

*Good Practices in Education
Добри практики в образованието*

РОЛЯТА НА ТУРИЗМА ЗА ОПТИМИЗИРАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИЯ РЕЖИМ ПРИ СТУДЕНТИТЕ В ОБЛАСТ ВРАЦА

Мая Гергова-Чучкова

Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“ – Филиал Враца

Резюме. Статията има за цел да предложи възможности в областта на туризма като добра физическа подготовка на студенти. Приоритет на часовете по физическо възпитание и спорт са развитието на волевите качества, като дисциплинираност, търпеливост, активност, инициативност, настойчивост, решителност. В статията са представени актуални данни, получени чрез анкетно проучване, свързано с провеждането на туризъм в часовете по физическо възпитание и спорт при студентите от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – Филиал Враца.

Ключови думи: студенти; физическо възпитание и спорт; туризъм

Пешеходният туризъм е едно от най-атрактивните и с най-силно въздействие средства за физическото възпитание и спорт. Той се провежда сред природата и целта му е да се преодолеят предварително начертани и обмислени маршрути по най-различни начини. Туризмът укрепва здравето и повишава работоспособността на студентите чрез:

- естествено приложна двигателна дейност – ходене, катерене, слизване, преодоляване на препятствия и др., се повлиява лесно и бързо за повишаването на работоспособността и двигателните (физически) качества на студентите;
- взаимодействие с естествените сили на природата – чист въздух, слънчеви лъчи и вода;
- развитие на естетическите качества у студентите чрез въздействието на красотата на природата – планини, водопади, реки, море и пр.

Туристическата дейност има огромно значение за повишаване на работоспособността, за подобряване на здравето, за цялостно многостранно развитие на личността. Практикуването на различните туристически дейности спомага активно и не принудено за разширяване на общуването на човека с природата, за противодействие срещу последиците от обездвижването, за добро здраве и висока работоспособност. Туризмът е достъпен за всеки, тъй като при него

физическото натоварване се регулира произволно, без особени усилия, едновременно с това през активния ден организъмът изразходва значителна енергия. Съвременният човек се нуждае от най-елементарното – от разходка и общуване с природата. За разлика от другите спортове туризмът предлага много възможности за изява: от обикновения излет през почивния ден, който е по силите на всекиго, независимо от възрастта и здравето, до похода от най-висока степен на трудност, изискващ от туриста физическо съвършенство и безупречно владение на придвижването по различни терени (Yotov, 2011). Това голямо разнообразие от възможности за оздравително въздействие прави туризма предпочитано средство сред всички възрасти, пол и физическа подготовка, всеки клинично здрав човек е в състояние да включи в двигателния си режим туризъм.

Спортният туризъм притежава редица специфични особености. Така дефиниран, спортният туризъм кореспондира с концепцията за алтернативния туризъм, т.е. съобразен е с особеностите на природната среда и местното население. Това е много интересно за младите хора. Студентите търсят и усвояват нови туристически места и ресурси, които да използват съобразно принципите за устойчиво развитие. Главни негови почитатели са младите хора, студентите и хората на средна възраст с афинитет към физическите активности и приключенията. Отличителна особеност на занимаващите се със спортен туризъм е, че те обикновено са млади, интелигентни хора (предимно студенти) с приключенски дух и широки интереси.

Дозировка – всяка седмица излет във Врачанския Балкан.

Величието на природните забележителности на туристическата дестинация Враца привлича интереса на хиляди любители на природата, търсещи както тих отход, така и екстремни преживявания.

В северните скалисти склонове на Врачанската планина се е оформил уникален карстов терен с долини, каньони, клисури, пещери и езера – това е резерват Врачански карст. По сипеите му и в основата на скалите са намерили убежище редки високопланински и пещерни растения и животни. Карстът е разсечен на две части от живописното ждрело на река Лева. Внушителен скален масив е проходът Вратцата. Отвесните му скали са най-високите на Балканския полуостров и са най-популярният алпийски обект в България. Врачанският Балкан е красиво и непокътнато място със страховити скалисти склонове, стръмни долове, ждрела, поляни и водопади. До природните забележителности отвеждат 16 маркирани туристически и 8 опознавателни маршрута.

В туризма се включат студенти по педагогика от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – Филиал Враца, с различна двигателна активност, различна двигателна култура, различни възрастови групи и предпочитания. Характерно за туризма в часовете по физическо възпитание и спорт е това, че той се реализира на открито, по възможност в красиви природни местности. Така се постига по-пълно натоварване на сензомоториката чрез ефекта на т.нар. идеомоторна

тренировка. Туризмът не цели върхови постижения, възможни само за малка част от студентите. В него са заложили идеите на физическата култура за хармоничното развитие и запазване на здравето на човека. В основата на човешкото развитие стои вечният стремеж към усъвършенстване, изграждане на хармонично тяло и поддържане на добър здравен статус.

При занимания с туризъм е необходимо:

- да познаваме добре възможностите си;
- да се прецени точно тежестта на прехода по отношение на маршрута, разстоянието и атмосферните условия;
- да се съобрази екипировката със сезона и дължината на прехода;
- да се следи за правилното и ритмично дишане;
- да не се допуска обилно изпотяване;
- да се почива на подходящо място по 10 – 15 минути на всеки 45 – 50 минути ходене;
- да се контролира пулсът;
- да се правят специални възстановителни упражнения, процедури за краката и за цялото тяло след продължителни преходи.

Целта на изследването е да проучи степента на физическата активност на студентите от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – Филиал Враца, и отношението им към туризма.

В търсене на иновативност за оптимизиране на двигателната активност със средствата на физическото възпитание и спорт проследихме физическите възможности на студентите и успоредно с тях реализирахме следните **задачи**.

1. Усвояване на знания от областта на физическото възпитание и туризма за двигателната активност.

2. Изграждане на увереност, че укрепването на физическото и психическото здраве е грижа на всеки студент.

3. Развиване на умения у студентите да поемат отговорност.

Безспорна е връзката между здравето и туризма. Съвременният начин на живот предразполага хората към обездвижване, особено при занимания, конкретно при студентите, когато тялото е дълго време в една позиция (лекции, учене, посещение на библиотеки и др.). Съвременният начин на живот се характеризира с голямо умствено и психическо напрежение. Широкото навлизане на техническия прогрес в ежедневието руши равновесието между умственото и физическото натоварване. Типичен белег на нашия живот е хиподинамията (обездвижването) на човека във всички негови дейности. Всяко обездвижване води до нарушаване на функциите на отделните системи в организма и до атрофия на органите. Движението стои в основата на нашия живот, то е генетично заложило в човешката природа. Човек трудно осъзнава необходимостта от физическите упражнения и движения. Всяко двигателно действие води до подобряване и усъвършенстване на човешките възможности.

Благодарение на достъпа до информация все повече студенти са наясно за предимствата на двигателната активност и недостатъците на обездвижването. Ясно е, че редица съвременни заболявания са свързани с лошите навици на живот. Това са например липсата на двигателна активност, неправилното хранене и др. Днес все повече студенти на различна възраст осъзнават, че разходките сред природата и природосъобразният начин на живот са необходимост, продиктувана от естествения стремеж на всеки човек да бъде здрав.

Туризмът е приятен начин студентите да придобият не само физическо, но и емоционално, духовно и интелектуално състояние. Благодарение на него здравето и работоспособността се стабилизират.

Контингент на изследването са 195 студенти, обучаващи се в областта на педагогиката, на които им беше предоставена анкетна карта.

Методика на изследването

За проверка в условията на естествен експеримент е проведено анкетно проучване през академична 2018/2019 година. Студентите, включени в проучването в началото на академичната година, не са участвали в туристически преходи, а към края на академичната година са се занимавали активно в упражненията по физическо възпитание и спорт.

Анализ на резултатите

От отговорите на въпрос № 1, посочени на *фиг. 1*, става ясно, че по-голяма част от анкетираните студенти предпочитат заниманията с туризъм в часовете по физическо възпитание и спорт, 32 – волейбол, 25 – тенис на маса, 21 – гимнастика, 19 предпочитат занимания с фитнес, 17 – с бадминтон, а едва 5 – баскетбол.

От отговорите на въпрос № 2, изобразени на *фиг. 2*, се разбира, че в свободното си време 83 анкетираните студенти не спортуват, 69 – понякога, а едва 43 от анкетираните спортуват.

Във въпрос № 3, посочен на *фиг. 3*, повечето от анкетираните студенти са на мнение, че туризмът допринася за по-добри колегиални отношения.

47% от студентите смятат, че спортът сред природата спомага за тяхното по-добро физическо състояние, 29% – за емоционалното им състояние, 15% – за интелектуалното, а 9% – за духовното им състояние. Това са отговорите, които са дали анкетираните студенти, и са изобразени на *фиг. 4*.

На въпрос № 5 „По какъв начин ви влияе туризмът?“, изобразен на *фиг. 5*, 49% смятат, че повишава тяхната физическа активност, 29% – че намалява стреса, 16% – че подобрява настроението и работоспособността, 6% са на мнение, че им помага да преодолеят страховете си.

Последният въпрос №6 от анкетата, изобразен на *фиг. 6*, дава информация за предпочитанията на студентите към маршрутите във Врачанския Балкан. 38% избират екопътеки, които са в близост до града, 25% – различни маршрути, които водят до връх Околчица, 25% – до х. Пършевица, 12% – Манастирски дол, Медковски дол, Войводин дол, в. Скакля.

Анкетната карта включва следните въпроси:



Фигура 1



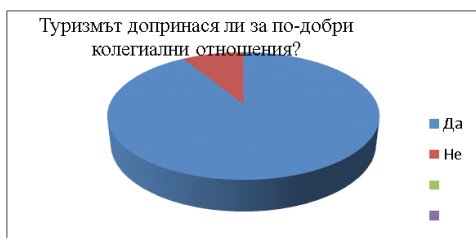
Фигура 4



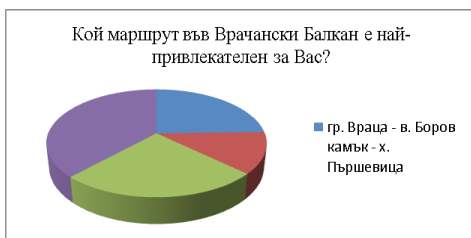
Фигура 2



Фигура 5



Фигура 3



Фигура 6

Изводи

За оптимален двигателен режим, изразен в часове със занимания с физически упражнения, спорт и туризъм, се смята около 10 часа седмично за студентите. Това би допринесло за по-голямата им устойчивост на стреса при обучението и по-висока концентрация. Възможностите на всеки един студент са строго индивидуални. Те се определят от множество фактори, като:

- възрастови и полови особености;
- степента на физическата подготовка;
- здравното състояние и начин на живот.

Факт е, че не всички студенти могат да изминат един и същи маршрут. Всички тези фактори ни дават информация за статута на студента и в голяма

степен определят не само начина на живот, но и необходимостта от спортни занимания.

ЛИТЕРАТУРА

- Бъчваров, М. & Тончев, Цв. (1996). *Основи на туризма*. София.
Йотов, Й. (2011). Туризм. Пешеходен туризм (сс. 162 – 192).
В: Петров, Л. (ред.). *Спортове за рекреация*. Велико Търново: Ай
анд Би.
Малчев, М. & Йорданова, Н. (2004). *Спортна анимация в туризма*.
Шумен: Еп. К. Преславски.
Маринов, Б. (1986). *Туризм и физическа дееспособност*. София:
Медицина и физкултура.

REFERENCES

- Bachvarov, M. & Tonchev, Tsv. (1996). *Osnovi na turizma*. Sofia.
Malchev, M. & N. Yordanova.(2004). *Sportna animatsiya v turizma*.
Shumen: Ep. K. Preslavski.
Marinov, B. (1986). *Turizam i fizicheska deesposobnost*. Sofia: Medizina i
fiskultura.
Yotov, Y. (2011). Turizam. Peshehoden turizam (ss. 162 – 192). V: Petrov,
L. (red.). *Sportove za rekreatsiya*. Veliko Tarnovo: Ay and Bi.

THE ROLE OF TOURISM TO OPTIMIZE THE LOCOMOTOR REGIMEN FOR STUDENTS IN VRATZA AREA

Abstract. The purpose of this article is to present some opportunities of tourism as a good physical training of students. The development of volitional qualities such as: discipline, patience, activity, sense of initiative, insistence, determination, is a priority in the course of physical education and sport. An actual data received via a survey, related to tourism in this course are presented here. Participants in the survey are students from Veliko Turnovo University – Vratsa Branch.

Keywords: students; physical education and sport; tourism

✉ **Ms. Maya Gergova-Chuchkova**

St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo – Branch Vratza
Vratza, Bulgaria

E-mail: m.gergova-chuchkovats@uni-vt.bg