

*Шевченко А.Р.,
преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
Россия, г. Красноярск*

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СОХРАНЕНИИ И ГАРМОНИЧНОМ РАЗВИТИИ ВСЕХ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В предложенной статье рассматривается положительное влияние на здоровье человека занятий спортивным туризмом.

Ключевые слова: Спортивный туризм, здоровье населения, физическая нагрузка.

THE ROLE OF SPORTS TOURISM IN THE PRESERVATION AND HARMONIOUS DEVELOPMENT OF ALL COMPONENTS OF HUMAN HEALTH

Abstract: The proposed article considers the positive impact on the health of a person engaged in sports tourism.

Keywords: Sport tourism, public health, physical activity.

Здоровье занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека и интерпретируется как главная ценность жизни. В народе говорят, если есть здоровье, то остальное приложится. Здоровье одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития, оно выступает как важнейший компонент человеческого счастья. Только в здоровом обществе возможна реализация его интеллектуального, нравственно-

духовного, физического и репродуктивного потенциала. Само понятие «здоровье» по-английски звучит как целый, целостный, что уже предполагает сложность и многомерность этого состояния. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает определение, в котором здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье населения России в настоящее время находится в критическом состоянии. В стране ежегодно регистрируется миллионы случаев острых и хронических заболеваний. Значительно ухудшилось репродуктивное здоровье населения. 15-20% семейных пар бесплодны. Почти 80% будущих матерей в периоды зачатия, вынашивания и рождения имеют отклонения в состоянии здоровья. По оценкам многих ученых в России сейчас здоровых детей, не имеющих каких-либо отклонений, рождается не более десяти или даже пяти процентов.

В эпоху научно технического прогресса мы имеем не только положительные, но и отрицательные стороны цивилизации: малая физическая активность, нервные перенапряжения, загрязненность городского воздуха, чрезмерный шум, стремительно меняющиеся условия жизни, информационная перегрузка. Все эти факторы неблагоприятно сказываются на физическом и психическом уровне состоянии организма.

Весьма актуально на сегодняшний день повышение сопротивляемости организма человека болезням, закалке к неблагоприятным воздействиям внешней среды, регулярная тренирующая нагрузка, перемена городской обстановки на природную, - то есть именно в том, что может дать активный туризм. Человек, как известно, существо биосоциальное. Для гармоничного развития ему нужны и природа и общество, а как разумному существу – творчество и самосовершенствование. Поэтому здоровье включает в себя три составляющие: физическое, психическое и нравственное (социум), и

определяется как правильная деятельность организма, его полное психическое и физическое благополучие.

В тоже время сильно омолодились болезни человечества, уже в начальной школе наблюдаются такие заболевания как: неврозы, ожирение, нарушение опорно-двигательной системы (сколиозы, плоскостопие, миопатия), сердечнососудистой и дыхательной системы, а также алкоголизм, наркомания. Анализ литературных данных показывает, что в настоящее время забота о здоровье подрастающего поколения носит недостаточный характер. Нередко в школу приходят 80 % детей с пониженной сопротивляемостью организма, с различными отклонениями в здоровье. Состояние здоровья школьников как наиболее массового контингента детей и подростков, несомненно, вызывает тревогу. По данным НИИ около 90% имеются отклонения физического и психического здоровья. С относительным улучшением условий жизни дети стали «мягкотелыми», малоактивными. Компьютерные игры заменили различные спортивные игры и другие виды активной двигательной деятельности. Многие дети получают физическую нагрузку только в школе, что дает лишь 11-16% необходимое детям нормы двигательной потребности организма [2]. Внеурочная форма посредством занятий туризмом на наш взгляд способна восполнить недостающую физическую активность подрастающего поколения.

Туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походы, путешествия, экскурсии, прогулки, туристские слеты и соревнования, а также краеведческая и природоохранная деятельность. Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно в естественных условиях, не акцентируя внимания туристов на воспитательных задачах. Эту естественность воспитательного процесса можно проиллюстрировать на примере любого туристического похода: передвижение с рюкзаками и преодоление препятствий – физическое воспитание; красота окружающей природы – эстетическое; установка бивака

и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке – трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историей и культурными памятниками – патриотическое воспитание [3].

Культурно-познавательное и воспитательное значение спортивно-оздоровительного туризма трудно переоценить. Вместе с тем не следует принижать его физическое значение. Здесь компоненты здоровья не подавляют друг друга, а равноценно взаимодействуют. О туризме правомерно говорить как о важном жизненном стимуляторе, своеобразном «витамины», крайне необходимом для здоровья человека.

Туризм с активными средствами передвижения становится все более массовой потребностью общества в условиях научно-технической революции, потребностью не только социальной, но и биологической, психологической. Удовлетворение этих потребностей позволяет устранить или ослабить неблагоприятные последствия урбанизации жизни, в частности: нервно-эмоциональные перегрузки, гипокинезию, избыточное нерациональное питание, добиться повышения трудоспособности населения. Контакт с природой развивает любознательность, облагораживает и возвышает человека духовно, путешествия в коллективе играют решающую роль в профилактике заболеваний и расстройстве нервно-психической сферы [1].

Сегодня одной из самых острых проблем является физическое и духовное здоровье людей, ограждение молодежи от наркотиков и криминальной среды города, пути вывода из стрессового состояния большинства населения, спортивно-оздоровительный туризм выглядит как наиболее простая в использовании и современная технология решения данных проблем, развивающая у человека здоровые духовные и физические качества, при этом несущая познавательные и самосберегающие начала.

Использованная литература:

1. Латынин О. А. Профилактика нервно-психических расстройств у студентов вузов г.Воронежа / О.А. Латынин - Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 673-676.
2. Симонова О. Ю. Дорога к доброму здоровью / О.Ю. Симонова, С.Ю. Терехова // Комплексно-целевая программа, 2013 г.
3. Федотова, А.А. Туристские походы, соревнования и слеты. Учебно-методическое пособие. / А.А. Федотова. – СПб, СПбГУ ИТМО,- 2007. – 59 с.