

Литвинчук О. М.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСТВА ЗАСОБАМИ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Одним із засобів здоров'язбереження студентства, який був би активно впроваджений в повсякденне життя молоді є туристична діяльність, у якій здоровий спосіб життя є не лише свідомою потребою кожної людини, а й мірилом її освіченості, загальної культури, шляхом розвитку компенсації життєвої енергії, методом активізації інтелектуального потенціалу, залучення до творчої діяльності, зростання рівня рухової активності [2]. Туристичну діяльність визначають як виробничо-обслуговуючу діяльність з наданням різноманітних туристичних послуг або діяльність з організації подорожей з метою здоров'язбереження. За аналізом останніх досліджень і публікацій в роботах В.М. Базельчук, О.М. Жданової, Н.Д. Свірідової, Д.В. Чертовської, В.А. Квартальнової розглянуто оздоровчо – спортивний вид туризму як ефективна оздоровча технологія.

Ефективним шляхом впровадження кардинальної зміни ситуації здоров'язбереження студентської молоді, може слугувати такий вид туристичної діяльності, як оздоровчо-спортивний туризм. Саме його вплив на формування необхідних вмінь та навичок, розвиток фізичних здібностей, поліпшення стану здоров'я, підвищення працездатності може стати одним із шляхів вирішення проблеми здоров'язбереження.

Оздоровчо-спортивний туризм як туристична діяльність з організації подорожей направлений на здоров'язбереження молоді. Для студентства він має стати складовою частиною збереження здоров'я, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактор зміцнення здоров'я, оптимізація фізичного стану. Усі види оздоровчо-спортивного туризму відповідають принципу здоров'язбереження. Вони забезпечують активні соціальні контакти з природними ресурсами, сприяють розвитку пізнавальній діяльності, корисному проведенні довілля, покращенню фізичного стану в цілому.

Г.І. Власюк розглядає здоров'язбереження як комплекс оздоровчих чинників, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, підвищення його працездатності, продовження творчого довголіття [1]. До таких чинників відносяться дотримання режиму дня, загартування, достатня рухова активність, рівень фізичної підготовки, формування здорового способу життя, здорові звички зі збереженням та зміцненням здоров'я, використання природних ресурсів. Це все можна досягти під час туристичної подорожі оздоровчо-спортивного туризму. ВНЗ – найефективніші інституції здоров'язбереження студентської молоді, але вони недостатньо використовують свої можливі шляхи через брак практичного досвіду та нерозробленість засобів туристичної діяльності.

Отже, оздоровчо-спортивний туризм як вид туристичної діяльності є універсальним шляхом здоров'язбереження, який не вимагає значних матеріальних витрат. Організація таких подорожей для студентства вимагає відмови від шкідливих звичок, фізично та всебічно розвиває, загартовує, налаштовує дотримання режиму дня, нервово – психічно розвантажує, підвищує рухову активність, гарантує довготривалість та активність життя людини.

Література: 1. Власюк Г.І. Формування здорового способу життя / Г. Власюк // Фізичне виховання - здоров'я нації – 2002. – № 2. – С. 38-42. 2. Степанов В.А. Пути развития и совершенствования детско-юношеского, молодежного и спортивно оздоровительного туризма/ В.А.Степанов [електронний ресурс]. - Режим доступу.: http://nkosterev.narod.ru/met/zak_dut.html.