

Коваленко Євгенія Віталіївна

викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Низькодубова Катерина Дмитріївна

студент

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті розглянута можливість підвищення загального інтересу до занять фізичною культурою серед молоді за допомогою впровадження заходів зі спортивно-оздоровчого туризму.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивно-оздоровчий туризм, інтерес, молодь, здоров'я.

На сьогоднішній день спостерігається помітний спад рівня залучення громадян до занять спортом, що значною мірою обумовлено практично повною відсутністю пропаганди здорового способу життя в засобах масової інформації, мало ефективними економічними важелями регулювання та заохочення занять спортом і згортанням форм активного відпочинку в установах рекреацій [4]. На ряду з цим помітно зменшується інтерес молоді до занять фізичною культурою в межах навчальних установ, які часто зводяться лише до здачі обов'язкових нормативів й не надихають учнів на працю. Внаслідок чого, постає проблема збільшення дитячої захворюваності, поширення гіподинамії та спад загального рівня здоров'я населення. Рішенням даної проблеми може стати введення нетрадиційних форм фізичного виховання, одним прикладом з яких слугують заходи зі спортивно-оздоровчого туризму.

Феноменом цього масового спортивного руху є те, що за мінімальної підтримки держави він може успішно існувати у складних економічних умовах сьогодення. Цьому сприяє висока доступність, в тому числі й матеріальна, спортивного туризму для всіх категорій та вікових груп населення, а також сприятливість більшої частини території нашої країни для туристських заходів [2].

В спортивному туризмі ефективно реалізуються не лише специфічні функції фізичної культури (освітні, прикладні, спортивні, рекреативні та оздоровчо-реабілітаційні), але й виховні – спортивний туризм виступає як засіб фізичного, естетичного, трудового, морального, патріотичного виховання підростаючого покоління, як засіб пізнання оточуючого середовища та людини в природних умовах [2], тобто подібні заходи здійснюють усесторонній вплив на розвиток та виховання підростаючого покоління. Для самих же учнів спортивний туризм є не лише можливістю побачити нову місцевість, показати себе та ствердитися в колективі, набути корисних навичок, але й пригодою, незвичайною подією, що вирізняється з поміж буднів, та якої слід чекати з нетерпінням.

Нині шкільний туризм усе ширше розглядається та використовується як засіб активного відпочинку, що сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, підвищенню культурного розвитку та соціальної адаптації кожного члена суспільства. Крім цього, участь школяра в туристських подорожах позитивно впливає на підвищення його працездатності, наслідком якої є усвідомлене ставлення учнів до навчання, суспільно важливої громадської роботи [5]. Все частіше при школах можна зустріти такі утворення, як гуртки для юних туристів та мандрівників, хоча вони носять скоріше краєзнавчий характер. Так, навчальна програма «Пішохідний туризм» для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти включає в себе такі модулі: пішохідний туризм, туристська підготовка (модуль I, розділено на змістовні модулі: туристська

підготовка, топографічна підготовка тощо), спортивне орієнтування (модуль II), долікарська допомога потерпілому (модуль III), краєзнавство (модуль IV), загальна фізична підготовка (модуль V) та варіативні - модуль «Змагання», модуль «Походи». Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові, залікові заняття, опитування, захист звіту про туристсько-краєзнавчу подорож, виконання нормативів, контрольних вправ, участь у конкурсах, змаганнях, походах. Розподіл годин на проведення одного заняття рекомендується такий:

- для теоретичних занять – 1-2 години;
- для практичних занять у приміщенні – 1-3 години;
- для практичних занять на місцевості та екскурсій – 2- 4 години;
- одноденний навчально-тренувальний похід – 8 годин;
- дводенний навчально-тренувальний похід – 16годин;
- триденний навчально-тренувальний похід – 22 години [3].

За даними дослідників, шкільні уроки фізичного виховання – двічі на тиждень по 45 хвилин – становлять лише 11% від фізичної діяльності, необхідної для розвитку підростаючого організму. Позакласні заняття фізичною культурою та спортом, в тому числі туризмом, покликані надолужити втрачене [1].

Вчені також відмічають, що постійне перебування під впливом фізичних навантажень у туристських походах сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму школяра. Регулярні заняття туризмом впливають на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки, а у подоланні різних природних перешкод беруть участь усі без винятку групи м'язів. Так, заняття туризмом із 7 років, сприяють: зменшенню загальної кількості серцевих скорочень (в середньому на 50–65% за добу) у дітей середнього шкільного віку (за весь період навчання в школі ця «економія» становить близько 18 млн серцевих скорочень); збільшенню глибини дихання в 1,5–2 рази, а максимальної вентиляції

легенів – на 40–60%, загартовування організму та підвищення імунітету [4].

Шкільний оздоровчий туризм, як правило становить взаємодію між його учасниками та організаторами, тому впровадження подібних заходів неможливе без кваліфікованого педагогічного колективу.

Сьогодні для підняття рівня розвитку шкільного, молодіжного та спортивного туризму в школу повинен прийти вчитель (в першу чергу вчитель фізичної культури), який вміє, а головне, має право здійснювати туристську, спортивну, краєзнавчу та оздоровчу роботу на високому професійному рівні [5].

Спираючись на усе вищезгадане, можна зробити висновок, що на даний момент для задіяння спортивно-оздоровчого туризму як засобу підвищення інтересу молоді до спорту та фізичної культури необхідно вирішити такі завдання:

- організація шкільних гуртків та товариств для юних туристів;
- розробка навчальних програм зі спортивно-оздоровчого туризму для реалізації в навчальних закладах;
- впровадження широкого вивчення туристської та краєзнавчої діяльності у структурі загальноосвітньої та вищої школи;
- підготовка кваліфікованих кадрів.

Лише за таких умов спортивно-оздоровчий туризм посяде належне місце у системі освіти, як ефективний спосіб покращення рівня фізичної підготовленості населення.

Література:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 224 с.

2. Корженевич С. В. Организация дополнительного образования в туризме (краеведение, музееведение, спортивный туризм): учеб.-метод. пособие / С. В. Корженевич, Т. Г. Полилейко, В. В. Груша. – Минск : РИПО, 2014. – 95 с.

3. Савельєва Г. Г. Пішохідний туризм / Г. Г. Савельєва, О. Г. Горшкова. – З. : Запорізький інститут післядип. педаг. освіти, 2013. – 63 с.

4. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава – Л. : ЛДУФК, 2012. – 150 с.

5. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю / З. І. Філіпов – Дрогобич: Коло, 2010. – 344 с.