

Фізичне здоров'я під час занять туризмом

Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету.

Туризм розглядається не тільки як специфічний вид діяльності, але і як засіб ефективної реалізації здорового способу життя учнів.

Зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я школярів.

Сьогодні успішне оволодіння освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно – спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання учнівської молоді.

Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя.

Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом безумовно підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі.

Отже, спортивно – оздоровчі походи із впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я.

Здоровий спосіб життя не тільки є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але і складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватись засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини.

Головними ворогами здорового способу життя можна назвати деякі соціальні чинники, а також шкідливі звички, які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних чинників,

які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Із метою виходу з цієї складної ситуації, забезпечення національної безпеки, захисту культурної, духовно – етичної спадщини, історичних традицій і норм суспільного життя нові доктрини здорового способу життя повинні включати такі найважливіші складові: як освіченість, турботу про власне здоров'я, потребу у творчій праці, духовність і чисте навколишнє середовище. Саме розвитку таких цінностей, особливо покращенню здоров'я і безпеки суспільства, сприяє розвиток туризму.