

Ворошилова Алина Андреевна

студентка

Дрючин Андрей Борисович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация: туризм играет важную роль в физическом воспитании студентов и может принести значительную пользу для их здоровья. Участие в туристических походах помогает развивать такие качества, как инициатива, взаимная выручка и дисциплинированность. Виды туризма, использующие активные средства передвижения, такие как пешие и лыжные путешествия, способствуют укреплению здоровья и повышению иммунитета. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и физических нагрузок улучшают работу нервной системы и способствуют восстановлению работоспособности. Таким образом, туризм является эффективным средством физического воспитания и заботы о здоровье студентов.

Ключевые слова: спортивный туризм, физическое воспитание, укрепление здоровья.

Актуальность: в наше время каждый год в учебные учреждения поступает огромное количество новых студентов. И, как правило, те учащиеся, у которых выявлены серьезные проблемы со здоровьем попадают в специальную медицинскую группу, тем самым отстраняются от занятий профессиональным спортом. Но секция спортивного туризма дает возможность и студентам со слабым здоровьем и с разным физическим уровнем развития, так как является нестандартным видом двигательной активности.

Цель исследования: Рассмотреть особенности туризма как одного из средств восстановления работоспособности студента.

Результаты исследования и их обсуждение: В результате теоретического анализа мы установили, что в настоящее время наблюдается тенденция снижения физического уровня подготовленности студентов, и чаще в связи с этим и появление проблем со здоровьем, но так же есть те, у кого просто отсутствует физическое воспитание, что в будущем может привести к неблагоприятным последствиям. Туризм же в свою очередь служит для укрепления здоровья студентов, профилактики заболеваний, и самое главное для формирования здорового образа жизни всех учащихся образовательного процесса. Так же спортивный туризм способствует: укреплению нервно-психического здоровья студентов, укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию чувства коллективизма, повышению двигательной активности студентов, так же развивает волевые качества, наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность и самостоятельность. Что в свою очередь является немаловажным в процессе обучения. Обычный ритм жизни среднестатистического студента: утро начинается с домашних дел, потом учеба в университете, а у многих еще и работа на неполный рабочий день. По мере того, как время, проведенное в городской среде, увеличивается, нервная система постепенно начинает страдать от постоянного напряжения и стресса. Подумать шире – город является результатом человеческой деятельности, потому что изначально человек существовал в гармонии с природой. Природа – это то, что объединяет нас всех, наш первоначальный дом. Наши предки ещё в далёком прошлом проводили всю свою жизнь на природе, поэтому неудивительно, что время, проведенное вне городских застроек, благоприятно для нас. Отдых на свежем воздухе – один из самых простых и эффективных способов заботы о своем здоровье, о физическом и моральном благополучии. Природа уменьшает стресс, снижает уровень тревожности, которая может возникать в процессе учебы. Борьба со стрессом – один из многих положительных эффектов природы. Слова «отдых» и «природа» тесно связаны между собой. Научно доказано, что время, прове-

денное на свежем воздухе, понижает уровень гормона стресса – кортизола. Если природа способствует преодолению хронического стресса, то она обязательно поможет улучшить самоконтроль, принимать более обдуманные решения и справляться с эмоциями и импульсами, а также в восстановлении не только ментального, но и физического здоровья.

Туризм так же хорош и своим разнообразием, для того чтобы каждый без исключения мог подобрать себе тот вид, который соответствует его физическим данным. Каждый вид туризма имеет свои уникальные особенности, которые определяются естественными условиями или способом передвижения. Например, при горном туризме необходимо учитывать сложный рельеф и изменчивую погоду, что требует хорошего знания местности и навыков переориентации в случае необходимости. Водный туризм, в свою очередь, требует умения ориентироваться на водной поверхности, использования навигационных инструментов и знания правил безопасности на воде. Туризм на велосипедах или пеший туризм также имеют свои методы ориентирования. Важно помнить, что правильное ориентирование способствует безопасности и комфорту студентов, а также помогает им наслаждаться окружающей природой и достопримечательностями. Рассмотрим основные задачи, которые необходимо решить вузу для введения туристического кружка. В процессе занятий туризмом в вузе происходит не только улучшение физических и психофизических показателей личности, но и экологическое и коллективное воспитание студентов. Для решения проблемы, связанной с введением занятий по спортивному туризму, вузом должна выполняться определенные условия: специальное оснащение спортивного зала, трасса для занятий туристической техникой, наличие определенного спортивного инвентаря. На начальных этапах спортивно-туристической деятельности физические нагрузки дифференцируются и даются в зависимости от физического развития и уровня подготовленности студента. В дальнейшем, по мере развития физических показатели и двигательных навыков, укрепления здоровья, студенты будут проявлять больший интерес к занятиям физической культурой и получают большее удовольствие. При этом следует отметить, что физическая нагрузка на занятиях по туризму соответствует допу-

стимулу уровню и студенты справляются с нагрузками, не чувствуя трудностей. Преподавание спортивного туризма успешно решает общие проблемы физической выносливости и подготовленности студентов и способствует развитию и совершенствованию различных навыков пригодных как для туризма, так и для повседневной жизни. Спортивный туризм является эффективным средством физического воспитания молодежи и способствует физическому развитию, физической подготовке и укреплению здоровья студентов. Занятия туризмом проходит в природных условиях, в любое время года, независимо от погодных условий. Туризм оказывает положительное влияние на кровеносную и дыхательную системы организма, снимает напряжение и приучает студентов к физической активности. Туризм оказывает благоприятное действие на опорно-двигательный аппарата человека, увеличивает работоспособность, улучшает восприятие физических нагрузок и полезен для каждого. Тем самым давая возможность людям с различными травмами, заболеваниями, или просто с плохой физической подготовкой быть более активными, стрессоустойчивыми, и в целом не отказываться полностью от физических нагрузок. Благодаря систематическим занятиям спортивным туризмом улучшаются основные физические показатели человека: выносливость, сила, быстрота действий, координация движений и гибкость. Туризм является прекрасным средством коллективного воспитания учащихся, так как учит их действовать сообща. Таким образом, образовательная деятельность руководящего в спортивно-туристическом кружке полностью направлена на укрепление здоровья, улучшение физических и психоэмоциональных качеств личности. Его задача – создать условия для появления у учащихся потребности в физической активности посредством занятий спортивным туризмом, направленных на общее развитие и улучшение двигательных качеств учащихся.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что спортивный туризм играет важную роль в студенческой жизни. Спортивный туризм подходит для решения проблем развития личности и укрепления важных физических и моральных качеств. Спортивный туризм предполагает тесное общение с природой и формирует положительное эмоциональное отношение к учебе. Социальный ха-

рактические человеческие отношения в спортивном туризме требуют от участников развития таких качеств, как коллективизм, взаимопомощь, самопожертвование во имя общих целей и духовное развитие.

Список литературы

1. Дрючин А.Б. Спортивное ориентирование как вид спорта, развивающий умственные способности студентов / А.Б. Дрючин, Я.В. Шестопапов // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции (Краснодар, 15 ноября 2023 г.). – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 134–136. – EDN OKJZYB.

2. Скалозуб А.Г. Теоретическое обоснование особенностей женского организма при силовой подготовке в циклических видах спорта / А.Г. Скалозуб, А.С. Давыдова // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова. – Казань, 2021. – С. 362–365. – EDN JFMEXA

3. Дрючин А. Б. Предупреждение травм суставов при занятиях спортом / А.Б. Дрючин, М.А. Захурдаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары–Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 340–342. – EDN BFRGMA.