

В. Я. Борисов, Р. Н. Челядинский, С. В. Винников, А. М. Пронский

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ТУРИЗМУ КАК СРЕДСТВУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ОТНОСЯЩЕЙСЯ К ОСНОВНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ

Целью данного теоретического исследования научной и научно-методической литературы явилась конкретизация разновидностей туризма: спортивного и спортивно-оздоровительного. Расшифровка определения и их специфические особенности воздействия на организм занимающихся в основном и специальном учебных отделениях.

Из всех видов туризма спортивный и спортивно-оздоровительный практически идеально подходят для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами основного и специального учебных отделений.

Включение туризма в учебные программы в полной мере решают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, реализуемые в процессе образовательной деятельности в учреждениях высшего образования. Туризм является одной из интереснейших форм оздоровительной физической культуры.

Участие в туристических походах дает возможность не только хорошо отдохнуть студентам, но и лучше узнать свой родной край, познакомиться с местами боевой и трудовой славы белорусского народа. Огромное воспитательное значение имеет и посещение студентами мемориалов и памятников героям подпольщикам и советским воинам, павшим за свободу и независимость Беларуси от немецко-фашистских захватчиков в период с 1941-1944 гг. Следует заметить, что в процессе туристических походов расширяется сфера общения между студентами, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопления определенного опыта положительного поведения, создаются благоприятные условия для формирования морально-нравственных качеств личности.

В результате занятий туризмом укрепляется здоровье занимающихся и решаются задачи как общей физической подготовки, так и специальной за счет приобретения специальных умений и навыков, поведение и выживание в полевых условиях. Следует заметить, что туризм имеет еще и ярко выраженное военно-прикладное значение, что может быть использовано в территориальных военизированных формированиях, в целях защиты суверенитета Республики Беларусь.

Оздоровительная задача туризма решается за счет рационально составленного и организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок, доступных студентам в соответствии с их медицинскими группами, использования положительного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий со студентами основного и специального учебных отделений необходима обязательная дифференциация их по учебным отделениям проведения с учетом предлагаемых преподавателем нагрузок, по интенсивности и объемам, а также применяемым средствам и методам при проведении занятий.

Формирование таких учебных групп необходимо производить с учетом пола, возраста и характера заболевания.

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристических маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению маршрутов, проложенных в природной среде или на искусственном рельефе. Он регламентируется правилами, которые разработаны Белорусской спортивной Федерацией по виду спорта. По спортивному туризму регулярно проводятся соревнования различного ранга, составляются сборные команды. Соревнования проводятся по двум группам: группа дисциплин «маршрут» и группа дисциплин «дистанция». В учреждениях высшего образования развитие спортивного туризма зависит от возможностей и наличия кадрового состава, материально-технической базы, финансирования и имеющегося рельефа местности и климатической зоны. Как правило, это пешеходный, водный, горный, комбинированный или

лыжный туризм. Предусмотрена классификация по разделам и званиям, которые присваиваются в соответствии с показанными результатами на соревнованиях. В группы спортивного туризма входят студенты-спортсмены, относящиеся к основной медицинской группе здоровья. В эту группу входят студенты характеризующиеся с медицинской точки зрения: 1) отсутствием отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, что логически определяет для этой группы лиц полную возможность заниматься по программе «Физическое воспитание»; 2) лица с незначительными отклонениями в состоянии здоровья без функциональных нарушений но с достаточной физической подготовкой.

Необходимо помнить следующее, что не диагноз определяет работоспособность организма, а степень развития заболевания, нарушение функциональной деятельности организма, степень сохранения сопротивляемости и приспособленности к окружающим условиям. Это состояние здоровья носит название «практически здоровый человек».

Учебные и учебно-тренировочные занятия по спортивному туризму проводятся в группах начальной подготовки, группах по спортивному совершенствованию, и сборных командах. Следует заметить, что спортивный туризм пользуется большим и заслуженным спросом у студенческой молодежи.

Спортивно-оздоровительный туризм это вид активного отдыха, сочетающий физическую активность, познавательную деятельность, и взаимодействие с природой. Он является эффективным средством оздоровления студентов, относящихся к специальным медицинским группам. Он способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств, и формированию здорового образа жизни. Для студентов с медицинскими противопоказаниями туризм предлагает дифференцированную физическую нагрузку, адаптированную к их уровню подготовки. Это помогает улучшить двигательную активность, нервно-психическое здоровье, опорно-двигательный аппарат. Кроме этого, туризм способствует развитию важных психологических качеств. Для студентов с ослабленным здоровьем наиболее эффективными видами спортивно-оздоровительного туризма могут быть те, которые предполагают умеренную физическую нагрузку и адаптированы к их физическим возможностям. Это пеший туризм, велосипедный туризм, лыжный туризм.

Крайне важно при организации и проведении туристических походов обратить внимание на состояние здоровья студентов, их физическую подготовленность, наличие имеющихся заболеваний, постоянного или временного характера, а также каких либо других противопоказаний для проведения занятий. Необходимо при составлении маршрутов учитывать и особенности имеющихся заболеваний участников походов, чтобы исключить возможный риск их обострения в процессе похода и принятия мер по их купированию. При комплектовании походной аптечки, помимо обязательных медицинских препаратов и других составляющих содержания аптечки, необходимо

доукомплектовать ее медицинскими препаратами специального воздействия на организм студентов, участвующих в походе с учетом их специфических заболеваний.

Перед началом похода необходимо изучить карту района и определить ближайшие медицинские учреждения и медицинские пункты по ходу движения туристической группы студентов, на случай оказания экстренной медицинской помощи.

В результате проведенного теоретического анализа литературы можно заключить следующее, что учебные и учебно-тренировочные занятия спортивным и спортивно-оздоровительным туризмом способствуют поддержанию здоровья и жизнедеятельности организма в активном состоянии. При регулярных занятиях туризмом происходит улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем за счет увеличения резервных возможностей сердца дыхательной системы. Физическая нагрузка положительно влияет на газообмен. Происходит перестройка координации движения, преобладают преимущественно положительные эмоции. Восстанавливаются или совершенствуются процессы жизнедеятельности, стимулируются морфофункциональные сдвиги в организме. Формируются необходимые двигательные навыки, продолжают развиваться физические качества.

Его особенностью является доступность и возможность адаптации к различным уровням физической подготовки. Он способствует укреплению физического здоровья, психологической разгрузке, социализации и развитию коммуникативных навыков, повышение мотивации к здоровому образу жизни.

Таким образом, можно констатировать, что туризм как спортивный так и оздоровительный вполне пригоден как средство для проведения занятий как со студентами основного, так и специального учебных отделений.