

**Чекмарьова Наталя Григорівна,**

кандидат наук з фізичного виховання, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання

Національна металургійна академія України

**Зуєва Тетяна Василівна**

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національна металургійна академія України

## **ТУРИЗМ, ЯК МАСОВИЙ І АКТИВНИЙ ВИД ВІДПОЧИНКУ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Анотація.** У статті розглядається роль туризму, як масового і активного відпочинку сучасної студентської молоді, розкривається основний зміст поняття «туризм». Висвітлені основні загальні задачі туризму та показано його значення в життєдіяльності молоді.

**Ключові слова:** туризм, туристські походи, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Загально визнані форми фізичного виховання – активна рекреація і туризм – набувають останнім часом ще більшої ваги, оскільки вони є ефективними у боротьбі зі зростаючою гіподинамією сучасної людини. Спортивний туризм посідає значне місце серед багатьох засобів виховання студентської молоді, тому що він забезпечує комплексний вплив на всебічний розвиток людини, служить проявом здорового способу життя, сприяє збереженню фізичної працездатності і, водночас відповідає потребам людей молодого віку.

Підвищення рівня здоров'я є необхідною умовою всебічного розвитку самовдосконалення та самореалізації сучасного студента [1; 6]. Студенти отримують значні розумові і психологічні навантаження, що

вимагає достатнього рівня здоров'я, як для успішного навчання і оволодіння професією, так і для наступної роботи за отриманим фахом. Сучасні досягнення науки і техніки все більше позбавляють людину від фізичних навантажень, в результаті чого різко зменшується рухова активність людей. Постійна фізична активність є одним з найкращих природних заходів попередження захворювань всіх систем організму і ведення здорового способу життя. Одним із цілющих джерел зміцнення здоров'я студентів є туристські походи [2; 3; 5]. Спортивно-оздоровчий туризм та рекреаційно-оздоровча діяльність набувають чим далі більшої ваги поряд з іншими видами фізичної культури.

Туризм за визначенням Всесвітньої туристської організації це «діяльність людей, які подорожують і зупиняються в місцях поза їх звичайного оточення на період не більше року для дозвілля, бізнесу, або з іншими цілями, які не стосуються діяльності, що підлягає винагороді в місці перебування». Таким чином спортивний туризм є одним з ефективних засобів задоволення рекреаційних потреб. За визначенням С.Є. Щеглова [8], туризм за своєю природою соціальний, так як це діяльність людей у межах розвиненого цивілізаційного людського суспільства.

В різних літературних джерелах відмічено, що у туристському поході під час подолання різних труднощів, що зустрічаються на шляху, розвиваються високі моральні і вольові якості, спритність, дисципліна та врівноваженість. Колективні подорожі згуртовують та об'єднують студентів, прививають їм почуття товариства і взаємодопомоги. Знайомство з природою і творами мистецтва сприяють естетичному вихованню. Студенти-туристи удосконалюють свої навички у подоланні гірських перевалів і водних перешкод, одержують гарну практику в умінні орієнтуватися на незнайомій місцевості і пристосовуватися до її особливостей, користуватися картою і компасом, надавати першу медичну

допомогу в польових умовах. Туризм прививає студентам навички здорового способу життя, учить раціональному харчуванню в різних умовах життєдіяльності [2; 4; 5; 7].

Заняття туризмом у системі фізичного виховання виділені в особливу групу, оскільки дозволяють у найбільшій мірі, порівняно з іншими видами, опанувати знання, вміння і навички, які потрібні в житті кожній людині. Таким чином, туризм, як засіб фізичного виховання характеризується природно-прикладною спрямованістю, включає різноманітні за формою та змістом рухові дії. Їх мета – формування у студента умінь і навичок, необхідних йому у виробничій, військовій та побутовій діяльності, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних задач. Крім того, активність занять туризмом зі спортивною спрямованістю, дозволяють формувати й удосконалювати організаторські здібності людини.

Виховні, освітні, оздоровчі і спортивні задачі в туризмі відносяться до категорії загальних задач і не залежать від віку і ступеня спеціальної підготовленості тих, що займаються. Виховна задача вирішується безпосередньо впливом на кожного учасника з боку колективу, тобто відбувається формування почуття колективізму, підпорядкування особистих інтересів суспільним; крім того, тривалість пересування в похідних умовах, поступове підвищення фізичних навантажень виховують витривалість і вольові якості людини. Одночасно з виховною задачею в поході вирішується і освітня. Мається на увазі закріплення знань по краєзнавству, природознавству, топографії, отриманих ще до походу, тобто в даному випадку теорія підкріплюється практикою. У похідних умовах також удосконалюються знання з методики формування рухових умінь і навичок. Оздоровча задача вирішується за допомогою правильно організованого графіка проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку,

використання позитивного впливу природних факторів на усі функції організму, дотримання правил особистої і суспільної гігієни. Періодичні туристські походи студентів, які регулярно займаються оздоровчим бігом або плаванням, дозволяють ліквідувати небажані наслідки адаптації людини до фізичних навантажень та попередити перевантаження. Адаптація обумовлена тим, що в результаті тривалого стандартного виконання одного і того ж фізичного навантаження припиняється процес появи нових пристосувальних зрушень (перебудов в організмі). У даному випадку потрібна тимчасова переорієнтація людини на декілька інших видів діяльності. Періодичні заняття туризмом студента, залученого до фізичної культури, значною мірою сприяють підтримці його організму на досить високому рівні фізичної підготовленості. Що стосується спортивних задач у туризмі, слід зазначити три моменти. По-перше, заняття туризмом сприяють створенню бази загальної фізичної підготовки, необхідної в будь-якому виді спорту. По-друге, вони передбачають спеціальну підготовку для участі в змаганнях з туристської техніки. По-третє, туристські походи регламентуються спортивною класифікацією, що, у свою чергу, вимагає відповідної спортивної підготовки їхніх учасників, тобто спортивна класифікація сприяє реалізації принципу максимальних навантажень у туризмі.

Отже туризм – самий масовий і активний вид відпочинку, важливий засіб виховання, моральної і фізичної підготовки, загартування, розвитку витривалості і укріплення здоров'я студента.

До активної рухової діяльності потрібно залучати студентську молодь, яка є майбутнім нашої країни. Займаючись різними видами туризму студенти мають змогу збільшити час рухової активності, що дасть їм можливість психологічно відпочивати. Результатом такого відпочинку буде підвищення розумової і фізичної працездатності. Все це дає змогу сучасній студентській молоді опонувати нові вміння та навички, що

знадобляться як у навчанні, так і в дорослому житті.

**Література:**

1. Бородин Ю. А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / Ю. А. Бородин, Н. Г. Артюзов // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХГАДН, 2010. – С. 9–13.
2. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие / Л. А. Вяткин, З. В. Сидорчук, Д. Н. Немітов. – М. : Академия, 2004. – 208 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: [навч. посіб.] / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Т. : Богдан, 2009. – 304 с.
4. Дурович А. П. Активный туризм: современное состояние и перспективы развития / А. П. Дурович. – К. : Новое знание, 2003. – С. 11–15.
5. Селуянов В. Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемияПресс, 2000. – 69 с.
6. Тихонова С. Туризм, як засіб підвищення рівня здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Тихонова, Д. Харіна // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: тези Всеукр.наук.-практ.конф. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 315–316.
7. Шкура В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичні якості студентів у процесі спортивно-педагогічного удосконалення / В. Шкура, В. Курімова, Т. Бушенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. VIII Всеукр.наук.-практ.конф. – Львів : ЛДУНК, 2012. – С. 312–316.
8. Щеглов С. Е. Динамика и тенденции развития туризма в России / С. Е. Щеглов // Социальная политика и социология. – 2004. – 2. – С. 175–176.