

## ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олена СУРГАЙ

*Кримський факультет Запорізького національного університету*

**Мета досліджень:** виявити вплив спортивно-оздоровчого туризму на стан здоров'я підлітків середнього шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Підтримка організму на високому функціональному рівні з допомогою туризму є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимулювання імунітету підлітків середнього шкільного віку.

Активний туризм позитивно впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки.

Активний туризм є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання підрастаючого покоління.

**Ключові слова:** Спортивно-оздоровчий туризм, підлітки, здоров'я.

**Актуальність.** Бурхливі темпи науково-технічної революції змінили умови життя і вимагають перегляду багатьох уявлень, що встояли, зокрема устрою життя. Як відомо, зростання нервово-емоційних навантажень фоні малорухливого способу життя і відриву людини від природи, негативно впливають на її здоров'я [3, 4, 5].

Одним з найкращих і доступних засобів зміцнення і оздоровлення організму є активний, спортивно-оздоровчий туризм. Заняття активними видами туризму, участь в походах, подорожах підвищують витривалість, впевненіше в собі. Вплив туризму на людину різноманітний. Захоплення туризмом сприятливо впливає на фізичний стан людини. Основним змістом туристичного походу є подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом всього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. В туристичному поході школяр виконує сукупність фізичних і технічних дій які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії підлітка можуть бути і швидкісно-силовими, і власне силовими, і складнокоординаційними. Вони можуть мати відносно стабільні і змінні форми залежно від ситуативних умов.

**Мета** наших досліджень – виявити вплив спортивно-оздоровчого туризму на стан здоров'я підлітків середнього шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження.** Для спортивно-оздоровчого туризму характерна рухова діяльність з проявом не тільки фізичних, але і вольових якостей. Його можна віднести до комплексних (змішаних) видів спорту подібних до багатоборств [2, 3, 4, 5, 6].

У туристичному поході використовується тривала робота циклічного характеру, зв'язана з тривалими пересуваннями по стежці з рюкзаком. Ця робота, як правило, помірної потужності. Є в туризмі і ациклічна робота при подоланні різних природних перешкод. В основному ця робота також помірної потужності, хоча часом і знаходиться в зоні великих, субмаксимальних і максимальних потужностей [7, 8].

Постійно знаходячись під впливом фізичних навантажень, організм школяра перебуває на вершині оптимальної роботи практично всіх систем і органів. Активний туризм позитивно впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки [4]. 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 [9, 10].

У лижних і водних походах ефективно задіяні також м'язи верхнього плечового поясу, рук і спини [11].

Підтримка м'язів на високому функціональному рівні за допомогою туризму, є не обхідною умовою зміцнення здоров'я і стимулювання імунітету підлітків середнього шкільного віку. М'язи займають більше 40% тіла людини, тому їх постійний розвиток і тренування дуже важливі

ві. Основне призначення м'язів – це бути активними і забезпечувати якісну роботу опорно-рухового апарату, просторове переміщення нашого тіла [12].

Похідні навантаження, примушують ефективніше працювати найголовніший і найважливіший м'яз нашого організму – серце.

Спортивно-оздоровчий похід є відмінним засобом стимуляції роботи серцевого м'язу; привчає його працювати в економному, оптимальному режимі [3, 13].

Наукові дослідження дозволили встановити, що систематична участь в різних походах приводить до економізації серцевої діяльності. Спостерігаючи протягом доби за серцевою діяльністю дітей різного віку, вдалося встановити значне поліпшення роботи серця під впливом фізичних навантажень. Так, заняття туризмом з 7 років, приводять до зменшення загальної кількості серцевих скорочень (в середньому на 50-65 в добу) у дітей середнього шкільного віку. За весь період навчання в школі ця «економія» складає близько 18 млн. серцевих скорочень [3, 13].

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 і біохімічні процеси.

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 [4, 5, 13]. Чим глибше дихає людина, тим менше вдихів-видихів вона робить за хвилину, і тим триваліше і здоровіше її життя [14].

Фізична активність під час туристичного походу, дозволяє підвищити якісні показники основних параметрів легенів – глибину дихання і максимальну вентиляцію легенів. Так у дітей, що систематично займаються туризмом, глибина дихання може збільшуватися в 1,5-2 рази, а максимальна вентиляція легенів збільшується на 40-60% [15].

Оздоровча дія активного 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, 6].

Загартування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами – сонячні, повітряні ванни, купання і інші гігієнічні процедури. Загартування оздоровлює слабкі ланки організму підлітка, допомагає попередити погіршення здоров'я, дозволяє пересуватися в туристичному поході в легшому одязі. Повітряні ванни – найм'якший засіб загартування, часто використовується в поході. Цілодобове перебування на свіжому повітрі, зміна температурних режимів в перебігу доби, забезпечують цю ефективність. Найкращий час для приймання повітряних ванн – літо. Такий вид гартування широко доступний школярам, тонізує нервову, ендокринну, серцево-судинну системи, є своєрідною гімнастикою для судин і стимулює обмінні процеси. Приймання повітряних ванн під час руху, піддає тіло дитини кращій аерації завдяки активнішому руху навколишнього повітря. Так, наприклад, коли дитина біжить, то сила зустрічного повітря навіть в безвітря досягає 3-4 балів. Подібна аерація покращує потовиділення, активізує шкірне дихання [3, 15].

Дієвим методом загартування є сонячно-повітряні ванни. У туристів вони користуються особливою популярністю.

Сонячне опромінювання підвищує стійкість дитячого організму до інфекцій (так званий неспецифічний імунітет), покращує обмінні процеси, засвоєння вітамінів, сприяє розсмоктуванню залишкових запальних процесів. У підлітків, які систематично приймають сонячні ванни, підвищується працездатність, яка зберігається тривалий час.

Оздоровчий ефект від сонячних ванн вищий, якщо приймати їх рухаючись [3, 1].

Зі всіх видів загартування найефективнішими в туристичному поході є купання і обливання. Водні процедури сприятливі для усунення і зменшення нервово-судинних розладів. Після купання на декілька годин зникає асиметрія тиску крові, судинна дистонія і патологічні реакції серцево-судинної системи на функціональні проби з фізичним навантаженням [5].

У поході обов'язкові також умивання і обливання холодною водою, що збільшує гартуючий ефект водних процедур, а також продовжує їх оздоровчу дію [3].

Висока активність школярів в поході приводить 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 за безпечення необхідного обсягу стомлення організму, перш за все за рахунок систематичності дії [3, 4].

У результаті систематичної стимуляції відновних процесів відбуваються також структурні зміни, що збільшують потенційні можливості організму: зростає об'єм м'язових волокон, зміцнюються сухожилля і зв'язки суглобів. Разом з тим відбувається прискорене відновлення пошкоджених в процесі напруженої діяльності тканин, посилюється загоєння ран. Завдяки цьому дитина стає краще захищеною від несприятливих впливів навколишнього середовища [3, 16].

Відновні процеси в організмі відбуваються безперервно, але основне відновлення – під час сну. Міцний сон – необхідна умова хорошого самопочуття. Потреба у сні підлітків суто індивідуальна, але в середньому складає 8-10 годин. Тільки сон може забезпечити повноцінний відпочинок і найякісніше відновити фізичну і психічну енергію. Сон є складним фізіологічним процесом, тому недостатність сну, його погана якість є причиною багатьох функціональних розладів організму [6, 13].

У туристичному поході повною мірою реалізується принцип ритму життя, що має велике значення для здоров'я людини, рисою функціонування організму підлітка [6].

Режим життя людини прийнято розглядати як обґрунтовану регламентацію різних видів її діяльності.

Відсутність режиму, безсистемність життя одне з джерел різних розладів в діяльності організму. В поході, школяр вимушений фізично стомлюватися в певний час, відпочивати, спати, приймати їжу, тому туристи відрізняються, зазвичай, міцним здоров'ям. Часті ж порушення звичного ритму розбалансовують функцію нервової системи і є однією з причин різних захворювань. Розпорядок дня туристичного походу органічно поєднується і співпадає з біологічним ритмом життя, що робить туризм незамінним засобом оздоровлення підлітка [6, 16].

Розглядаючи чинники позитивного впливу туризму на організм школяра необхідно згадати про харчування туриста. В туристичному поході характер, якість, чіткий режим вживання їжі є важливою умовою здорового способу життя. В поході їжа завжди свіжоприготовлена, дієтична. У весняно-осінній період раціон туриста збагачений дикорослими рослинами, ягодами, грибами, фруктами. Набутий під час походу апетит зберігається ще досить тривалий час [17-19].

Туризм є не тільки засобом оздоровлення здорових дітей, але також засобом профілактики і лікування деяких захворювань. Ходьба – це звичний і найприродніший вид фізичних рухів, протипоказаний лише важким хворим, при травмах і серйозних захворюваннях ніг.

Успішним виявилось використання туризму у відновленні здоров'я після перенесених захворювань легенів, бронхіальної астми.

Дослідження вчених показали, що під час походу спостерігалось зменшення маси тіла в середньому на 3,7 кг, що значно полегшує роботу серцево-судинної системи при похідних навантаженнях [3-6].

Є дані про виражений лікувальний ефект перебування в умовах високогір'я в поєднанні з руховою активністю, дітей хворих на анемію (недокрів'я). Гірський туризм є ефективним також при лікуванні нервово-психічних розладів, порушенні обміну речовин [5].

Туризм є одним з найбажаніших видів відпочинку. Разом з фізичним навантаженням, загартуванням, здоровим психологічним кліматом, які характерні для всіх видів активних подорожей, слід окремо сказати про корисний вплив самої природи [3, 18].

Активний відпочинок в лоні природи корисний всім, особливо сучасному міському мешканцю, що веде переважно сидячий спосіб життя. Діти що потерпають від фізичної і розумової перевтоми, після перебування в лісі відчують прилив енергії і бадьорості, зняття напруги, піднесеність [4, 5, 20].

Ліс виділяє в повітря біологічно активні речовини – фітонциди, що мають бактерицидну дію. Найактивніші в цьому відношенні сосна, клен, калина, біла акація, вільха, береза, граб, тополя і верба. В соснових і кедрових лісах повітря практично стерильне. Активні речовини кедрів і сосен діють згубно навіть на такий стійкий мікроб, як туберкульозна паличка [4].

У лісі в 3 рази вища кількість легких іонів з негативним зарядом. В той час кількість важких іонів з позитивним зарядом значно менша.

Легкі іони освіжають повітря, знімають втому і нервову напругу, вони стимулюють діяльність серцево-судинної, дихальної і кровотворної систем, покращують терморегуляцію, знижують артеріальний тиск, підвищують тонус центральної і вегетативної нервової системи. Висока іонізація повітря підвищує окислювально-відновні процеси в нашому організмі, сприяє зменшенню і усуненню спазмів судин і бронхів [5].

Ліс значно знижує шум. Сильні шуми (понад 70 дБ) впливають на вегетативну нервову систему, а слабкіші (нижче 60 дБ) – на центральну нервову систему. Шум лісу, як і шум морських хвиль, має цілющі властивості.

Хвойні ліси, що містять багато озону, фізіологічно активних речовин (скипидар, пінени) і ефірних масел, лікують і зміцнюють дію на осіб, які страждають різними захворюваннями легких і верхніх дихальних шляхів [5].

Туристичний похід, переносючи підлітка в нове ландшафтно-кліматичне середовище, забезпечує йому безпосередній контакт з природою. Тісне спілкування з нею, виховання в походах уміння бачити і насолоджуватися красою природи, розвиток в собі «спорідненого» ставлення до неї мають неоціненне психологічне значення. Надзвичайно важливе значення в цьому відношенні має і виховання відчуття колективізму, допитливості, патріотизму, бажання долати перешкоди та інших цінних моральних і вольових якостей, що відіграють вирішальну роль в профілактиці нервово-психічних захворювань і розладів [21].

Всі 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; взаємовідносини учасників походу, необхідність взаємодопомоги, дисципліни, відповідальності – морально-етичне виховання; знайомство з природними багатствами своєї країни з її історичними і культурними пам'ятниками – патріотичне виховання [3,4].

### Висновок

Постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристичних походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму школяра. 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. Найбільше навантаження припадає на м'язи, так званого, м'язового корсету тулуба, і особливо на м'язи ніг.

Активний туризм є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання підрастаючого покоління. Виховання здійснюється порівняно простими і доступними засобами: походами, подорожами, екскурсіями, прогулянками, туристичними зльотами і змаганнями, а також краєзнавчою і природоохоронною діяльністю.

### Література

1. *Квартальнов В.А.* Современные особенности туризма как научного познания и исследования // Теория и практика физической культуры – 2002. – №11. – С. 9-14.
2. *Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.* Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2002. – 96 с.
3. *Минделевич С.В.* Туризм для всех // Физкультура и спорт. – 1988. – №10-11. – С. 3-99.
4. *Никишин Л.В., Коструб А.Л.* Туризм и здоровье. – К.: Здоров'я, 1991. – 81 с.
5. *Сергеев В.Л.* Туризм и здоровье. – М.: Профиздат, 1987. – 98 с.
6. *Пасечный П.С.* Путешествуйте на здоровье // Физкультура и спорт. – 1988. №7-8. – С. 3-46.
7. *Зайцева В.Л.* Теория спортивной тренировки. – Запорожье, 2003. – 191 с.
8. *Шиян Б.М.* Теория і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 271 с.
9. *Масаригін А.Г., Масариги В.Г., Гончарова В.М.* Анатомія і фізіологія людини. – К.: Радянська школа, 1975. – 166 с.
10. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. – К.: Здоровье, 1971. – 131 с.

11. Аристова И.Д. Водный туризм. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.
12. Джералд Поллак. Мышцы. Шедевр инженерного искусства. – Санкт-Петербург: А.В.К., 1999. – С. 13 – 17.
13. Брегг Поль. Чудо голодания. – Д.: Стакер, 2000. – 396 с.
14. Малахов Г.Л. Целительные силы. Голодание. – Санкт-Петербург: Комплект, 1997. – 353 с.
15. Лиходід В.С., Клопов Р.В., Говорухіна Л.Г. Гігієна в запитаннях та відповідях. – Запоріжжя, 1998. – 86 с.
16. Волков Н.М. Спортивные походы в горах. — М: ФиС, 1974. – 159 с.
17. Малахов Г.П. Целительные силы. Очищение организма и правильное питание. – Санкт-Петербург: Комплект, 1996. – 302 с.
18. Шелтон Г., Джарвис Д., Брегг П. Есть чтобы жить, а не жить чтобы есть. – К.: Коллаж, 1997. – 205 с.
19. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. – М.: Профиздат, 1982. – 222 с.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990. – 153 с.
21. Алычевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981. – 102 с.

## ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Елена СУРГАЙ

*Крымский факультет Запорожского национального университета*

**Цель исследований:** выявить влияние спортивно-оздоровительного туризма на состояние здоровья подростков среднего школьного возраста.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Поддержание организма на высоком функциональном уровне с помощью туризма, является необходимым условием укрепления здоровья и стимулирования иммунитета подростков среднего школьного возраста.

Особенно благотворно активный туризм влияет на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, суставы и связки.

Активный туризм является мощным средством физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** Спортивно-оздоровительный туризм, подростки, здоровье

## INFLUENCING OF SPORTING-HEALTH TOURISM UPON ORGANISM OF TEENAGERS OF MIDDLE SCHOOL AGES

Helen SURGAY

*Crimean faculty of the Zaporozhian National University*

**The aim of research:** influence of sporting-health tourism on the state of health of teenagers of middle school ages.

**The methods of researches:** theoretical analysis and generalization of literary sources.

**Abstract.** Maintenance of organism at high functional level by tourism, is the necessary condition of strengthening of health and stimulation of immunity of teenagers of middle school ages.

Especially beneficially active tourism influences on myshechnuyu, respiratory systems, joints and copulas.

Active tourism is the powerful mean of physical, aesthetic, labor, moral-moral, patriotic education of rising generation.

**Key words:** Sporting-health tourism, teenagers, health.