

СЕКЦІЯ 3

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Белан В., студентка групи 201-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ТУРИЗМУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ

Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету. Спортивно-оздоровчий туризм розглядається не тільки як специфічний вид діяльності, але і як засіб ефективної реалізації формування здорового способу життя студентської молоді.

Зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом безумовно, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, спортивно-оздоровчі походи із впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я

Здоровий спосіб життя не тільки, є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але і складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних чинників, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти в Україні та значна увага приділяється орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, систематичні

заняття фізичними вправами та культуру дозвілля. У сучасній педагогічній науці фізичному вихованню приділяється велика увага як одному з пріоритетних напрямів розвитку вищої освіти в Україні. Тому проблема вдосконалення системи набуває особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. На її розв'язанні наголошують державні національні програми «Освіта» («Україна ХХІ століття»), закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», «Концепція виховання особистості в умовах розвитку української державності» тощо.

Згідно з енциклопедичним визначенням, здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих і набутих) та соціальних чинників.

Освітній процес у вищій школі передбачає не тільки навчання і виховання, але й оздоровлення студента. Саме здоров'я значною мірою визначатиме стан населення України у ХХІ столітті. Вже ніхто не сперечається з тим фактом, що сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння студентом обсягу знань, який весь час зростає. Великі обсяги інформації, які потрібно запам'ятати молодій людині, негативно впливають на її творчі здібності та здоров'я. Неправильний спосіб життя створює підґрунтя для прояву генетично закладених ендогенних факторів ризику захворювань внутрішніх органів. Саме тому усунення або зменшення впливу екзогенних факторів, які сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нераціональне харчування, паління, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси), є одним із провідних напрямів виховної роботи зі студентами. У цьому контексті формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді має стати однією з найважливіших сфер діяльності вищих навчальних закладів.

Здоров'я людини також 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. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від людини певного рівня фізичного розвитку та свідомого ставлення до здоров'я, яке продовжує формуватися у студентів протягом усіх років навчання у вищій школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на заняттях з фізичної культури та спорту. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо.

Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. За правильного дотримання режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, тим самим сприяючи зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці. Наступною ланкою здорового способу життя є викорінювання шкідливих звичок (куріння,

алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей. Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, необхідно пам'ятати про фізіологічні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я: рівновага одержуваної і витраченої енергії та відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму у харчових речовинах. Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати і вдосконалювати насамперед витривалість, яка у поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя забезпечить організму надійний щит проти багатьох хвороб.

Заняття туризмом дають змогу виконувати зазначені норми здорового способу життя. Туристська діяльність є потужним засобом оздоровлення і фізичного розвитку молоді. За сучасної екологічної забрудненості великих міст і селищ, високого рівня шуму та інших травмуючих чинників, а також значного часу перебування студентів у закритих приміщеннях суботній і недільний туристський похід є важливим засобом оздоровлення і профілактики різних захворювань.

Оздоровчий вплив активного туризму на людину справляється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартовування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо. Загартовування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами - сонячні, повітряні ванни, купання та інші гігієнічні процедури.

Література

1. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму [Текст]: [навч.-метод. посіб. для закладів освіти]. К.: Науковий світ, 2016. 204 с.
2. Оніщук Л. М. Фізична та психічна реабілітація студентів засобами спортивного туризму / Актуальні проблеми фізичної реабілітації в Україні та світі: матеріали круглого столу. Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2015. 132 с., С.102–105.
3. Оніщук Л. М. Спортивно-оздоровчий туризм як чинник професійного становлення майбутніх фахівців фізичної культури / Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві: збірник тез матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції (27 листопада 2020 р., м. Івано-Франківськ) / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Електронне видання. Івано-Франківськ, 2020. С. 25–27.