

А.К. АНАРБАЕВ¹, Б.И. КУРМАНБАЕВ^{2}*

¹Международный университет туризма и гостеприимства
(Казахстан, Туркестан), E-mail: kurmanbaev.b@iuth.edu.kz

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Пребывание в природной среде с благоприятными условиями совмещенное с дозированными физическими нагрузками способствует оздоровлению организма и является формой активного отдыха и средством вовлечения в занятия физкультурой. Данный постулат основывается на положении, что в рамках любого передвижения в природной среде существует нагрузка на те, или иные группы мышц человека, что и подразумевает активность отдыха. Кроме того подготовка к длительным путешествиям строится на периодичных физкультурных занятиях, где формируется необходимая физическая форма. Организованные путешествия дают возможность побывать в различных регионах Казахстана, увидеть все разнообразие природных зон и образа жизни населения. Столкнуться с реальными трудностями и преодолеть их и себя. Кроме того, спортивно- рекреационный туризм является мотивированным средством замещения и является позитивной альтернативой асоциальным явлениям, в том числе и наркомании, средством самосовершенствования человека, проверки физических, психологических и волевых качеств. Пешеходный, водный, горный, лыжный, конный, спелео, вело, авто-мото, парусный, каждый из этих видов специфичен и дает возможность совершенствоваться по любому из названных направлений.

Ключевые слова: Спортивно-рекреационный туризм, здоровый образ жизни, туристический поход, активный отдых.

Введение

Наш научно-исследовательский проект на тему: «Формирование здорового образа жизни студентов на основе спортивно-рекреационного туризма» связан с развитием спортивно- рекреационного туризма в нашем регионе и мы решили обосновать материалы проведенных исследований на предмет влияния спортивно- рекреационного туризма на студентов, как основа формирования здорового образа жизни [1,с.30,34]. Средняя продолжительность жизни в Казахстане в настоящее время составляет 72 года против 80,5 лет в Европе, сегодня стоит задача повысить этот показатель до 80 лет к 2050 году. В момент обретения Казахстаном независимости этот показатель составлял 67 лет, к 2000 году он упал

***Бізге дұрыс сілтеме жасаңыз:** Анарбаев А. К., Курманбаев Б. И. Влияние спортивно-рекреационного туризма на здоровый образ жизни студентов // Bulletin of the International university of Tourism and Hospitality. –2023. – No2(2). –Б. 97–105. <https://www.doi.org/10.62867/3007-0848.2023-2.09>

***Cite us correctly:** Anarbayev A. K., Kurmanbayev B. I. Vliyanie sportivno-rekreacionnogo turizma na zdorovyj obraz zhizni studentov [The impact of sports and recreational tourism on the healthy lifestyle of students] // Bulletin of the International university of Tourism and Hospitality. – 2023. – No2(2). –B. 97–105. <https://www.doi.org/10.62867/3007-0848.2023-2.09>

до 65,5 лет, в 2005-м составил 66 лет, в 2010-м – 68 лет, в 2015-м достиг нынешних 72 лет. Все, что делалось в стране ранее для увеличения продолжительности жизни, охватывало в основном медицинскую составляющую, но, по экспертной оценке, Всемирной организации здравоохранения, основными факторами, влияющими на продолжительность жизни, являются не медицинские усилия, доля которых во влиянии на увеличение продолжительности жизни занимает около 10% (онлайн-конференция на портале BNews). Решение этой задачи является актуальной и заключается в формировании познавательных навыков здорового образа жизни, защите здоровья, закаливании организма, улучшении и укреплении здоровья народа. Исследовательской группой разработаны маршруты спортивно-рекреационного туризма в такие прекрасные места как Қантағы (Каратауский горный хребет), Бургулюк (Ленгерский район), Машат (Тулькубасский район), места для паломничества Укаш ата, Жылаган ата, Мерке. Прохождение по маршрутам носит не только оздоровительный характер, но и познавательный. Спортивно-рекреационный туризм, прежде всего, пешие туристические походы, является командным видом деятельности, в котором сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта. Увлечение спортивно-рекреационным туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными уголками природы, интересными достопримечательностями, получить удовольствие от общения, приобрести надежных товарищей и приобщиться к валеологической культуре.

Развитие работ по спортивно-рекреационному туризму, ведению здорового образа жизни, является на сегодняшний день очень актуальным и требует научного исследования этих проблем.

Важность нашего проекта на национальном уровне заключается в инвестициях в молодежь, её интеллект и здоровье, которые выгодны для государства и общества в целом.

Цель и задачи проекта

Основная цель проекта – исследовать теоретические и научно-практические основы этой проблемы, разработать методическую рекомендацию по ведению здорового образа жизни и развивать работу по спортивно-рекреационному туризму.

Для достижения целей проекта предусматривается решение комплекса задач:

- изучить комплексное влияние окружающей среды на здоровье студентов;
- дать анализ и научно обосновать материалы проведенных исследований на предмет влияния спортивно-рекреационного туризма на студентов, как основу формирования здорового образа жизни;
- научно изучить состояние здоровья студентов в г.Туркестане и влияние на него окружающей среды п. Машат;

Актуальность темы заключается в том, что спортивно-рекреационный туризм рассматривается как основа формирования здорового образа жизни и оздоровления населения, как самое действенное средство борьбы с гиподинамией, хроническим психоэмоциональным стрессом и от пагубных воздействий вредных привычек на детей и молодежь. Известно, что молодые люди являются репродуктивным и экономическим потенциалом государства, представляя наиболее уязвимую группу населения как с социальных, так и с медицинских позиций. Уровень здоровья молодежи считается важнейшим критерием, прогнозирующим тенденции качества жизни трудоспособного населения, экономического развития и национальной безопасности страны. В связи с этим

инвестиции в молодежь, её интеллект и здоровье – физическую и духовную составляющие выгодны для государства и общества в целом [2.106,114]. Соответственно инвестиции в образование, здоровье, культуру, духовную сферу становятся высокоэффективными, что способствует формированию человеческого капитала.

Методы исследования

В процессе исследования были использованы следующие методы исследования:

- анализ методологической, психологической, педагогической, социологической литературы;
- педагогические методы;
- медицинские методы.

Практическая значимость проекта заключается в увеличении количества людей, занимающихся рекреационно-познавательным туризмом, в укреплении их здоровья и ведения ими здорового образа жизни.

Организация исследования. Работа исполнителей научного проекта проходила согласно первому пункту календарного плана. В рамках данного пункта исполнителями была осуществлена работа по поиску, сбору и систематизации связанных с темой проекта научных трудов и публикаций, хранящихся в библиотечных фондах г. Туркестан. Были привлечены и интернет-ресурсы. Все это позволило сформировать первичный библиографический перечень, который в последующем был подвергнут тщательному изучению и анализу.

В процессе работы над проектом данный библиографический список расширился, а входящие в него научные исследования тщательно изучались, содержащийся в них фактологический материал, положения и выводы подвергались анализу со стороны исполнителей данного научного изыскания.

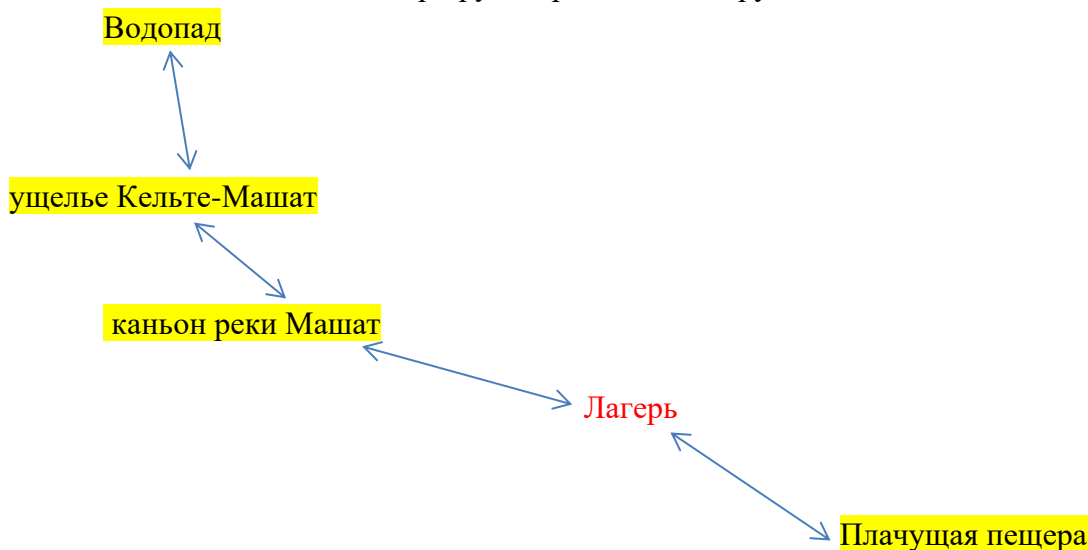
Большинство мероприятий в рамках занятий спортивно-оздоровительным туризмом проводятся в природной среде. Человек познает окружающий мир, непосредственно соприкасаясь с его многообразием, и получает бесценные знания о природе в целом.

Составляющей спортивно-рекреационного туризма является трудность препятствий, которые можно преодолеть в рамках любого маршрута. Пешеходный, водный, горный, лыжный, конный, спелео, вело, авто-мото, парусный, каждый из этих видов специфичен и дает возможность совершенствоваться по любому из названных направлений. От первой до шестой категорий трудности препятствий в разных видах туризма формируют шесть категорий сложности маршрута. И если в поход выходного дня или «единичку» может пойти практически любой здоровый человек, то «шестерку» может пройти лишь хорошо подготовленный физически, технически и тактически турист, совершивший до этого не один десяток походов.

Задачей второго пункта календарного плана являлось проведение исследования территории спортивно-оздоровительного туризма и разработка маршрутов его прохождения.

Нашей группой были разработаны пешеходные маршруты первой категории сложности от расположения нашего лагеря до «Плачущей пещеры», по каньону в ущелье Кельте-Машат, в каньон реки Машат, на подземную речку, птичий базар, водопад. Схема 1.

Схема – 1 – Пешие маршруты прохождения группы



Третий пункт календарного плана состоял из решения практических задач – это сбор команды участников научного проекта и проведение исследование состояния здоровья студентов в «Областном врачебно-физкультурном диспансере» Управления физической культуры и спорта Туркестанской области.

Нами были отобраны 10 студентов 3 курса обучающиеся по Образовательной программе «6В01401 – Физическая культура и спорт», Международного университета туризма и гостеприимства. На каждого участника проекта была заведена врачебно-контрольная карта.

Список студентов принимавших участие в научном эксперименте:

- 1.Сүгір Назерке
- 2.Амантай Ақбота
- 3.Пернебек Ерасыл
- 4.Ғазизұлы Нұртілеу
- 5.Абдраимов Бақдәулет
- 6.Әбілқасым Зарина
- 7.Насрадинова Мөлдір
- 8.Сайымбай Рамазан
- 9.Шабден Әли
- 10.Жолымбет Жанболат

В поселке Машат мы с нашей группой студентов остановились в оздоровительном комплексе «Зеленый каньон», где нам были предоставлены все условия для проживания и питания. Для наших студентов было предоставлено пятиразовое питание, помимо этого овощи, фрукты и кумыс они могли есть и пить в любое время суток на протяжении всего времени пребывания на базе.

Для выполнения четвертого пункта календарного плана , нами был составлен план спортивных и воспитательных мероприятий, а также нашей группой был разработан распорядок дня, где поминутно расписана деятельность наших студентов. Таблица 1.

Таблица – 1 – Распорядок дня спортивно – рекреационного лагеря

| № п/п | Деятельность | Время |
|--------------|---|--------------|
| 1 | Подъем | 8.00 |
| 2 | Зарядка | 8.20 |
| 3 | Время личной гигиены | 8.40 |
| 4 | Завтрак | 9.00 |
| 5 | Свободное время | 9.30 |
| 6 | Утреннее активити - походы в горы. | 10.00 |
| 7 | Второй завтрак | 11:00 |
| 8 | Обед | 13.00 |
| 9 | Плавание в бассейне, активный и пассивный отдых | 13.30-15.30 |
| 10 | Полдник | 16.00 |
| 11 | Дневное активити - купание в бассейне, спортивные и подвижные игры. | 16.30 |
| 12 | Ужин | 19.00 |
| 13 | Вечерние мероприятия - развлекательные программы. | 20.30 |
| 14 | Отбой | 23.00 |

Обсуждение результатов исследования

Изучение состояния здоровья 10 студентов проходило в два этапа: первый 10.06.2022 года перед выездом в п. Машат. Таблица 2.

Второй 30.06.2022 года, после возвращения с п.Машат, где все 10 человек прошли повторное обследование. Таблица 3.

Каждый день, после принятия завтрака, мы ходили в пешие походы в горы, до «Плачущей пещеры», по каньону в ущелье Кельте-Машат, в каньон реки Машат, на подземную речку, птичий базар, водопад. Мы находились в оздоровительном комплексе «Зеленый каньон» 20 дней и в течение этого времени каждый день ходили в пешие походы. После возвращения с похода студенты приводили себя в порядок, обедали, плавали в бассейне и отдыхали.

Таблица - 2 – Антропометрические показатели студентов 3 курса до эксперимента

| Фино | Возраст, лет | Масса тела, кг | Рост, см | ЖЕЛ, мл | Оценка относительных значений PWC₁₇₀ (кгм/мин кг) | МПК |
|-------------------|---------------------|-----------------------|-----------------|----------------|---|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Шабден Али | 22 | 48 | 162 | 89 | 21 | 3259 |
| Жолымбет Жанболат | 19 | 72 | 180 | 102 | 19,1 | 3586 |

| | | | | | | |
|---------------------|----|----|-----|----|------|------|
| Абдраймов Бақдаулет | 20 | 78 | 181 | 94 | 21,8 | 4072 |
| Ғазизұлы Нұртілеу | 20 | 65 | 178 | 89 | 17,7 | 4285 |
| Пернебек Ерасыл | 19 | 65 | 171 | 87 | 20,1 | 3505 |
| Сайымбай Рамазан | 20 | 74 | 176 | 87 | 15 | 4350 |
| Насрединова Мөлдір | 19 | 65 | 165 | 83 | 18 | 3110 |
| Амантай Ақбота | 19 | 61 | 174 | 91 | 22,3 | 3620 |
| Әбілқасым Зарина | 20 | 64 | 156 | 90 | 22 | 3960 |
| Сүгір Назерке | 20 | 71 | 161 | 98 | 18,6 | 3127 |

Таблица - 3 – Антропометрические показатели студентов 3 курса после эксперимента

| Фино | Возраст, лет | Масса тела, кг | Рост, см | ЖЕЛ, мл | Оценка относительных значений PWC₁₇₀ (кгм/мин кг) | МПК |
|------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------|----------------|---|------------|
| Шабден Али | 22 | 48 | 162 | 97 | 24,7 | 2953 |
| Жолымбет Жанболат | 19 | 74 | 181 | 103 | 23,5 | 4201 |
| Абдраймов Бақдаулет | 20 | 77 | 182 | 96 | 25,1 | 4096 |
| Ғазизұлы Нұртілеу | 20 | 65 | 178 | 91 | 20,1 | 4310 |
| Пернебек Ерасыл | 19 | 65 | 171 | 89 | 20,6 | 3528 |
| Сайымбай Рамазан | 20 | 72 | 176 | 90 | 25 | 4386 |
| Насрединова Мөлдір | 19 | 65 | 166 | 91 | 18,7 | 3278 |
| Амантай Ақбота | 19 | 60 | 174 | 91 | 25,2 | 3765 |
| Әбілқасым Зарина | 20 | 63 | 156 | 90 | 25 | 3660 |
| Сүгір Назерке | 20 | 70 | 161 | 102 | 21 | 3841 |

В таблице 1 приведены данные студентов 3 курса до эксперимента в оздоровительном комплексе «Зеленый каньон», расположенный в поселке «Машат», который расположен в предгорьях Каратау Туркестанской области.

В таблице 2 представлены результаты после эксперимента, проведенного в оздоровительном комплексе «Зеленый каньон».

В результате мониторинга достоверного изменения МПК не произошло. Отмечались изменения общей физической работоспособности, тест PWC₁₇₀ – модификация В. Л. Карпмана. В частности, у мальчиков в среднем оценка абсолютных величин общей физической работоспособности увеличилось с 1175 до 1351, а у девочек с 1627 до 1744. Эти изменения отражают комплексное влияние на здоровье студентов усиленного питания, чистого горного воздуха, утренней зарядки на свежем воздухе и каждодневные пешие походы в горы.

Выводы

1. Аналитический обзор научно-методической литературы показал, что в настоящее время в литературных источниках содержится довольно много информации по спортивному

и рекреационному туризму, однако, на сегодня отсутствует целенаправленные методические рекомендации по формированию здорового образа жизни студентов на основе спортивно-рекреационного туризма.

2. В ходе эксперимента, членами научной группы было изучено комплексное влияние окружающей среды горного поселка Машат на здоровье студентов.

3. В результате исследования было показано влияние спортивно-рекреационного туризма на формирование здорового образа жизни студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антоненко М. Н., Соловьева Р. О. Формирование здорового образа жизни у студентов //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – №. 1. – С. 30-34.

2. Аршинова В. В. и др. Вопросы психологического сопровождения в спорте, рекреационно-оздоровительной и лечебной практиках //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – №. 1. – С. 106-114.

3. Ржанов А. А., Шишлянникова О. А., Бальжинимаев Э. Б. Методика селективного отбора спортсменов для специализации" волейбол" по психомоторным задаткам //Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. ВП Астафьева. – 2020. – №. 2 (52). – С. 127-135.

4. Глебов В. В., Родионова О. М., Аникина Е. В. Эколого-формирующие фитотехнологии и их влияние на визуальную среду современных городов //Визуальные образы современной культуры: идеалы и идеологии (к 25-летию теологического образования в г. Омске). – 2020. – С. 111-114.

5. Лыженкова Р. С., Арпентьева М. Р. 3.1. Здоровьесбережение и физическая культура студентов в различных направлениях жизнедеятельности //Современные тренды высшего образования. – 2023. – С. 252-264.

REFERENCES

1. Antonenko M. N., Solöveva R. O. Formirovanie zdorovogo obraza jizni u studentov //Fizicheskaia kültura. Sport. Turizm. Dvigatelnaia rekreasia. – 2019. – Т. 4. – №. 1. – S. 30-34.

2. Arşinova V. V. i dr. Voprosy psihologicheskogo soprovjdenia v sporte, rekreasionno-ozdorovitelnoi i lechebnoi praktikah //Fizicheskaia kültura. Sport. Turizm. Dvigatelnaia rekreasia. – 2019. – Т. 4. – №. 1. – S. 106-114.

3. Rjanov A. A., Şiřlännikova O. A., Bäljinimaev E. B. Metodika selektivnogo otbora sportsmenov dlä spesializatsii" voleibol" po psihomotornym zadatkam //Vestnik Krasnoiarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. VP Astäfeva. – 2020. – №. 2 (52). – S. 127-135.

4. Glebov V. V., Rodionova O. M., Anikina E. V. Ekologo-formiruiuşie fitotehnologii i ih vlianie na vizuälnuiu sredu sovremennyh gorodov //Vizuälnye obrazy sovremennoi kültury: idealy i ideologii (k 25-letiu teologicheskogo obrazovania v g. Omske). – 2020. – S. 111-114.

5. Lyjenkova R. S., Arpenteva M. R. 3.1. Zdorövesberejenie i fizicheskaia kültura studentov v razlichnyh napravleniah jiznedeiatelnosti //Sovremennye trendy vysşego obrazovania. – 2023. – S. 252-264.

| | |
|--|---|
| А.К. АНАРБАЕВ к. п. н., профессор, Международный университет туризма и гостеприимства (Казахстан, Туркестан), E-mail: almas_6262@mail.ru | Б.И. КУРМАНБАЕВ к. т. н, и.о. ассоциированного профессора Международный университет туризма и гостеприимства (Казахстан, Туркестан), E-mail: kurmanbaev.b@iuth.edu.kz |
|--|---|

Поступило в редакцию 05.11.2023

Принято в печать 29.12.2023

А.К. АНАРБАЕВ¹, Б.И. ҚҰРМАНБАЕВ^{1*}

¹Халықаралық туризм және меймандостық университеті (Қазақстан, Түркістан), E-mail: kurmanbaev.b@iuth.edu.kz

СПОРТТЫҚ-РЕКРЕАЦИЯЛЫҚ ТУРИЗМНІҢ СТУДЕНТТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА ӘСЕРІ

Аңдатпа. Қолайлы жағдайлары бар табиғи ортада болу дозаланған физикалық белсенділікпен бірге дененің сауығуына ықпал етеді және белсенді демалудың бір түрі және дене шынықтырумен айналысуға тарту құралы болып табылады. Бұл постулат табиғи ортадағы кез-келген қозғалыс шеңберінде адамның белгілі бір бұлышықет топтарына жүктеме бар деген ұстанымға негізделген, бұл демалу белсенділігін білдіреді. Сонымен қатар, ұзақ сапарларға дайындық қажетті физикалық форма қалыптасатын мерзімді дене шынықтыру сабақтарына негізделген. Ұйымдастырылған саяхаттар Қазақстанның әртүрлі аймақтарына баруға, табиғи аймақтар мен халықтың өмір салтының алуан түрлілігін көруге мүмкіндік береді. Нақты қиындықтарға тап болып, оларды және өзіңзді жеңіңіз. Сонымен қатар, спорттық - рекреациялық туризм алмастырудың дәлелді құралы болып табылады және қоғамға қарсы құбылыстарға, соның ішінде нашақорлыққа, адамның өзін-өзі жетілдіру, физикалық, психологиялық және ерікті қасиеттерін тексеру құралы болып табылады. Жаяу жүргінішілер, су, тау, шаңғы, ат спорты, спелео, вело, авто-мото, желкенді, осы түрлердің әрқайсысы ерекше және аталған бағыттардың кез-келгенін жақсартуға мүмкіндік береді.

Кілт сөздер: Спорттық-рекреациялық туризм, салауатты өмір салты, туристік жорық, белсенді демалыс

A.K. ANARBAEV¹, B.I. KURMANBAEV^{1*}

¹International University of Tourism and Hospitality (Kazakhstan, Turkestan), E-mail: kurmanbaev.b@iuth.edu.kz

THE IMPACT OF SPORTS AND RECREATIONAL TOURISM ON A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Abstract. Being in a natural environment with favorable conditions, in combination with dosed physical activity, contributes to the healing of the body and is a kind of active rest and a means of attracting to engage in physical activity. This postulate is based on the position that within the framework of any movement in the natural environment, a person has a load on certain muscle groups, which means rest activity. In addition, preparation for long trips is based on periodic physical education classes, in which the necessary physical form is formed. Organized trips allow you to visit different regions of Kazakhstan, see the diversity of natural areas and the way of life of

the population. Face real challenges and overcome them and yourself. In addition, sports and recreational tourism is an evidence - based means of substitution and is a tool for combating antisocial phenomena, including drug addiction, testing the self-improvement, physical, psychological and volitional qualities of a person. Pedestrian, water, Mountain, Ski, equestrian, speleo, velo, Auto-Moto, sailing, each of these types is unique and allows you to improve any of the listed routes.

Keywords: *Sports and recreational tourism, healthy lifestyle, tourist hike, active recreation*