

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗНАНИЙ О СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Салихов Тимур Мансурович**

*Независимый научный сотрудник*

*кафедры психологии*

[Salixovtimur9@gmail.com](mailto:Salixovtimur9@gmail.com)

<https://orcid.org/>

0000-0003-4769-1075

*В данной статье рассматривается формирование знаний и умений, связанных со спортивным туризмом, у будущих учителей физической культуры. Освещены процессы, связанные со спортивным туризмом, т.е. организация спортивных мероприятий, формирование знаний, связанных с массовым спортивным туризмом. К настоящему времени очень важно изучить спрос на спортивный туризм и зарубежные теории и в первую очередь сформировать базовые навыки, связанные с этой сферой. Учитывая, что понятие спортивного туризма во многих случаях формировалось в развитых европейских странах, в нашей статье освещается вопрос развития этой тематики исходя из наших собственных условий.*

**Ключевые слова:** Спортивная деятельность, Физическое воспитание, Спортивный туризм, Возрастные периоды, Механизмы.

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FORMING KNOWLEDGE ABOUT  
SPORTS TOURISM IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS  
TEACHERS**

**Salikhov Timur Mansurovich**

*Independent researcher Department of Psychology*

[Salixovtimur9@gmail.com](mailto:Salixovtimur9@gmail.com)

<https://orcid.org/>

0000-0003-4769-1075

*This article examines the formation of knowledge and skills related to sports tourism among future physical education teachers. The processes associated with sports tourism are covered, i.e. organization of sporting events, formation of knowledge related*

*to mass sports tourism. By now, it is very important to study the demand for sports tourism and foreign theories and, first of all, to develop basic skills related to this area. Considering that the concept of sports tourism in many cases was formed in developed European countries, our article highlights the issue of the development of this topic based on our own conditions.*

**Key words:** *Sports activity, Physical education, Sports tourism, Age periods, Mechanisms.*

**ВВЕДЕНИЕ.** В современном обществе все более значимое место занимает проблема здоровья и здорового образа жизни. Цель физической культуры в обществе состоит в удовлетворении определенных физических и духовных потребностей индивида в процессе выполнения им физических упражнений. Она осуществляется через решение задач по оздоровлению, развитию, воспитанию и образованию населения в процессе физического воспитания. Занятия физической культурой способствует развитию организма индивида, его оздоровлению, воспитанию у него качеств личности, необходимых для реализации его жизнедеятельности в обществе. Каждым будущим специалистом в области физической культуры и спорта движет определенная цель и мотивы. Формирование мотивации к профессиональной педагогической деятельности сложный и многогранный процесс. Выделяют два вида мотивов, которые по-разному влияют на успешность обучения в профильном вузе. Первая группа профессионально важных мотивов в сфере физической культуры – это внутренние мотивы. Они связаны с сущностью различных видов будущей профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Этую группу условно можно представить в виде двух подгрупп. Одна из подгрупп которых - это интерес к физкультурной деятельности, любовь к спорту, осознание социальной важности физкультуры и спорта, значения занятий физической культурой для здоровья населения, осознание своих спортивных способностей и второй - это интерес к работе с детьми, любовь к детям, осознание своих педагогических способностей, познавательный интерес. Вторая группа профессионально значимых мотивов в сфере физической культуры - это мотивы, не связанные с содержанием определенной педагогической деятельности в сфере физической культуры, и обусловленные влиянием разных социальных групп. Особенность мотивации к педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта заключается в том, что она начинает формироваться еще в то время, когда ребенок начинает заниматься в спортивной секции, проявляет интерес к двигательным действиям, испытывает необходимость в информации, связанной со спортом. Таким образом, у

некоторых спортсменов довольно рано начинает формироваться профессиональная педагогическая направленность. Туризм как массовое социальное явление стал складываться лишь после второй мировой войны, хотя корни туризма уходят в глубокое прошлое. В истории развития туризма различают четыре этапа. Первый этап – от древности до начала XIX века. Второй этап – от начала XIX века до начала XX века. Третий этап – от начала XX века до Второй мировой войны. Четвертый этап – после Второй мировой войны до наших дней. Первый этап развития туризма называют предысторией туризма. Начало этого этапа относится к античному периоду (Древняя Греция и Рим), когда основными мотивами путешествий были торговля, паломничество, лечение, образование. В этот период зародились спортивные поездки. Например, участники и зрители Олимпийских игр добирались до места соревнований из самых удаленных уголков Греции. Позже, в Средние века, стимулом к путешествиям становится религиозный фактор – поклонение святыням христианства и мусульманства. В результате развития производительных сил общества происходит разграничение рабочего времени и свободного времени работника (отпуска). Это создавало предпосылки для второго этапа развития туризма. Второй этап развития туризма называют элитарным туризмом. Важнейшую роль на этом этапе развития туризма сыграли революционные изменения в транспорте. Изменились средства доставки и передвижения. В 1807 г. изобретателем Фултоном был сконструирован и построен первый пароход. Первый паровоз был создан Стефенсоном в 1814 г. Совершенствовались средства доставки почтовых отправлений, расширялись сети дорог. Все это обусловило большую надежность и скорость передвижения. При этом расходы на путешествие снижались за счет более экономичных средств передвижения. Научно-технический прогресс и социальная борьба трудящихся за свои права, а также растущее благосостояние общества создали возможность путешествий для большинства простых людей. Третий этап ознаменовал собой начало становления социального туризма. Первая мировая война, экономическая депрессия 30-х годов и Вторая мировая война оказали негативное влияние на развитие туризма. Вместе с тем, именно в этот период появляются элементы массового туризма, который достиг своего расцвета в послевоенные десятилетия. Четвертый этап называется этапом массового туризма. Именно в этот период туризм приобретает массовый характер.

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро и микрорельефа

местности. Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и др. При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности.

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа в данном случае – это совокупность физических и технических действий туристаспортсмена. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.** О необходимости физического воспитания личности написано немало. Занятия физической культурой воздействуют на все стороны формирования личности: формируются не только физические, но личностные навыки, что содействует будущему росту гармоничной личности. В этом отношении не архаична пословица «В здоровом теле – здоровый дух». Хотя несовершенство финансирования проектов по физической культуре и малоподвижный образ жизни мешают реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства. Особенно актуальна эта проблема для студентов колледжей и институтов, так как в студенческие годы определяются и закладываются азы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда представляется первенствующим направлением. Большая учебная нагрузка для студентов способна помешать их совместному физическому и психическому состоянию, что может очень отрицательно отразиться на процессе развития личности, приходящимся на момент обучения. Нужно рассматривать понятие «физическая культура» как комплекс физического формирования студента, состояние его физического и психического здоровья и собственно «физическая культура» как составляющая культурного развития личности. В теории спортивной тренировки (Матвеев Л.П., 1991) первоосновой выступают собственно соревновательные упражнения (часто тождественные понятию «вид спорта») и тренировочные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения рассматриваются как целостные действия (в том числе и сложные совокупности действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. В этом смысле основные элементы туристской работы можно считать

соревновательными упражнениями, учитывая особенности тренировочных форм таких упражнений и особенности их использования в подготовке туристов-спортсменов. В спортивном туризме эти упражнения многообразны. Они могут быть и скоростно-силовыми, и собственно силовыми, и сложнокоординированными. Они могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложно-координированные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий. Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной туристской выносливостью.

***Основные виды туризма на сегодня входят:***

1. пешеходный,
2. горный,
3. водный,
4. велосипедный,
5. лыжный,
6. парусный,
7. автомобильный
8. мотоциклистский и комбинированный туризм.

Эти виды включены в спортивную классификацию, как части спортивного туризма, они могут развиваться в рамках любого типа (спортивного, рекреационного, реабилитационного, профессионально-прикладного, учебного и др), но в спортивном туризме они нормированы определёнными требованиями по набору технически сложных препятствий, продолжительности, протяжённости и другим факторам спортивного туристского маршрута. Соревнования по спортивному туризму проводятся, как правило, на самодеятельной основе, регулируются общественными и государственными организациями и относятся к важному для государства социальному спортивному сектору духовного и физического совершенствования человека. По своей форме организации и конечным целям Туристско-спортивные мероприятия имеют следующую направленность: – путешествие; – спортивный поход; – экспедиция; – туриада; – туристско-спортивная школа; – локальные соревнования на реальном и искусственном рельефе. По своему масштабу соревнования делятся на международные, республиканские, областные, городские, районные и др.

В общетуристской подготовке преобладает теоретическая подготовка по всем указанным разделам. Она направлена в основном на формирование знаний туристов. Отдельные ее разделы, связанные с охраной окружающей среды, краеведением, проведением туристских слетов и соревнований, предполагают формирование умений и навыков туристов в конкретных условиях. Такие разделы общетуристской подготовки требуют практических занятий в аудиториях или природных условиях. Количество часов теоретических и практических занятий и распределение их по периодам подготовки зависят в основном от уровня квалификации занимающихся и частично от вида туризма. Малые объемы общетуристской подготовки новичков по ряду разделов частично компенсируются в процессе многолетней подготовки, повышая интеллектуальный потенциал занимающихся спортивным туризмом.

Специальная туристская подготовка обеспечивает формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений и навыков, по следующим основным направлениям:

- организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);
- топография туризма (топографическая подготовка);
- техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
- психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности).

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ОБЗОР.** В многолетней спортивно-туристской подготовке можно выделить несколько этапов:

- ознакомительный этап подготовки;
- начальный этап подготовки;
- базовый этап подготовки;
- специализированный этап подготовки;
- этап спортивного совершенствования;
- этап спортивного мастерства.

Ознакомительный этап подготовки целесообразно планировать в рамках школьного туризма с широким охватом видов спортивного туризма, с нефорсированными нагрузками по объему и интенсивности, с воспитательно-оздоровительными целями для расширения кругозора занимающихся и привития им определенного интереса к занятиям туризмом

Базовый этап подготовки может соответствовать базовому уровню подготовки общественных туристских кадров (инструкторов туризма, гидов-проводников) при использовании программ Туристскоспортивного союза России. Форсированный срок этой подготовки не менее одного года.

Этап спортивного мастерства целесообразно планировать не менее чем на два года. В результате этой подготовки обеспечивается выполнение норматива мастера спорта, создаются предпосылки высших спортивных достижений в соревнованиях на «маршрутах» и «дистанциях».

Подготовка туристских кадров в настоящее время проводится по примерным программам, которые соответственно утверждены. Общая и специальная физическая подготовки в этих программах нормами нагрузок не регламентируются. Однако тренировочный процесс не может быть построен без учета физической подготовленности, поэтому, исходя из местных условий, необходимо дополнить примерные программы соответствующими разделами и принять скорректированные программы за основу при разработке необходимых документов.

### FOYDALANILGA ADABIYOTLAR:

1. Sh.M.Mirziyoyev. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni. Toshkent shahri, 2018 yil 5 mart
2. Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping / R. Schwarzer // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 400- 407
3. Салихов Т. и др. Psychological Characteristics Of Increasing Cognitive Activity In Elementary School Students // ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
4. Mansurovich S. S. Methodology of organizing physical education lessons through digital technologies // European Journal of Modern Medicine and Practice. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 107-111.