

Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения

Хохлова Анастасия Андреевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье исследуется актуальность воздействия пеших походов на свежем воздухе на подрастающее поколение, адекватной физической нагрузки для восстановления сил и повышения работоспособности, воспитания для стимуляции здорового образа жизни, описываются социокультурные аспекты.

Ключевые слова: туризм, спорт, туристические походы, эффективность, спортивные упражнения, молодое поколение, физическая культура и спорт.

The impact of tourism and sports on the health of the younger generation

Khokhlova Anastasia Andreevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article examines the relevance of the impact of hiking in the fresh air on the younger generation, adequate physical activity to restore strength and increase efficiency, education to stimulate a healthy lifestyle, and describes socio-cultural aspects.

Keywords: tourism, sports, young generation, physical culture and sports, hiking trips, efficiency.

Туристское движение в мировой практике развития туризма представляет собой уникальное социальное явление. Наиболее полное и яркое движение сложилось в России, официально которой исполнилось 100 лет, а его основы были заложены еще раньше в ходе многочисленных путешествий русских землепроходцев. Создание системы самодеятельного туризма, позволяющей населению, особенно социально незащищенным слоям, легко и эффективно решать задачи отдыха и оздоровления, формирования здорового образа жизни, является одним из важнейших аспектов туризма. одно из ключевых направлений. Деятельность в Российской Федерации [1].

Целью исследования статьи является изучение влияния туризма и спорта на здоровье молодого поколения. Показать какими лечебными и спортивными компонентами обладает туризм, как он связан со спортивной деятельностью [2].

Любительский туризм – наиболее многогранная форма активного отдыха человека, его гармоничное развитие и наиболее демократичный вид, предлагающий людям возможность свободного выбора формы деятельности, походной жизни по уникально разработанным маршрутам и сценариям, общения с другими людьми, прекрасный природный мир, стремление личности к самоуважению и спортивным достижениям являются внутренними мотивами любительского туризма, здорового образа жизни для всех социально-демографических групп в которые выходят все от дошкольников до пенсионеров [2].

В походах, например, бывают многочасовые работы циклического характера, связанные с длительными переходами по тропам с рюкзаками. Эта задача обычно средней мощности. У туризма также есть нециклические задачи, когда речь идет о преодолении различных природных препятствий. В основном это произведение тоже средней мощности, но часть его находится в зоне высокой, субмаксимальной и максимальной мощности [4].

Туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для развития детей. В туризме непосредственно применяются двигательные навыки, усвоенные на уроках физкультуры (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и т. д.), а знания, полученные на уроках географии, биологии и астрономии, применяются по-новому [3].

Туристическая деятельность является средством обогащения жизненного опыта студентов, приобщения их к разным профессиям, познания красоты природы. Преодоление предвыборных трудностей воспитывает в них чувство коллективизма, преодолевает личные симпатии и антипатии, учит чутко относиться друг к другу, не щадить нарушителей дисциплины и порядка. Походы помогают лучше понять и изучить характер каждого ребенка, установить доверительные отношения между учителями и учениками, удовлетворить их потребность в новизне, приключениях и романтике [4].

Современные школьники всегда находились в положении подопечных, многие из которых были освобождены от домашних дел, не знали себестоимости продуктов, не умели варить макароны, не имели в руках молотка. Во время похода мальчик иногда не знает, что в рюкзаке, потому что его собирала мама, но, к сожалению, распространено мнение, что чем насыщеннее и беззаботнее жизнь человека, тем лучше для него. Но наука доказывает обратное. Для полноценного развития человеку обязательно нужен дефицит жизненных благ, дискомфортность условий жизни [5].

В заключение следует отметить, что туризм благотворно влияет на психоэмоциональное состояние подрастающего поколения. Туристы обычно менее склонны к депрессии, беспокойству и нервозности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, дружелюбными, терпимыми к чужим недостаткам.

На основании исследований доказано, что систематический физкультурно-оздоровительный туризм повышает функциональный резерв

организма (что проявляется в развитии сердечно-дыхательной системы) и повышает функциональный резерв важнейших систем организма [4]. дыхательная, мышечная, нервозность, умственная работоспособность, качество выполнения умственных задач, скорость переключения внимания. Систематическая спортивно-оздоровительная туристская деятельность оказывает более выраженное влияние на морфофункциональные и психофизиологические возможности туристок-женщин по сравнению с туристами-мужчинами.

Необходимо дальнейшее изучение благотворного влияния и оздоровительного влияния психофизиологических показателей основных систем организма человека, несмотря на то, что в настоящее время органами государственной власти недостаточно уделяется внимание спортивно-оздоровительному туризму.

И так делаем вывод, что дает спортивный туризм.

Во-первых, туризм – это физическая активность. Известно, что движение имеет большое значение в развитии человека с первых минут жизни. Движение отдельных частей тела, движение тела в целом и перемещение в пространстве являются необходимыми элементами развития физических и психофизиологических качеств организма на протяжении всей жизни.

Во-вторых, туризм создает среду полноценного общения, в которой трудные люди имеют возможность взаимодействовать с разными людьми, устанавливать социальные контакты и играть разные социальные роли.

В-третьих, воспроизводственная функция туризма направлена на восстановление сил, затрачиваемых на производство и выполнение повседневных домашних дел. Туризм способствует восстановлению психических ресурсов человека.

В-четвертых, внимание к окружающей среде туризма как вида деятельности. Благоприятный климат, красивая природа, близость водоемов (рек, озер, морей), наличие памятников природы, памятников материальной культуры - все это способствует положительному психоэмоциональному настрою, что также является реабилитационным фактором.

В-пятых, туризм дает возможности для саморазвития. Знание истории, культуры и быта других людей имеет большой гуманитарный потенциал, обогащая и расширяя кругозор.

Туризм играет важную роль в социальной, культурной, образовательной и экономической сферах жизни. Его разнообразие форм позволяет человеку выбрать то, что ему больше всего подходит: удобное время, место, вид путешествия, вид транспорта.

Библиографический список

1. Шагиахметова А. Р., С. В. Бородачева Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической

- конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. С. 338-342.
2. Цыганков В. Г. Участие в плановых походах на туристских базах как фактор развития спортивно-массового туризма // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения: Тез. докл. М., 1990. С. 8-9.
 3. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
 4. Туризм и гостиничное хозяйство; под ред. Л.П. Шматько. М., 2005. 352 с
 5. Дурович А.П. Организация туризма. СПб.: Питер, 2012. 320 с.: ил