

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

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 учнів. Заняття туризмом займає особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідних в повсякденному житті кожної людини.

Ключові слова: *спортивний туризм, фізична підготовка, туристсько-краєзнавчий відділ, функції туризму, туристський похід.*

Вступ. Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення людей. Спортивний туризм сприяє фізичному й духовному розвитку людини; естетичному й морально-вольовому вихованню; пізнанню історії та теперішнього часу, культур та звичаїв етнічного населення, дбайливому ставленню до природи та повазі до національних традицій; розвитку та підвищенню рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод тощо [4].

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки туристів, покращення методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дає можливість в ході виконання спортивних нормативів поліпшити спортивну підготовку учасників туристських походів, здобути спортивні розряди і спортивні звання. Заняття туризмом відіграє вагомe місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дає ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини [1].

В спортивному туризмі, досягнення високих результатів неможливе без постійної фізичної підготовки, яка становить основний зміст тренування і в той же час нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму. Виділяють загальну і спеціальну фізичну підготовку. До загальної фізичної підготовки учнів належить: 1) всебічний розвиток фізичних здібностей і покращення здоров'я; 2) розвиток функціональних можливостей організму учнів.

Спеціальна фізична підготовка – це різновид фізичного виховання, спеціалізованого стосовно особливостей обраного виду туризму.

На початковій стадії занять спортивним туризмом планується виховання основних

якостей учнів-туристів: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості. У туристському поході учасники долають великі відстані протягом тривалого часу і зі значним фізичним навантаженням, що залежить від перепаду висот, ритму руху, кліматичних умов, ваги наплічника. Найбільш доступні засоби виховання загальної витривалості – ходьба, кросовий біг, стрибки, спортивне орієнтування на місцевості, спортивні та рухливі ігри.

Спеціальна витривалість виховується в учнів, усіма засобами технічної підготовки: походами вихідного дня, участю в змаганнях зі спортивного орієнтування та техніки туризму, тренуваннями з вантажем на трав'янистих, осипних, снігових, льодових схилах і скелях.

Виховання спритності полягає у здатності освоювати нові рухові дії і перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливої обстановки на туристському маршруті. Основне положення виховання спритності – оволодіння новими руховими діями. При цьому використовуються наступні вправи: спортивні та рухливі ігри, спортивне орієнтування, гірськолижний спорт. При виконанні вправ рекомендується включати в них елементи новизни, створювати несподівані ситуації, що вимагають швидкої реакції.

Під швидкістю розуміється здатність переміщуватися та здійснювати рухові дії в мінімальний час. Для виховання швидкості в учнів використовуються різні швидкісні вправи: спортивні та рухливі ігри, біг на короткі дистанції, ритмічна гімнастика.

Для виховання гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху – вправи на розтягування, перед виконанням яких необхідно добре розігрітися. Обов'язковою умовою досягнення високої фізичної підготовленості туристів – дотримання режиму, правил гігієни, постійний лікарський контроль, який доповнюється самоконтролем спортсмена і полягає в систематичному спостереженні за вагою свого тіла, пульсом, сном, апетитом, загальним станом. Управління підготовкою туриста буде ефективним тільки в тому випадку, якщо тренер систематично отримує інформацію про стан спортсмена і його працездатність під час тренування, про рівень фізичної підготовленості [5].

Сучасному розвитку спортивного туризму в Україні сприяє система закладів зі спортивного туризму до яких належать: спортивно-туристичні секції на підприємствах та установах, туристичні клуби, районні та обласні відділи туризму, будинки дитячої творчості, федерації спортивного туризму тощо. Важливе місце належить також міжнародній співпраці організацій та проведення заходів за кордоном [3].

Туристсько-краєзнавчий відділ (завідуючий - Федчук Р. І.) Кам'янець-Подільського

позашкільного навчально-виховного об'єднання (директор – Ілаш Н. М.), забезпечує додаткову освіту в позаурочний час зі спортивного туризму.

Діяльність туристичних гуртків, передбачає залучення підростаючого покоління до активної діяльності, оволодіння практичними вміннями та навичками з різних видів спортивного туризму, орієнтування, топографії.

Туристсько-краєзнавчий відділ здійснює навчально-виховну, інформаційно-методичну, організаційно-масову, навчально-тренувальну, спортивну роботу з дітьми шкільного віку та роботу з обдарованою молоддю. Для активних, цілеспрямованих, обдарованих, творчих дітей та підлітків у закладі організовано роботу гуртків, які дають можливість:

- удосконалити різноманітні туристські вміння та навички;
- навчитися надавати першу медичну допомогу, проводити рятувальні роботи та транспортувати потерпілих у надзвичайних ситуаціях;
- підготуватися до туристських походів із велосипедного, гірського, водного та пішохідного туризму;
- брати участь у міських, обласних та Всеукраїнських змаганнях із різних видів туризму;
- підвищити спортивну майстерність;
- брати участь у походах, подорожах, експедиціях, екскурсіях по рідному краю;
- професійної орієнтації школярів на діяльність у галузі туризму.

Спортивно-оздоровчий туризм, для гуртківців є неповторною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Вагоме місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в освоєнні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учні під час проходження туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, облаштовувати табір, готувати їжу, здійснювати ремонт спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо [2].

Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі.

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.

Висновки. Спортивно-оздоровчий туризм – складова частина в системі фізичного виховання дітей та учнівської молоді. Поруч із такими ефективними засобами фізичного виховання, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, та інші види спорту, різноманітні види спортивно-оздоровчого туризму сприяють всебічному, гармонійному розвитку підростаючого покоління.

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.

Активний туризм є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання учнів. Виховання здійснюється порівняно простими і доступними засобами: туристичними походами, подорожами, екскурсіями, прогулянками, туристськими зльотами і спортивними змаганнями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.

2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. для закл. освіти / В. Д. Дехтяр. – К. : Наук. світ, 2003. – 203 с.

3. Мулик К. В. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю / К. В. Мулик, М. О. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 217–223.

4. Мулик К.В. Основи спортивного туризму: [навчальний посібник] / К.В. Мулик,

Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.

5. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навчальний посібник / Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – 145 с.