

А. О. Семенова, канд. пед. наук, доц.
Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева,
г. Карачаевск, Российская Федерация

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКТИВНОГО РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения. Здоровый образ жизни занимает около 50% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Через изменение стиля и уклада жизни, с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией формируется устойчивость к неблагоприятным жизненным ситуациям.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье[2].

Здоровый образ жизни формируется в течении жизни целенаправленно и постоянно благодаря типичным формам и способам поведения в повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность, направленную на сохранение и улучшение здоровья, важнейшей потребности человека, определяющей способность его к труду и обеспечивающая гармоничное

развитие. Принцип всестороннего развития личности в системе физического воспитания выражает одну из главных потребностей физического образования - необходимость формирования людей с всесторонне развитыми физическими и духовными способностями. Среди факторов, от которых зависит успешная реализация всестороннего развития способностей в сфере материально и духовного производства первостепенная роль принадлежит здоровью человека: психическому и физическому.

Обучение основам здорового образа жизни должно осуществляться с позиций системного подхода и комплексности средств и методов обучения, воспитания и развития обучающихся. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии физических и психических сил организма. Организм человека – это система, в которой все элементы взаимосвязаны и воздействуют друг на друга и физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом [3].

В настоящее время в неблагоприятных экологических условиях и гиподинамии стоит задача сохранения генетической целостности и физических возможностей человека. Физическая реабилитация человека как биологического вида по оптимальному пути возможна через его древние двигательные технологии и в экологически чистой среде, то есть через активные туристские путешествия. Поэтому, медико-физиологическая эффективность туризма первична по сравнению с эффективностью экономической, так как она имеет важное значение для сохранения человека как биологического вида и социального существа.

Независимо от социального или этнического происхождения, индивид, живущий в технологическом, урбанизированном обществе, должен обладать совокупностью определенных психологических черт, обеспечивающих социальную адаптацию, то есть успешное функционирование в этом обществе. Эти черты обычно формируются по мере более или менее упорядоченного продвижения через различные стадии развития. Для каждой из стадий характерен набор задач, с которыми человек должен справиться, и набор черт, которые он должен приобрести, чтобы лучше подготовиться к следующей стадии. Психическое здоровье - это совокупность установок, качеств и функциональных способностей, которые позволяют индивиду адаптироваться к среде. Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других факторов, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья.

Восстановление физического и психического здоровья человека в процессе его общения с природой и людьми вне основного труда на производстве называется рекреацией. При этом рекреация может быть активной (спортивно-туристской) или пассивной (пансионатной).

Рекреация (от лат. *recreatio* – восстановление) - восстановление здоровья и трудоспособности путем отдыха вне жилища: на природе, в туристической поездке и т.п. Профессиональная рекреация - отдых с целью восстановления работником сил, израсходованных в процессе трудовой деятельности и необходимых для квалифицированного выполнения своих служебных обязанностей. Человек, умеющий правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность, так как активный отдых положительно влияет на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости его к различным нагрузкам.

Рекреационный туризм - разновидность туризма, целью которого, в противоположность деловому туризму, является отдых. Видами рекреационного туризма можно назвать оздоровительный, познавательный и спортивный, а также их сочетания.

Релаксация - в переводе с латыни означает «расслабление». А расслабление в сочетании с отдыхом лежит в основе здорового образа жизни, уменьшая влияние стрессовых факторов современного мира.

Активные виды туризма отличаются от других видов спорта своей двигательной техникой. В процессе рекреологии, -тренировочного процесса в активном рекреационном туризме (А.Аппенянский), в соответствии с принципами медико-педагогического контроля в туризме, обеспечивается безопасное для здоровья занимающегося туриста достижение высокого уровня комплексной подготовленности и дается методика обучения двигательным навыкам, необходимым в путешествии. К активным типам туризма относятся треккинг, рафтинг, конный туризм, рыбалка, джип-тур, велотур, мото-туры, комбинированные туры, автотур, йога- тур, круиз, экотур, дайвинг, сафари[1].

Рекреационный туризм, в особенности его активные формы, разрешают устранить либо ослабить действие на человека неблагоприятных факторов повседневной реальности (нервно-эмоциональной перегрузки, гипокинезии, лишнего нерационального питания и т.д.). Эффективному отдыху и оздоровлению участников рекреационно-туристской деятельности способствует обеспечение достаточной мышечной активности. Устранение неблагоприятных последствий «мышечного голода» с тренировкой главных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервно-эндокринной и пр.

Кроме того, не считая физической перегрузки умеренного размера и интенсивности оздоровительным эффектом владеет сама по себе смена обстановки и положительный эмоциональный фон от общения с природой и приятной компанией. «Выход» человека из повседневных, одинаковых условий, обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новейшие объекты. Туристские походы переносят человека в новую ландшафтно-климатическую среду, происходит сближение с природой, развивается внимательное и бережное отношение к ней. На таком положительном эмоциональном фоне предлагаемые физические перегрузки не воспринимаются, как утомительные, одинаковые. Напротив, они просто переносятся и в целом обеспечивают отдых и оздоровление участников.

Современная роль туризма определяется эффективностью воздействия на качество и продолжительность жизни людей. Поэтому в активном туризме используются понятия медико-биологической, экономической и социальной эффективности туризма.

Под эффективностью медико-биологической подразумевается оценка влияния туризма на профилактику заболеваний населения. Одним из главных факторов риска, объясняющих рост заболеваемости населения и сокращения средней продолжительности жизни, является гиподинамия в сочетании со значительным эмоциональным напряжением.

Оздоровлению участников похода способствуют сами рекреационные природные ресурсы: умеренное пребывание на солнце, чистый воздух и вода, действие фитонцидов в сосновом бору, закаляющее действие водно-воздушных процедур в походных условиях и т.д. В природной рекреационной среде происходит стимуляция естественного иммунитета,- у регулярно участвующих в оздоровительных походах людей отмечено повышение невосприимчивости к болезнетворным микроорганизмам. Оздоровлению и полноценному отдыху туристов способствует так же качественный туристский сервис, а так же регулярный (в отличие от городской суеты) режим питания, перегрузки и отдыха; здоровая диета.

Постоянные занятия активным рекреационным туризмом способствуют повышению физической культуры, здоровья и формированию здорового образа жизни. Более того, туризм в силу высокой интенсивности, способности за единицу времени удовлетворить максимум рекреационных потребностей обладает наиболее высокой профилактической эффективностью, чем другие виды занятий.

Таким образом, для активного рекреационного туризма характерен целый комплекс оздоравливающих факторов, влияющих благотворно как на физический статус человека, так и на его нервно-эмоциональную сферу. Их комплексное воздействие, где

физические нагрузки смешиваются с нервной «разрядкой», положительными эмоциями, закаливающим эффектом природных источников здоровья - составляет оздоровительную эффективность активного рекреационного туризма и входит значительным элементом в систему формирования здорового образа жизни.

Литература

1. Аппенянский А., Рекреология, «Советский спорт», 2006.- 196 с.
2. Вишнякова С.М., Профессиональное образование словарь, М., 1997. – 538 с.
3. Коробейникова Е.И., Сухолазова М.А., Формирование здорового образа жизни как социально значимая задача в развитии личности, Сборник научных трудов, Чебоксары, 2009.- С. 126-131.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ