



ТУРИЗМ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОТДЫХА СТАЛИ ПРОФЕССИЕЙ

Политические, экономические и социальные изменения обуславливают необходимость поиска нужных управленческих механизмов организации отдыха, чтобы качество предоставляемых услуг в этой сфере постоянно возрастало. Со стороны общества соответственно повышаются требования для отдыха, связанные, в частности, с безопасностью и здоровьем, в котором используются рекреативные ресурсы: природные богатства, объекты культурного наследия, объекты и инфраструктура, сооружения для туристических услуг и отдыха, а также туристские трассы.

■ На вопросы корреспондента отвечает Вера Степановна МАКЕЕВА, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования.

Олег СЕМЕНИХИН

- Расскажите подробнее, пожалуйста, об открытии новой специальности в ОрелГТУ.

- В 2005 году впервые в Российской Федерации на базе гуманитарного факультета ОрелГТУ открылась подготовка специалистов по новой уникальной специальности 032103 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" очной формы обучения.

- Какие дисциплины будут изучать студенты?

- Ведущими дисциплинами специальности являются все формы спортивно-оздоровительного туризма, а также базовые виды спорта: легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные игры и др. Студенты будут изучать два иностранных языка, рекреологию (наука об отдыхе), экскурсоведение, менеджмент рекреации и туризма, курортологию, физическую реабилитацию (восстановление работоспособности), массаж и др.

- Такие разноплановые дисциплины. А имеется ли соответствующая материальная поддержка для их изучения?

- В процессе учебно-практической подготовки используются ведущие медицинские, спортивно-оздоровительные и

культурно-досуговые учреждения г. Орла, в том числе санаторий-профилакторий ОрелГТУ "Зеленый берег", новый спортивный комплекс и центр содействия здоровью ОрелГТУ и др. Учебный процесс осуществляют ведущие специалисты в области биологии, медицины, туризма, организации отдыха, физической культуры и спорта: профессора, доктора наук, доценты.

- Какую квалификацию получат выпускники данной специальности и в какой области профессиональной деятельности они могут работать?

- Квалификация выпускника – специалист по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму. Нормативный срок освоения основной образовательной программы подготовки специалиста при очной форме обучения составляет 5 лет.

Специалист по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму подготовлен к педагогической и рекреационно-досуговой деятельности во всех типах образовательных учреждений и санаторно-курортного профиля, в организациях, на предприятиях различной формы собственности, в сборных командах по основным видам туризма;

восстановлению работоспособности и организации отдыха средствами физической культу-



ры, спорта и туризма – в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, культурно-досуговых, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности;

проведению оздоровительных и развлекательных мероприятий на туристских маршрутах и в процессе рекреационно-познавательных поездок;

организации туристско-оздоровительной экскурсионно-методической и туроператорской деятельности, развлечений и физкультурно-спортивного проведения досуга в туристских группах, клубах, фирмах и др.;

управленческой, маркетинговой деятельности в сфере туризма и рекреации на местном, региональном и федеральном уровне;

разработке и реализации специальных двигательных режимов, ориентированных на формирование духовных ценностей,

нравственности; профилактике и устранению психических и физических перенапряжений, социально-культурному, экологическому и физическому воспитанию личности.

- Где и как выпускники смогут реализовать полученные знания?

- Выпускники по данной специальности будут осуществлять организацию и разработку программ восстановления работоспособности и развлекательных мероприятий в процессе физкультурно-оздоровительной и туристской деятельности, в туристских группах, учреждениях санаторно-курортного комплекса и рекреации в качестве менеджера рекреации и туризма, аниматора-менеджера рекреационного спорта и туризма, специалиста по спортивно-оздоровительному туризму и рекреации (инструктор-методист, тренер, преподаватель, педагог туристско-краеведческого профиля, гид-инструктор, гид-переводчик и др.), специалиста по культурно-познавательному туризму, экскурсоведению, музееведению.

- Орловская область является недостаточно большой в масштабах страны. Смогут ли выпускники вашей специальности найти свое место под солнцем?

- На сегодняшний день только в Орловской области функционирует более 40 турфирм, тем не менее значительная часть населения предпочитает пассивный отдых. Не секрет, что многие люди, организу-

ющие отдых и развлечения в г. Орле и области, не имеют специальной профессиональной подготовки по организации активного отдыха и восстановления работоспособности людей (фитнес-клубы, всевозможные группы аэробики, сауны и пр.). Нередко даются непрофессиональные советы и программы, которые могут не помочь, а, скорее, навредить здоровью человека. Выпускник нашей специальности может дать профессиональный совет, создать и реализовать на практике программу оздоровления как отдельного лица, так и группы людей. Такой уровень подготовки дает возможность получить высокооплачиваемую, престижную работу в государственных и частных учреждениях туристского, санаторно-курортного и спортивного профиля, культурно-досуговой деятельности, клубах, детских садах, школах, университетах, а также организовать частную практику.

- Какие испытания предусмотрены при поступлении в ОрелГТУ на данную специальность?

- К вступительным экзаменам допускаются лица, имеющие среднее (полное) общее образование. Абитуриенты сдают экзамены по биологии, русскому языку (диктант) и физической культуре, предусмотрено также тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности.

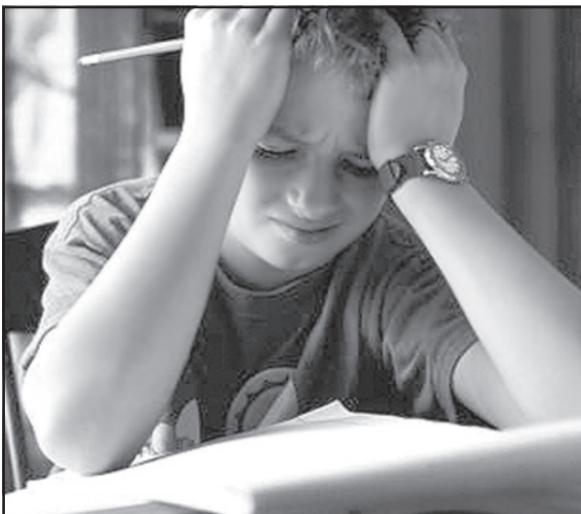
Сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение, бессонница – все это стресс. Он может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшаются аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы. Но все не так страшно: существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс. Вот они.

Организируйте свои занятия. Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-3 часа вы перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.

ЭКЗАМЕН – НЕ ВОЛК

Как бороться с предэкзаменационным стрессом



Правильно питайтесь. Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Не на-

легайте на спиртное (а то самый ответственный момент не вспомните, что читали) и отложите все вечеринки на «после экзаменов». Имеет смысл попить витамины.

Необходим полноценный сон. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая

музыка, легкий ужин или стакан молока, теплая ванна.

Не слоняйтесь без дела. Займите себя чем-нибудь, когда не готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Спорт, танцы, рисование или, скажем, кулинария: все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе.

Хольте и лелейте себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. почаще говорите себе, что вы все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

Заваленный экзамен – еще не конец света. Помните об этом, хотя настраиваться надо, конечно, на победу. Многие известные люди пережили массу поражений.

Если вы подвержены экза-

менационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут.

Семья. Скорее всего, ваши мама и папа тоже когда-то сдавали экзамены, так что они с радостью поговорят с вами о ваших страхах.

Друзья. Иногда, чтобы избавиться от опасения, достаточно поделиться им с другом. И не забывайте, что все, кто сдают экзамены, боятся их не меньше вашего.

Врачи. Можно проконсультироваться и с врачом, но если вы решили принимать успокаивающие средства, помните, что у многих из них есть нежелательные побочные эффекты. Существуют и специалисты-психологи, которые учат своих пациентов главному – как расслабляться.