

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Богатов А. О., Бурдюжа С. В.
Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. Розглянуті особливості занять спортивним туризмом в покращенні стану здоров'я людини.

Актуальність. Фізична культура та спорт приносять здоров'я, наснагу та силу тільки при умові, якщо себе оберігати від різного впливу шкідливих звичок, які погіршують здоров'я, ослаблюють організм. До числа шкідників здоров'я входять алкоголь, паління, наркотики. Немає більшої цінності, ніж здоров'я. І дійсно, чого варті наші плани, якщо не забезпечується головна умова повноцінного людського життя – здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Дуже важливо вміти правильно відпочивати – бути активними. Але розмова про здоров'я буде неповною якщо не розкрити згубного впливу на нього шкідливих звичок – паління і вживання алкоголю. Алкоголь – це отрута, яка здатна отруїти будь-яку живу істоту. Його руйнівні дії зафіксовано на всіх фізіологічних рівнях – від порушення кровообігу в капілярах до повної деградації особистості. Він пригнічує процеси, які протікають в головному мозку, гальмує формування рухових навичок. Алкоголь викликає дрібні крововиливи, закупорювання судин мозку. З розвитком алкоголізму приходить поступове утворення атрофованих ділянок мозку. В цей патологічний процес втягується вся нервова система, що веде до зниження інтелекту[4]. Отруйна дія алкоголю негативно впливає і на органи відчуття. Здатність до сприйняття різних подразнень різко падає, губиться нормальне смакове сприйняття, погіршується зір і слух, чутливість шкіри.

Численні дослідження вчених підтверджують: від батьків, які систематично, протягом 4-5 років до народження дитини, пиячили, народжуються розумово неповноцінні діти. Вони відстають від своїх ровесників розумово та фізично, пізніше починають ходити, скаржаться на головну біль, в них нерідко спостерігається втрата

свідомості. Алкоголізм батьків веде до небезпечних психічних захворювань їх нащадків. Якщо майбутня мати вживала довгий час алкоголь, дитина може народитись з цирозом печінки, пороком серця, глухонімою, та з іншими відхиленнями від норми[4].

Важливу роль у боротьбі з пияцтвом відіграє фізична культура. Потрібно, щоб більше людей, особливо молоді, відчували насолоду здорового активного відпочинку, який пов'язаний з різноманітними рухами на лоні природи, пізнали хвилюючу радість спортивної боротьби. Вміле використання сил природи (повітря, сонця, води) для загартування організму, гімнастика, ігри, різні види туризму, альпінізм – все це чудово зміцнює здоров'я, робить людину бадьорою, сильною, спритною і життєрадісною [1].

Паління – одна з найбільш небезпечних для здоров'я і в той же час найбільш розповсюджена шкідлива звичка. Тютюн і тютюновий дим містять більше 1200 шкідливих компонентів, багато з яких, попадаючи в організм, призводять не тільки до порушення функцій того чи іншого органу, але є причиною виникнення важких змін в організмі. Він всмоктується слизовою оболонкою рота, носа, гортані, трахеї, бронхів і легень. Попадаючи в кров, отрута швидко розноситься по всьому тілу, що викликає зміни нервової системи, серця, легень, печінки, органів травлення, ендокринних залоз тощо.

Відомо, що у дітей добре проявляється мотив наслідування. Моделлю їхніх дій і поведінки є батьки та інші дорослі. Чудовий педагог Макаренко підкреслив, що у вихованні дітей поведінка батьків є вирішальним фактором. При занятті спортивними видами туризму, успішні походи та сходження потребують доброї фізичної підготовки та високих морально-вольових якостей. Для цього необхідні постійні і наполегливі тренування, стабільний режим дня, відповідальне відношення до своїх обов'язків в навчанні, інакше на спорт просто не вистачить часу. У молоді, що займається спортивним туризмом дуже швидко зникає бажання вживати алкогольні напої, тютюн, і, тим більше, наркотичні засоби [2].

Спостереження протягом двох років за студентами та учнівською молоддю показали, що при активному зайнятті спортивним туризмом, стабільних тренуваннях практично всі перестають вживати наркотики (якщо вживали раніше), біля 90% кидають палити, вживають алкоголь дуже рідко і в невеликих кількостях, або не

вживають взагалі. Походи сприяють вихованню морально-вольової установки туристів на "неможливість" хвороби в подорожі, покращенню фізичної працездатності. Найбільше можливостей для виховання фізичних та морально-вольових якостей є у період канікул. За такий період учасники звикають нести важкий рюкзак, проходити значну відстань пішки. Під дією таких навантажень удосконалюється витривалість, важка фізична праця виконується з меншими затратами енергії, організм відновлюється швидше. Підвищується ефективність роботи серцево-судинної та дихальної системи, тому що збільшуються резерви серця та кисень більш ефективно використовується тканинами організму [3].

Ті, хто займається спортивним туризмом, на 30% менше хворіють ОРЗ. У них збільшуються резерви серця, тому кисень більш ефективно засвоюється тканинами організму, збільшується життєва ємність легень. Зменшується частота дихання.

Заняття спортивним туризмом помітно покращує стан психіки. Туристи значно менше схильні до депресії, тривожності та напруженого стану. Вони стають більш зібраними, впевненими в собі, терплячими до недоліків інших. Ці судження підтверджуються при опитуванні викладачів, батьків та друзів туристів.

Слід зазначити, що оздоровча роль спортивного туризму давно викликає інтерес вчених медиків. Однак, проблема оздоровчого впливу активних подорожей в порівнянні з іншими видами спорту до теперішнього часу вивчена недостатньо. Це обмежує застосування туризму як фактора лікування захворювань. Використання активних подорожей в якості профілактики різних захворювань повинно проводитись після консультації з спеціалістом фізкультурного диспансеру.

Література

1. Власов А. А., Нагорный А. Г. Туризм / А. А. Власов, А. Г. Нагорный // М. : Высшая школа, 1977. – 95 с.
2. Зорин И. А. Энциклопедия туризма / Зорин И. А., В.А.Квартальнов. – М. : Финансы и статистика, 2000. – 368 с.
3. Никишин Л. Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье /Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб // К. : Здоровье, 1991. – 217с.
4. Плахтій П. Д. Фізіологія системи дихання / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільськ, 1996. – 116с.