

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Сегодня туризм набирает все больше и больше популярность. Но, к сожалению, не все знают, как полезен и важен туризм для каждого из нас. Ведь активный туризм улучшает здоровье человека, продлевает жизнь и дарит прекрасное настроение.

Туризм — средство гармонического развития студенческой молодежи, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, для получения удовольствия и наслаждения от проделанной работы, а также, чтобы улучшить свое здоровье, психологическое состояние, узнать что-то новое для себя и открыть новые необычные места.

Основная часть. Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную основу составляют действия, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности. Туристская работа имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию, включающая совокупность физических и технических действий [1].

Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой эффективное средство физического и нравственного совершенствования человека. В нем сочетаются такие факторы как регулярные тренирующие нагрузки, сближение с природой, смена отрицательных эмоций на положительные. Путешествия активными способами являются важнейшими стимуляторами улучшения психофизического здоровья.

Польза двигательной активности неоспорима — это залог здоровья всех жизненно важных систем организма. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается как на внутренних органах и мышцах, так и на скелете человека. Даже у молодых людей, ведущих неактивный образ жизни, как и у пожилых, заметно нарушаются многие процессы: уменьшается количество эритроцитов в крови, снижается способность усваивать кислород, зато повышается хрупкость костей, и увеличиваются жировые отложения. Дряблость тела влечет за собой вялость духа. Отсюда хандра, хроническая усталость, депрессия [1].

Движение различных частей тела, тела в целом, перемещение в пространстве — необходимый фактор развития физических и психофизиологических качеств организма на протяжении всей жизни. Спортивно-оздоровительный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Приучить себя к ежедневным физическим нагрузкам достаточно сложно. У кого-то не хватает времени, кому-то это кажется скучным занятием, а кому-то просто лень. Значение активного отдыха и туризма в приобщении человека к здоровому образу жизни трудно переоценить. Студенческая молодежь с удовольствием путешествуют, знакомятся с людьми, городами и странами. Правильно организованное путешествие укрепляет здоровье человека, повышает выносливость, закаляет, развивает силу, волю, мужество, инициативу, настойчивость, самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, повышает трудовую активность [1].

Спортивно-оздоровительный туризм — это возможность оздоровления за счет повышения двигательной активности. Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной ходьбе. Большинство студентов, пользуясь для повседневного передвижения услугами транспорта, проводя каникулы на диване дома или в гамаке на даче, буквально отучаются ходить. Пройти 15—20 километров по обычной проселочной дороге для них непосильная задача. Высокий ритм современной жизни требует, чтобы человек мог выдерживать длительные нагрузки эмоциональные и физические. Поход воспитывает волю и терпение, готовит человека к трудностям, неудобствам. Туристические походы устраняют как минимум два из пяти выделенных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: гиподинамию и ожирения. Настоящее здоровье достигается через постепенное привыкание организма к изменениям внешней среды, то есть в закаливании. Занимаясь туризмом, студент получает специальные знания по медицине, физиологии, гигиене, необходимые для профилактики заболеваний, травматизма, оказания первой доврачебной помощи, информацию о методах саморегуляции во время физических нагрузок. Постепенно у обучающегося формируется отношение к собственному здоровью, как к ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию [2].

Современный подход к оценке здоровья человека складывается из трех составляющих: физиологического здоровья, физического и психологического. Туристские путешествия не только способствуют физическому закаливанию организма, снимают усталость, укрепляют нервную систему, они все больше становятся настоятельной потребностью человека как активный, насыщенный физическими нагрузками отдых. При этом следует учитывать и факторы более широкого назначения, а именно: перемена занятий; непринужденность

и нерегламентированность общения; движение; общественно полезная работа во время туристских мероприятий. Контакты, которые устанавливаются между молодежью, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в деловой обстановке учебного процесса. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в учебный процесс [2].

В непосредственном контакте с природой, совместно преодолевая небольшие, но трудности, происходит физическая и духовная закалка ребят. Они учатся жить и работать в коллективе, самостоятельно решать возникающие проблемы. Учатся проявлять инициативу и, что гораздо труднее, подчинять свои интересы интересам коллектива [3].

Спортивно-оздоровительный туризм помогает восстановить и психические ресурсы человека. Благоприятный климат, красивая природа, близость водных пространств (река, озеро, море), наличие природных памятников, памятников материальной культуры — все это способствует положительному психоэмоциональному состоянию [3].

Туризм помогает гармонично развивать человеческой личности два здоровых начала — «здоровое тело» и «здоровый дух». Сила духа может направлять разум человека в сторону добрых мыслей и положительных эмоций. Очень важно сегодня убедить и научить подрастающее поколение использовать свой разум для выработки сознательной философии жизни, направленной на сохранение здоровья.

В целом, спортивно-оздоровительный туризм дает студенческой молодежи следующее:

- радостные переживания (эмоциональность);
- любопытную, полезную информацию (познавательность);
- укрепление здоровья;
- физическое развитие;
- яркие впечатления (восприятие);
- разного рода полезные умения, навыки.

Заключение. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Спортивно-оздоровительный туризм — это спорт на чистом воздухе, это возможность дать студенческой молодежи интересное, объединяющее дело, закалить тело и дух, обрести друзей и уверенность в собственных силах. Все виды активного туризма вырабатывают чувство товарищества, понимания необходимости заботиться не только о своем здоровье, но и о тех, кто рядом. Спортивно-оздоровительный туризм неопределимо положительно влияет на психофизическое состояние организма человека, и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни.

Список цитируемых источников

1. Дурович, А. П. Организация туризма : учеб. пособие / А. П. Дурович. — Минск : РИПО, 2020. — 46 с.
2. Самакаева, М. Д. Актуальные направления развития детского туризма в РФ / М. Д. Самакаева, А. Б. Конобеева, В. И. Шариков // Журнал Вестник Московского финансово-юридического университета. — 2022. — № 3. — С. 231—240.
3. Исаева, Г. Спортивно-оздоровительный туризм: мотивы занятий студентами / Г. Исаева, Кызы З. // Журнал Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2021. — Т. 2. — № 11. — С. 9—13.

УДК 378.015.31:796(075.8)

А. Ф. Малышко, О. В. Шило, Е. В. Чурилов

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ВАРИАТИВНОСТИ ПРИЕМА ПОДАЧ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ В СОВРЕМЕННОМ НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Введение. В современном настольном теннисе подача является первым ударом, обеспечивающим начало нападения и одним из главных элементов настольного тенниса. Игроки специально разучивают технику этого удара, ведь грамотная подача — залог успеха всего розыгрыша. Теннисисты тренируют несколько видов подач, рассчитанных на игру с соперниками разного стиля игры. Нужно понимать, как высока значимость приема подачи, уметь эффективно и вариативно противодействовать всем видам разнообразных подач в современном настольном теннисе [1, с. 15].

Во время приема подачи принимающий игрок находится изначально в крайне невыгодном положении. Он не знает, в каком направлении, с какой скоростью и с каким вращением будет выполнена подача. У подающего игрока есть возможность исполнить задуманную подачу, сопровождаемую ложными и маскировочными движениями. Поэтому на каждом учебно-тренировочном занятии необходимо уделять внимание не только подачам, но и их приему.