная направленность образовательного процесса в подготовке будущих педагогов / В.И. Врублевская, А. Р. Борисевич, Л. М. Волкова // Физическая культура, спорт и туризм: традиции, инновации, перспективы : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 22 окт. 2024. – Минск : БГПУ, 2024. – С. 98–101.