

Спортивний туризм як засіб оздоровлення та загартовування студентів

У тезах розкрито вплив спортивного туризму на оздоровлення та загартовування студентів, під час підготовки до гірських походів, та сходження на вершину.

Досягнення медицини, охорони праці та пропаганда санітарно-гігієнічних знань привели до збільшення загальної тривалості життя в розвинених країнах. Однак за розвиток цивілізації людству доводиться платити дорогою ціною. Технічний прогрес створив передумови для поширення ряду «хвороб цивілізації», що виникають під впливом недостатньої фізичної активності, нервового напруження, забрудненості міського повітря, надмірного шуму. Сучасна молодь надзвичайно прив'язана до технічних досягнень цивілізації: комп'ютерних ігор, телебачення, мобільних телефонів. Такі заходи, як поліпшення матеріальних умов життя, розробка нових лікарських препаратів і методів хірургічного втручання, по самі не можуть вирішити проблему здоров'я підрастаючого покоління.

Одним з напрямків попередження хвороб є підвищення стійкості організму, зміцнення імунітету, поліпшення адаптації до несприятливих умов зовнішнього середовища. Адаптація є одним з дієвих засобів, яке допомагає вижити і зберегти здоров'я в сучасному світі. Боротьба з «руховим голодом» – гіподинамією грає найважливішу роль в цьому процесі. Гіподинамії можна протиставити регулярні тренувальні навантаження, зближення з природою, зміною негативних емоцій людини, на позитивні. Джерелом позитивних емоцій є спілкування в колективі неформального типу, пов'язаному однією метою, дружбою. Позитивні емоції викликають прилив сил і енергії, які можуть реалізуватися при заняттях у ВНЗ. Всі ці фактори проявляються у спортивному туризмі.

В умовах навчально-вихователів процесу вищого навчального закладу, найбільш доступними формами роботи в спортивному туризмі зі студентами, є навчальні практики, практичні заняття на місцевості, поза аудиторна гурткова робота. Походи вихідного дня грають важливу роль в системі фізичної підготовки і загартовування, особливо, якщо вони проводяться в негоду. Це сприяє вихованню морально-вольової установки туристів на подолання хвороби в походах, поліпшенню фізичної працездатності.

В результаті тренувальних навантажень, студенти звикають нести важкі рюкзаки, проходити значні відстані пішки, не піддаючись втоми. Поступово вдосконалюється витривалість, важка фізична робота виконується з меншими затратами енергії, організм відновлюється швидше. Заняття туризмом помітно покращують стан психіки. Туристи-студенти, зазвичай менше схильні до депресії, тривожності і напруженості. Вони стають більш зібраними, впевненими в собі, доброзичливими, терпимими до недоліків інших.

Практика проведення походів в горах показує, що однією зі складових успішного сходження, є психолого-вольова підготовка туристів.

Під час походів в горах, недолік прояв вольових якостей, рішучості, впевненості, стійкості і сміливості, особливо при негативно діючих факторах, призводить до зниження техніко-тактичних можливостей і зниження фізичних сил, що в результаті може призвести до нещасних випадків.

В Україні немає високих гір, найвища вершина – гора Говерла досягає висоти 2061 метр. Це викликає ілюзію, що сходження на неї – не дуже складне завдання. Так, для досвідчених туристів і спортсменів при гарній погоді підйом займає до 1,5 – 2 годин часу і можна вважати легкою прогулянкою, якби не статистика нещасних випадків і загибелі людей на Чорногорському хребті, де розташована Говерла.

За даними Державної служби України з надзвичайних ситуацій, в період 2011-2018 рр., На Чорногорському хребті загинуло 7 осіб, пропало безвісти 1 чол, отримали серйозні травми 12 чол, врятовано 163 чол. З них 75% випадків припадає на втрату орієнтування, зриви зі скель 14%, інші причини – 16% [1].

Для багатьох українців, сходження на Говерлу це символ мужності, стійкості і любові до своєї Батьківщини. Говерла, як вища вершина України є центром тяжіння тисяч людей з усього світу. Точної статистики сходження на вершину немає, але тільки за розповідями місцевих жителів, на День незалежності, по дорозі біля підніжжя гори, скупчуються сотні багатомісних автобусів, а кількість туристів досягає десятки тисяч чоловік. Не є винятком і студенти Національного авіаційного університету. Щорічно, вже на протязі 13 років, студенти спеціальності «туризм», 27 вересня, на міжнародний День туризму, проводять сходження на вершину. За цей період, близько 200 студентів під час літньої рекреаційної практики, пройшли походами гірськими стежками Криму, близько 180 студентів піднялася на вершину г. Говерла (2, с.118).

Туризм вчить дивитися на крок вперед, і усвідомлювати наслідки своїх рішень, тобто бути відповідальним не тільки за себе, але і тих, хто поруч. Особливо це стосується перебування в горах. Гірські походи характеризуються певними складнощами і небезпеками для туристів, що проходять гірськими маршрутами. Тому важливо формувати систему знань, умінь і навичок, що дозволяють студентам успішно і безпечно долати перешкоди, що виникають.

Для того щоб підніматися на Говерлу не обов'язково бути професійним спортсменом, для цього достатньо мати величезне бажання і бути фізично підготовленим. Крім того, особливе значення має морально-психологічна і вольова підготовка. Без психологічної підготовки дуже важко досягти мети, а в деяких випадках навіть неможливо.

Не кожен студент, має навіть середню технічну та фізичну підготовку. Це може привести до сходження з маршруту. І тут важливе значення набуває психологічна підготовка до подорожі.

Прийнято ділити психологічну підготовку туристів на два етапи – етап загальної психологічної підготовки і психологічної підготовки до походів в

горах. Обидва етапи взаємопов'язані, разом з тим, кожен має свої особливості, які необхідно враховувати в методиці спортивного тренування.

Загальна психологічна підготовка спрямована на формування необхідних властивостей особистості: правильного світосприйняття, різноманітність інтересів, вольових рис характеру; повинна стимулювати розвиток психічних процесів, сприятливих успішному виконанню поставлених завдань у туризмі.

Психологічна підготовка, безпосередньо до сходження в кожному конкретному випадку, включає в себе чітке уявлення про постановку задачі сходження, знання маршруту, формування впевненості в своїх силах і можливостях для вирішення поставлених завдань, подолання негативних емоцій, які можуть виникнути у подорожі, створення стану психологічної готовності до неї.

До важливих фізіологічних та психологічних процесів, що відбуваються під час походів можна віднести: швидкість реакції, почуття часу, орієнтування на місцевості, відчуття положення тіла, відчуття свободи руху, увагу, техніко-тактичне мислення студентів. Туристу доводиться весь час долати різноманітні труднощі, зокрема, великі фізичні і психологічні навантаження, складні погодні умови, швидко оцінювати ситуацію і приймати рішення.

Психолого-вольова підготовка являє собою комплекс заходів, спрямованих на розвиток особистісних якостей студента, які полегшують його взаємодію з іншими членами групи, підвищують психічну опірність, до впливу екстремальних умов гірського середовища. Цей вид підготовки проводиться шляхом бесід, лекцій, на особистому прикладі старших товаришів, тренера, інструктора-викладача.

Основні завдання вольової та психологічної підготовки студентів включають:

1. Формування мотивації до занять спортивним туризмом, виховання вольових якостей, колективізму і взаємодопомоги;
 2. Формування і розвиток чесності, комунікабельності, порядності, скромності, обережності, сміливості, рішучості;
 3. Оволодіння навичками ауто генного тренування, регуляції психічної напруженості, тобто оволодіння методом психологічного розвантаження і зняття нервового навантаження шляхом самонавіювання [3].
- До окремих завдань психологічної підготовки відносяться:
1. Досягнення впевненості в своїх силах і можливостях;
 2. Придбання вміння володіти собою, керувати своїми почуттями, діями, емоціями, поведінкою;
 3. Виховання прагнення до кінця боротися за перемогу;
 4. Формування стійкості до внутрішніх і зовнішніх перешкод [4].

Під час передпохідної підготовки використовують різні методи, такі як пояснення і установки викладача, розповіді, бесіди, створення відповідних ситуацій в ході навчальних занять, їх підсумкова рефлексія (розгляд), тренувальні змагання. У той же час, в психологічній підготовці потрібен індивідуальний підхід з урахуванням характеру, звичок і здібностей студентів.

Висновки

Спортивний туризм є важливим засобом оздоровлення і загартовування студентів, доступним засобом всебічного розвитку, підготовки до життя, праці. Цьому багато в чому сприяють поза навчальні заняття, походи, сходження в горах. Час походу в гори, необхідно застосовувати комплексні методи фізичної, технічної, тактичної, а також краснавчої підготовки, з вивченням району походу, особливу увагу, приділяючи психологічній підготовці, формуванню моральних і вольових якостей студентів.

Список літератури

1. Державна служба України з надзвичайних ситуацій [Режим доступу] <https://www.dsns.gov.ua>.
2. Развитие научных идей А. А. Остапца-Свешникова в высшей школе. / Фокін С.П. Педагогическое искусство Научно-практический журнал № 1 (2019), ООО «Издательство «Радуга-ПРЕСС» г. Киров, 2019. С 115 – 122.
3. Вольевые качества личности и пути их формирования в спорте. [Электронный ресурс]. – [Режим доступа]: www.horting.org.ua.
4. Моногаров В.Д. Навчальна програма підготовки альпіністів: За ред. О.П. Моргушенко. – Київ, 2008.–133 с. [Электронный ресурс]. – [Режим доступа]: / fais.org.ua › documents ›doc_jeumTJ