

Спортивно-оздоровчий туризм як засіб здоров'язбереження студентів ЗВО

Грохова Г.П.

Харківський національний університет радіоелектроніки

Вступ. На протязі останніх років в Україні зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я молоді, яка зумовлена негативними факторами соціально-економічного, екологічного та психоемоційного характеру. З розвитком технічного прогресу умови життя студента суттєво змінилися. На фоні малорухливого способу життя почастишали нервово-емоційні перевантаження, адже всі людські блага, призначені для комфортного життя з кожним роком скорочують фізичний розвиток, зменшують рухову активність і збільшують психічну нервозність студента. У вирішенні цієї проблеми значною мірою може допомогти спортивно-оздоровчий туризм, як вид туристичної діяльності.

Мета роботи ознайомити студентів зі спортивно-оздоровчим туризмом.

Для успішного досягнення поставленої мети було поставлено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати дані літературних джерел за темою дослідження.
2. Виявити доступні засоби спортивно-оздоровчого туризму, які матимуть практичне значення для здоров'язбереження студентів.

Матеріал та методи. Аналіз та узагальнення сучасної літератури у використанні та застосуванні засобів спортивно-оздоровчого туризму, які матимуть практичне значення для здоров'язбереження студентів.

Результати. Студентська молодь є однією з соціально незахищених груп, яка певною мірою схильна до дії негативних чинників зовнішнього середовища. Урбанізація, обмежені можливості для повноцінного розвитку і реалізації свого потенціалу, гіподинамія та інші стресові ситуації викликають підвищену потребу студентів у доступних оздоровчих, рекреаційних, розважальних послугах, які повністю задовольнили б їх потреби і несли в собі основу здоров'язбереження [3].

Вирішення цієї проблеми разом з духовною, соціальною, психологічною, педагогічною, фізичною складовою здоров'язбереження студента є однією із стратегічних задач, як на державному, так і на регіональному рівні.

Цілком зрозуміло, що сьогодні організовувати оздоровчі тури для студентської молоді набагато складніше. Підготовка таких послуг для туристичних фірм, досить клопітна справа, а щоб мати економічний ефект від неї, потрібно вкласти коштів набагато більше, ніж в організацію туру для дорослих. До того ж специфіка роботи з молоддю в екскурсійних, туристичних поїздках накладає величезну моральну відповідальність на організатора. Далеко не усі українські туристичні фірми мають серед своїх пропозицій послуги для молоді та ще такі, які б задовольнили потреби студента-туриста саме в його здоров'язбереженні, та при цьому несли в собі максимальний прибуток для туристичної фірми і мінімальні матеріальні для нього затрати [8].

У даному випадку, для вирішення потреб студента, щодо здоров'язбереження, туристичні послуги можливо впровадити в навчально-виховний процес і реалізовувати їх в позанавчальний час у вигляді лікувально-оздоровчих заходів, спортивно-туристських заходів, туристських прогулянок, подорожей, походів, екскурсій. Специфіка таких туристичних послуг в тому, що вони не несуть в собі значних матеріальних витрат і можуть бути доступними кожному студенту [7].

Спортивно-оздоровчий туризм - це різновид пішохідного, гірського, водного, спелеотуризму тощо. Для пішої подорожі в горах характерні: великий обсяг фізичних навантажень на організм при зниженому атмосферному тиску і високому рівні сонячної радіації, необхідність долати перешкоди із застосуванням різноманітних засобів і прийомів пересування і страхівки, спеціальна тактика проходження маршруту. Тому сьогодні розповсюджений і користується попитом саме пішохідний туризм [5].

Як було вже зазначено, туризм як вид туристичної діяльності, містить в собі також організацію туристичних походів. Позитивний вплив занять туризмом безумовно підсилюється тривалою руховою активністю перебування на свіжому повітрі, у лісі, у горах, а туристичні походи із впливом на весь організм є цілющим джерелом здоров'я.

Похід вихідного дня є важливим засобом зміцнення здоров'я, оздоровлення й профілактики різних захворювань. Так, Ю.А. Ткаченко доводить, що похід вихідного дня усуває психічне напруження студента. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають студентській молоді потужний заряд бадьорості й енергії, дозволяють активно, із творчим піднесенням та чудовим настроєм, працювати на заняттях. Після походу вихідного дня студент упродовж кількох днів відчувається фізично та емоційно добре [2].

Довготривалі походи передбачають подолання маршрутів активним способом пересування, без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння та навички подолання перешкод пішки, на лижах, велосипедах, на плотах і човнах. Долаючи перешкоди, студент залишається фізично активним протягом усього походу, виконує сукупність фізичних та технічних дій, що впливає на підняття рівня рухової активності, фізичної підготовленості як засіб збереження здоров'я.

Висновки. Складові здоров'язбереження в життєдіяльності студентів можуть бути як стійкими, так і нестійкими. Якщо студент постійно дотримується здорового способу життя, а саме певного розпорядку дня, розумно поєднує різні форми праці і відпочинку, повноцінно і різнобічно використовує вільний час, самостійно, без контролю з боку інших осіб, додержує активний спосіб життя, то можна говорити про стійкий ступінь здоров'язбереження. Впровадження студентами таких компонентів здорового способу життя у свою діяльність та в повсякденне життя, призведе до здоров'язбереження.

Література

1. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М: Советский спорт, 2007. – 216 с.
2. Кирилюк Л.М. Нові (нетрадиційні) види туризму України // Наук. записки Вінницького держ. пед. університету ім. Михайла Коцюбинського. Серія: Географія. – Вінниця, 2008. – Вип. 17. – С. 191-195.
3. Колотуха О. В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України / О. В. Колотуха. – К. : Федерація спортивного туризму України, 2006. - 208 с.
4. Мальська М. П. Міжнародний туризм і сфера послуг : підручник / М. П. Мальська. – К. : Знання, 2008. – 661 с.
5. Науменко Г.П. Система потреб людини та туризм // Туристично-краєзнавчі дослідження. – К., 2005. – Вип. 6. – С.3-199.
6. Спортивний туризм в загальній структурі туризму: підходи до систематизації / О. В. Колотуха, А. Л. Шипко // Географія та туризм. - 2014. - Вип. 30. - С. 20-38.
7. Спортивный туризм: Учебник / А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.

Інформація про авторів:

Грохова Г.П.

зав. каф. фізичного виховання та спорту

кандидат педагогічних наук

Харківський національний університет радіоелектроніки

Харків, Україна

anna0282gr@gmail.com

Поступила до редакції 12.12.2019р.