

УДК 796.5:796.011.1-057.87

Чепелюк А. В., Щербанік Х. О.

ОСОБЛИВОСТІ ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Визначено та теоретично обґрунтовано особливості туризму як засобу фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Показано, що туристична діяльність студентської молоді забезпечує залучення якнайбільшої кількості студентів до активно-пізнавального процесу і створює позитивне навчально-виховне середовище. Доведено, що формування навичок здорового способу життя є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента.

Ключові слова: туризм, рухова активність, фізичні навантаження, фізична підготовка, студентська молодь, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення, зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, врахування особливостей способу життя, важливе значення надається збереженню високого рівня здоров'я засобами фізичної активності, а саме, туризмом, та позитивним ставленням до фізкультурно-спортивної діяльності в умовах навчання у вищому навчальному закладі.

Заняття туризмом зі студентською молоддю є одним із найкращих фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів попередження захворювання усіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив фізичної активності під час занять туризмом, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, підвищенням витривалості, впевненістю в собі. Вплив туризму на людину різноманітний. Захоплення туризмом сприятливо впливає на фізичний стан людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній педагогічній науці фізичному вихованню приділяється велика увага як одному з пріоритетних напрямів розвитку вищої освіти в Україні. Тому, проблема фізичного виховання молоді набуває особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах [7].

Для покращення фізичного виховання молоді потрібно керуватися новими доктринами здорового способу життя, які містять такі складові, як: освіченість, турботу про власне здоров'я, потребу у творчій праці та духовність. Заняття туризмом сприяють саме розвитку таких цінностей, а особливо – покращенню здоров'я і безпеки особистості.

На думку науковців О. Жданової [8] та Ю. Ткаченко [10] систематичні заняття туризмом позитивно впливають на формування морально-духовної зрілості особистості.

О. Гаца вважає, що здоров'я особистості значною мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у процесі використання оздоровчих сил природи (у тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань [2].

Дослідники Ю. Константинов [5], Л. Нікішин [6] А. Остапеч [9], доводять, що туристичні походи усувають психічне напруження особистості.

Зміна поглядів сучасної молоді на стан свого здоров'я повинна керуватися новою системою цінностей, а саме, сукупністю переконань, що визначають внутрішні мотиви поведінки особистості. Серед таких цінностей, які сприяють розвитку мотивації до покращення чи підтримання стану свого здоров'я, важливе місце посідає спілкування з природою.

Метою статті є визначення та теоретичне обґрунтування особливостей туризму як засобу фізичної активності студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі передбачає не тільки навчання, розвиток та виховання, але й оздоровлення студента.

Сьогодні обсяги освітніх програм характеризуються неможливістю повноцінного засвоєння студентом обсягу знань, який весь час зростає. Такі обсяги інформації негативно впливають на творчі здібності та здоров'я студента. Основним напрямом виховної роботи зі студентською молоддю, є зменшення, а можливо, й усунення впливу негативних факторів, що сприяють розвитку гіподинамії, нерациональному харчуванню, палінню, зловживанню алкоголем, психосоціальних стресів [1]. Саме тому, формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді стає однією з найважливіших сфер діяльності вищих навчальних закладів.

Заняття туризмом дають змогу виконувати норми здорового способу життя. Туристська діяльність є потужним засобом оздоровлення і фізичного розвитку молоді. Туризм передбачає подолання маршруту

активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо [3].

Долаючи перешкоди, студент залишається фізично активним протягом усього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. У туристичному поході студент виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими для методики фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші за своїм змістом [4].

За допомогою туристичних походів відбувається оздоровлення студентської молоді шляхом зміни виду діяльності та дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом усієї подорожі, загартовування та адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Таким чином, туризм підсилює та прискорює досягнення того, що в особистості вже закладено, сприяє розвитку позитивних здібностей, разом з тим, провокує загострення непривабливих особистих особливостей [4].

Заняття туризмом забезпечують вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Вони також дозволяють у ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку студентської молоді, досягти спортивного удосконалення та спортивних розрядів.

Заняття туризмом дають можливість виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості людини.

У туризмі досягнення значних позитивних результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом занять, а разом з тим, нерозривно пов'язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку в туризмі.

Засобами загальної фізичної підготовки в туризмі досягається різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення.

Спеціальна фізична підготовка зумовлена особливостями виду туризму. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Під час туристичного 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 студента значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами, як: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку [3].

Під час пересування з вантажем заданим маршрутом, подолання 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 [3].

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

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 туристичного походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний студент повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, влаштувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Усе це дозволяє студентам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі [5].

Одна з важливих виховних і розвивальних особливостей занять туризмом – формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Під час занять і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису "спортивного характеру" – жагу до перемоги в туристичних змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю в екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення [8].

У створенні позитивного психологічного клімату в студентській групі активна роль належить керівникові походу, за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними факторами в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомога, авторитет керівника [1].

Отже, можна визначити такі складові організації туристичної діяльності: туристична і фізична підготовка, спортивно-технічні вимоги, виховна роль туризму. Усі вони нерозривно пов'язані одна з одною, взаємодоповнюючи і розвиваючи одна одну. Кожен з цих компонентів має свої певні характеристики, які комплексно характеризують галузь, що аналізується.

Постійно знаходячись під впливом фізичних навантажень, організм студента перебуває на вершині оптимальної роботи практично всіх систем і органів. Туристичні походи позитивно впливають на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних і інших перешкод, у роботі задіяні всі без винятку групи м'язів. Найбільше навантаження припадає на м'язи, так званого, м'язового корсету, і особливо на м'язи ніг [2].

Туристичний похід є відмінним засобом стимуляції роботи серцевого м'яза привчає його працювати в економному, оптимальному режимі [3].

Наукові дослідження дозволили встановити, що систематична участь в різних походах приводить до економізації серцевої діяльності. Спостереження протягом доби за серцевою діяльністю дітей різного віку, показують значне поліпшення роботи серця під впливом фізичних навантажень [10].

Туристичний похід впливає на якість роботи легенів людини. Легені виконують одну з найфундаментальніших функцій людського організму – дихання. Дихання забезпечує тканини і органи людини киснем, без якого неможливі основні фізіологічні та біохімічні процеси [6].

Якщо людина не одержує необхідної кількості свіжого повітря, або дихає неправильно – то кількість кисню, що поступає в організм, не відповідає тому, який виводиться з організму. Тому вона може отруїтись шкідливими відходами життєдіяльності, що викликає багато важких захворювань. Чим глибше дихає людина, тим менше вдихів-видихів вона робить за хвилину, і тим триваліше і здоровіше її життя [8].

Фізична активність під час туристичного походу, дозволяє підвищити якісні показники основних параметрів легенів – глибину дихання і максимальну вентиляцію легень [1].

Оздоровча дія туризму на людину здійснюється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо [2].

Висока активність студентів у поході призводить до стомлення організму, що сприяє досягненню високої працездатності. Запорукою високого функціонального стану організму є не тільки наявність енергетичного потенціалу, але і його здатність відновлюватися. Дослідження вчених переконливо довели, що саме стомлення є природним збудником відновних процесів, які тільки і можуть підвищити працездатність організму людини. Якщо усунути стомлення, працездатність поступово знижуватиметься. Навпаки, стомлення стимулює відновні процеси, що підвищують працездатність організму. Туристичний похід є одним з кращих засобів забезпечення необхідного обсягу стомлення організму, перш за все за рахунок систематичності дії [10].

У результаті систематичної стимуляції відновних процесів відбуваються також структурні зміни, що збільшують потенційні можливості організму: зростає об'єм м'язових волокон, зміцнюються сухожилки і зв'язки суглобів. Разом з тим відбувається прискорене відновлення пошкоджених у процесі напруженої діяльності тканин, посилюється загоєння ран. Завдяки цьому людина стає краще захищеною від несприятливих впливів навколишнього середовища [5].

Туризм є одним з найбажаніших видів відпочинку. Разом з фізичним навантаженням, загартуванням, здоровим психологічним кліматом, які характерні для усіх видів активних подорожей [9]. Молодь, що потерпає від фізичної і розумової перевтоми, після перебування в лісі відчуває прилив енергії і бадьорості, зняття напруги, піднесеність [1].

Туристичний похід забезпечує безпосередній контакт особистості з природою. Тісне спілкування з нею, виховання в походах уміння бачити і насолоджуватися красою природи, ставлення до неї мають важливе психологічне значення [2].

Усі види виховання в туризмі реалізуються комплексно, в природних умовах. Цю природність виховного процесу в туризмі можна проілюструвати на прикладі будь-якого туристичного походу: пересування з рюкзаком і подолання природних перешкод – фізичне виховання; краса навколишньої природи – естетичне виховання; установка бівуака і приготування їжі, уміння виконувати різноманітну роботу на бівуаці – трудове виховання; знайомство з природними багатствами своєї країни з її історичними і культурними пам'ятниками – патріотичне виховання; взаємовідносини учасників походу, необхідність взаємодопомоги, дисципліни, відповідальності – морально-етичне виховання.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Туристична діяльність студентської молоді забезпечить залучення якнайбільшої кількості студентів до активно-пізнавального процесу і створить позитивне навчально-виховне середовище. Формування навичок здорового способу життя є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента. Туризм є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання студентської молоді.

Використані джерела

1. Вакуленко О. В. Взаємозв'язок здорового способу життя та процесу соціалізації особистості / О. В. Вакуленко // Український соціум. – 2003. – № 1 (2). – С. 123-128.
2. Гаца О. О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / О. Гаца, А. Змійов // Туризм: Теорія і практика. – 2005. – №1. – С. 4-8.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста // А. А. Коструб. – М. : Профиздат, 1990. – 153 с.
4. Кекушев В. П. Основы менеджмента экологического туризма // В. П. Кекушев, В. П. Сергеев, В. Б. Степаницкий / Учебное пособие. – М. : Издательство МНЭПУ, 2001. – 60 с.
5. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 151 с.
6. Никишин Л. В. Туризм и здоровье. // Л. В. Никишин, А. Л. Коструб. – К. : Здоров'я, 1991. – 81 с.
7. Національна доктрина розвитку освіти [Електронний ресурс]: Указ президента України, 17 квітня 2002 р. №347/2002 – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>
8. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / [Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В.] – Луцьк : Вежа, 2000. – 242 с.
9. Остапец А. А. Могучее средство развития личности / А. А. Остапец. – М. : Агентство ДОК, 1994. – 98 с.
10. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я / Ю. Ткаченко // Здоров'я та фізична культура – 2006. – № 26. – С. 5-7.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів // Б. М. Шиян – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 271 с.

Chepelyuk A. V., Shcherbanik C. O.

FEATURES OF TOURISM AS A PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

Determined and theoretically grounded features of tourism as a physical activity of students in higher education.

It is shown that tourist activity of students ensures attract the highest number of students to active-cognitive process and creates a positive educational environment.

It is proved that the formation of healthy lifestyle is a prerequisite for comprehensive development, self-improvement and self-realization of the modern student.

Highlight that tourism classes with students is one of the best of sports and health measures to prevent disease all body systems and continued active lifestyle.

It is described the positive effect of physical activity in the health tourism, reinforced by long exposure to fresh air, increase endurance, confidence.

Determined that the impact of tourism on the student's diverse tourism and hobbies positive effect on physical well-being.

Thus, tourism is a powerful tool for physical, aesthetic, labor, moral and ethical, patriotic education of students.

It is determined that one of the most important educational and developmental characteristics of tourism employment – the formation of fully developed personality harmonious, conscious citizen, combining spiritual wealth, moral purity and physical perfection.

It is proved that tourism provides employment improving overall physical fitness, improved special technical and methodological training, practical application of knowledge and skills in tactics and technique tourism.

Key words: *tourism, physical activity, exercise, physical training, college students, healthy lifestyle.*

Стаття надійшла до редакції 30.03.2016 р.