

Таблица 3

**Спортивные предпочтения студентов АУ ПРБ**

№	Виды спорта	% ответов	
		Девушки	Юноши
1.	<b>Плавание</b>	<b>42,6</b>	<b>23,1</b>
2.	<b>Футбол</b>	1,5	<b>33,3</b>
3.	<b>Теннис</b>	<b>35,3</b>	<b>14,4</b>
4.	<b>Волейбол</b>	<b>23,5</b>	<b>18,8</b>
5.	<b>Аэробика</b>	<b>19,1</b>	-
6.	Танцы	9,8	-
7.	Борьба	1,9	5,8
8.	Боевые искусства	1,5	2,9
9.	Хоккей	2,0	8,7
10.	Фигурное катание	8,3	-
11.	Бокс	1,0	7,2
12.	Атлетизм	-	4,3
13.	Легкая атлетика	3,4	2,9
14.	Шахматы	1,0	2,9
15.	Бильярд	2,5	1,4
16.	Настольный теннис	2,5	4,3
17.	Баскетбол	-	2,9

Анализ проявляемых интересов к изучению программного материала, предусмотренного учебно-тематическим планом по дисциплине «Физическая культура» в Академии управления по разным видам спорта показал, что позиции по гендерному признаку существенно различаются. Так, наибольший интерес у большей части юношей-студентов (59,6%) вызывают занятия по избранному виду спорта в течение всего периода обучения (сугубо специализация); а более половины девушек-студенток (63,1%) предпочли бы освоение нескольких видов спорта (модульное прохождение дисциплины).

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

– программа по дисциплине «Физическая культура», разработанная в Академии управления и предусматривающая занятия как одним избранным видом спорта (для групп спортивной специализации – спортивное отделение), так и несколькими чередующимися видами, в зависимости от физической и технической подготовленности студентов (модульное прохождение дисциплины – основное,

подготовительное и специальное отделения), позволяет максимально учитывать их интересы и потребности;

– целесообразно добавить темы и соответственно часы в теоретический раздел учебной программы по физической культуре в виде лекций, семинарских занятий, тренингов по валеологии, что позволит эффективно влиять на формирование культуры здорового образа жизни;

– при проведении занятий по физическому воспитанию следует больше внимания уделять возникновению и поддержанию интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, углублению знаний в области физического воспитания и спорта, используя общепедагогические методы – словесный (беседы) и метод наглядного воздействия (демонстрация учебных видеофильмов, презентаций), что будет способствовать формированию мотивации к регулярным занятиям не только во время обучения в вузе, но и после его окончания;

– необходимо развивать материально-спортивную базу и улучшать санитарно-гигиенические условия, что позволит приобщить к регулярным занятиям различными видами двигательной деятельности большее число студентов.

## **ПЕРЕХОДЫ ТУРИСТСКИХ ТРАСС В ГОРНО-ЛЕСНОЙ ЗОНЕ ЮГО-ВОСТОЧНОГО КРЫМА**

**С.А. Жмуровский, О.М. Байко**

*Минский институт управления*

Сохранение и формирование здоровья – одна из наиболее актуальных задач для современного общества. Одной из значимых причин неблагополучия в состоянии здоровья населения является недооценка культуры воспитания и формирования физического и духовного здоровья личности. У многих людей отсутствует приоритет сохранения здоровья над другими жизненными ценностями. Система образования и условия современной жизни не способствуют сохранению здоровья подрастающего поколения как главного потенциала развития общества. Экстремальная экологическая

обстановка мегаполиса, интенсификация и экстенсификация учебного процесса создают предпосылки для стресса, хронического утомления и переутомления, снижения резистентности организма. Как известно, активный отдых гораздо эффективней восстанавливает силы человека, чем пассивный, т.к. он обладает способностью удовлетворять максимум рекреационных потребностей человека. Оздоровительное, культурно-познавательное и воспитательное значение туризма трудно переоценить.

Существует много разнообразных и познавательных туристских маршрутов по Беларуси, они хорошо описаны и систематизированы в доступных источниках. Наиболее же доступные для жителей Беларуси в финансовом плане *горные* категорийные и некатегорийные маршруты – крымские. Существует описание часто посещаемых туристских трасс в горно-лесной зоне Крыма, переходы же интересные, но малолюдные обычно в силу своей труднодоступности и удалённости от морского побережья почти не описаны, а только перечислены в нормативных документах.

Переходы туристских трасс в горно-лесной зоне Крыма обслуживаются лесохозяйственными (лесоохотничьими) предприятиями. Трассы существуют в двух вариантах – «общий» и «заповедный». На перечисленных ниже маршрутах почти нет крутых подъёмов и спусков, имеются источники воды, места для привалов и стоянок. Маршруты проложены с учётом возможности посещения интересных исторических и природных памятников. Переходы обслуживаются несколькими лесными хозяйствами: 7-Белогорским ГЛХ; 8-Старокрымским ГЛОХ; 9-Судакским ГЛОХ. Переходы маршрутов проложены таким образом, что из точки выхода – туристской станции (т/с) можно выбрать несколько вариантов переходов.

Ниже приведён перечень переходов туристских трасс в горно-лесистой зоне юго-восточного Крыма (извлечение из приложения № 4 к Постановлению Совета министров Автономной Республики Крым от 12.04.2005 г. №160)

7(8)-193 село Ворон – т/с Ворон (Воронский домик).

7(8)-194 т/с Ворон (Воронский домик) – т/с Маски.

8(7)-195 т/с Маски – село Земляничное.

8-196 т/с Маски – село Лесное.

8-197 соединительный Ай-Серез.

8-198 хребет Хамбал – Эски-Юрт.

8(9)-199 Эски-Юрт – село Переваловка.

8-200 хребет Хамбал – т/с Карагач.

8-201 т/с Карагач – город Судак.

8-202 село Лесное – т/с Френк-Мезер.

8-203 т/с Френк-Мезер – урочище Кизилташ.

8(9)-204 т/с Френк-Мезер – т/с Поляна десантников.

8-205 т/с Френк-Мезер – т/с Водяная балка.

8-206 хребет Туар-Алан – т/с Поляна десантников.

8-207 т/с Поляна десантников – т/с Армутлук.

8-208 т/с Водяная балка – посёлок Щебетовка.

8-209 посёлок Щебетовка – т/с Эчки-Даг.

8(9)-210 т/с Армутлук – посёлок Коктебель.

8-211 город Судак – т/с Ай-Георгий.

8-212 т/с Ай-Георгий – село Богатовка.

Здесь мы приводим описание пяти первых из вышеперечисленных переходов, поскольку ограничены объёмом данной работы.

Индекс перехода: 7(8)-193 село Ворон – т/с Ворон (Воронский домик). До села Ворон по берегу одноимённой речушки от посёлка Морское тянутся 10 км асфальтового шоссе. Поднимаясь постепенно до высоты 400 м, оно минует несколько красивых ущелий с крутыми скалистыми склонами, на сером фоне которых резко выделяются зелёные пятна зарослей можжевельника. Пройдя село и набрав на окраине воду из родников, 3 км двигаемся на север по безлюдной даже в летний сезон грунтовке. Дойдя до брода, сворачиваем на лесную тропу, идущую сначала вдоль реки. После развилки тропа поднимается по восточному склону г. Ливаз-Кая (872 м), где слева раскинулась живописная дубовая роща редкого дуба пушистого и через 6 км попадаем на т/с Ворон – поляну с находящимся рядом родником. Вдали, с восточной стороны, видны одинокие известняковые зубцы – хр. Орта-Сырт.

7(8)-194 т/с Ворон (Воронский домик) – т/с Маски. От т/с Ворон, пройдя по плато Ливаз-Кая на восток 2 км, идём по лесной тропе к перевалу Ворон, на который попадаем через 4 км. Здесь на восточном склоне г. Сарбениш-Богаз бьёт карстовый родник. Продвигаемся дальше на восток по тропе, отмеченной красными метками, переходим мост через реку и попадаем на перевал Маски, находящийся на высоте 625 м, здесь же находится родник, считающийся

истоком реки Мокрый Индол и т/с Маски. От Сарбениш-Богаз до т/с Маски – 3 км. Встречающиеся по пути маршрута речные долины, крупные овраги и балки на протяжении большей части года не имеют стока, но во время ливней в них формируются бурные стремительные потоки – сели, поэтому разбивать лагерь в пределах русел водотоков не рекомендуется, даже если они будут сухие.

8(7)-195 т/с Маски – село Земляничное. По лесной тропе движемся на северо-запад по долине Индола. Водяная пыль, пронизанная лучами солнца, пробивающимися сквозь густые заросли леса, играет всеми цветами радуги, вдоль речки можно пройти по хорошей тропе. Здесь есть многочисленные невысокие водопады, красивый лес. Дальше отроги Главной гряды и куэсты почти сливаются и лишь узкий проход р. Мокрый Индол приводит в Сальско-Индольскую котловину. От г. Шантай-Оба (476 м) тропа поворачивает вправо, идет вдоль речки Чамер и через 2,5 км выходит к посёлку Земляничное (Орталан). В посёлке есть медпункт, почта и магазин.

8-196 т/с Маски – село Лесное. Этот 12-километровый переход будет интересен любителям горных лесов. От перевала Маски, идя на северо-восток, выходим к северным отрогам хр. Хамбал. Далее к востоку лежит невысокое плоскогорье с останцевыми холмами, сложенными то мергелем, то глинами, то конгломератами. Это плоскогорье понижается хорошо выраженными уступами на запад к долине р. Суук-Су (Холодная вода). Лежащие справа отроги хребта Биюк-Чатал-Кая покрыты низкорослым дубом. Долина Суук-Су очень живописна. Крутые, а подчас обрывистые берега, расчленены глубокими балками. В некоторых из них сооружены небольшие водохранилища. Через фруктовые сады и виноградники подходим к селу Лесное (Суук-Су), минуем его и выходим на трассу Судак – Грушевка – Старый Крым, проходящую по восточной окраине села.

8-197 соединительный Ай-Серез. Переход начинается с т/с Ай-Серез. Длинна его 11 км. Сливающиеся здесь два ручья дают начало реке. Переход очень живописный, т.к. основная его часть проходит по узкому и длинному хребту Орта-Сырт, с которого на западе открывается замечательная панорама бассейна р. Ай-Серез, а на востоке р. Карагач. Миновав скалы Юван-Кая, тропа поднимается на вершину г. Лялель-Оба (777м) самую высокую точку хребта, далее тропа проходит мимо скал Сунгурэгрэк-Кая (723м),

г. Теркез-Оба (773м). Потом начинается пологий длинный спуск по грабово-дубовому лесу, слева в 300 м от тропы высятся зубцы скал г. Чатал-Кая. В долине села Весёлое (Кутлак) проводятся раскопки средневековых керамических печей и поселения IX–X вв. Почти все сёла этого побережья стоят на многовековых остатках более древних поселений, в большинстве своём раннесредневековых (VIII–X вв.). От Весёлого до моря 4 км, по трассе проходящей мимо села на юг.

Мы надеемся, что данный переход увлечет любителей активного отдыха и поможет выбрать доступный и интересный маршрут путешествий.

### Литература

1. Белянский И.Л., Лезина И.Н., Суперанская А.В. Крым. Географические названия. Симферополь: Таврия-плюс, 1998. – 160 с.
2. Ена В.Г. Заповедные ландшафты Крыма. – Симферополь: Таврия, 1989. – 136 с.
3. Никифор П Фока. Стратегика. – Алетейя, 2005. – 288 с.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2004. – 328 с.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-ПЕДАГОГОВ

**В.А. Соколов, В.М. Кишкурно, Ю.Н. Пауков**

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка*

Формирование потребностей к ведению здорового образа жизни у будущих преподавателей и учителей – одна из актуальных задач образования высшей школы на современном этапе. Ведь помимо специальных знаний, которые студент получает в вузе, он должен обладать высоким уровнем общей культуры, составной частью которой является физическая. Социальный заказ формирует более высокие требования к будущему специалисту, в том числе и к потенциалу его физической культуры (Н.Н. Филиппов, 2004).