

Мулик Катерина Віталіївна

доктор педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму

Харківська державна академія фізичної культури

Єфимов Ігор Сергійович

студент

Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Анотація. У статті представлена загальна характеристика спортивно-оздоровчого туризму та його вплив на організм людини. Постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристських походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму спортсмена. Особливо корисним є активний туризм, що впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних перешкод беруть участь всі без винятку групи м'язів. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання. Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини.

Ключові слова: туризм, користь, спорядження, фізична активність, оздоровлення, навантаження, похід, категорія.

Вступ: Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття з туризму відбуваються на

відкритому повітрі в природних умовах і вимагає активної діяльності. Одним з найкращих і доступних засобів зміцнення і оздоровлення організму є активний, спортивно-оздоровчий туризм. Заняття активними видами туризму, участь в походах, подорожах підвищують витривалість. Вплив туризму на людину різноманітний. Захоплення туризмом сприятливо впливає на фізичний стан людини [2, 3, 4, 5]. Основним змістом туристського походу є подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом всього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. В туристському поході спортсмен виконує сукупність фізичних і технічних дій які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії спортсмена можуть бути і швидко-силовими, і власне силовими, і складнокоординаційними. Вони можуть мати відносно стабільні і змінні форми залежно від ситуативних умов.

Мета дослідження. Розкрити особливості впливу занять спортивно-оздоровчим туризмом на організм людини.

Результати дослідження. З самої назви – «спортивно-оздоровчий туризм» – випливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення подорожі. Що стосується його оздоровчої функції, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування [1].

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою

вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання. Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини [3].

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах. Здійснення спортивних туристських заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристськими організаціями.

Туристська підготовка. Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь. Разом з тим заняття туризмом дає можливість виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості людини [2, 3, 4, 5].

Одна з найважливіших сторін підготовки туриста — теоретична підготовка. Як і в будь-якому виді спорту, вона охоплює широке коло питань, у тому числі проблеми навчання і тренування, контролю за навантаженнями, надання невідкладної медичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з географії, краєзнавства, топографії.

Географічна підготовка включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і туристського

освоєння території. Значення географічної підготовки визначається мірою зв'язку людини з оточуючим середовищем під час подорожі. Вирішення тактичних і технічних завдань походу, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з географічними особливостями конкретної території, їх вивчення вимагає залучення і аналізу географічного, краєзнавчого і картографічного матеріалу [2].

Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об'єкти, робити картографічну зйомку. Освоєння методів і навичок географічного спостереження є важливою формою теоретичної підготовки туристів.

Фізична підготовка. В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення. Спеціальна фізична підготовка - вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста

значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку. Спеціальна витривалість – це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження її якості.

При пересуванні з вантажем заданим маршрутом, подоланні технічно складних ділянок м'язи ніг, рук, тулуба зазнають значного навантаження протягом тривалого часу. Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м'язів, сприяє утворенню міцного «м'язового корсета», зміцнює дихальну мускулатуру.

Спритність складається із здатності освоювати нові рухові дії і вміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обстановки на маршруті. Туризм дозволяє значно вдосконалити основні параметри спритності, координацію рухів, швидкість і точність їх виконання.

Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватись на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.

Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

Спортивно-технічні вимоги, що обумовлюють безпечність подолання маршруту, визначаються характером і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, прийоми і засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю

походу і довжиною нитки маршруту, що залежить від географічних особливостей конкретної території і наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території [1].

Виховна роль туризму. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, облаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі [2, 3].

Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму - формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Важливо й те, що в туристських подорожах формуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході об'єднує людей різного віку, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій. Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній

світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису спортивного характеру волю до перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

У створенні позитивного психологічного клімату в туристській групі активна роль належить керівникові походу (інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними факторами в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомога, авторитет керівника.

Організаційні форми туристських заходів. За формою проведення туристських заходів і характером їх організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на організований – самодіяльний (клубносекційний) – і неорганізований – аматорський («дикий») [1].

Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, обирають район подорожі і розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організують екскурсії, переходи і ночівлі. Маршрути самодіяльних походів затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними установами (контрольно-рятивними службами і загонами).

Особливість неорганізованих – аматорських (так званих «диких», «під чорним прапором» і т. ін.) – походів – у тому, що туристи самі обирають район подорожі, часто не мають чітко розробленого плану і

програми походу, покладаються на свої власні сили і сприятливі умови. Здебільшого такі групи складаються з друзів, знайомих, сімей, окремих груп туристів, що подорожують без якихось спортивних цілей. Головною метою неорганізованих подорожей є активний відпочинок під час літніх відпусток або канікул [6].

Висновки:

2. Постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристських походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму спортсмена. Особливо корисним є активний туризм, що впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних перешкод беруть участь всі без винятку групи м'язів. Найбільше навантаження припадає на м'язи, так званого, м'язового корсету тулуба, і особливо на м'язи ніг.

3. Активний туризм є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання підростаючого покоління. Виховання здійснюється порівняно простими і доступними засобами: походами, подорожами, екскурсіями, прогулянками, туристськими зльотами і змаганнями, а також краєзнавчою і природоохоронною діяльністю.

Література:

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х. : ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років :

автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.

4. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К. В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

5. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. – 40 с.

6. Сергеев В. Л. Туризм и здоровье / В. Л. Сергеев. – М. : Профиздат, 1987. – 98 с.