

Туризм и его влияние на организм человека

Туризм....

- **Туризм** или туристские поездки — выезды (путешествия) посетителей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, целью, кроме трудоустройства.

- Туристское движение в мировой практике развития туризма представляет собой уникальное общественное явление. Наиболее полно и ярко движение сформировалось в России и имеет официально 100-летнюю историю, а основа его была заложена еще раньше, в многочисленных путешествиях русских землепроходцев. Создание системы самодеятельного туризма, позволяющей населению и особенно его социально незащищенным слоям доступно и эффективно решать проблемы организации отдыха и оздоровления, формирования здорового образа жизни, - одно из важнейших направлений туристской деятельности в Российской Федерации.

Самодеятельный туризм - это наиболее многогранная форма активного отдыха человека, его гармоничного развития, а также наиболее демократичный вид отдыха, предоставляющий человеку возможность свободного выбора формы собственной активности, реализуемой в условиях походной жизни по самостоятельно разработанному маршруту и сценарию. Для человека сегодня самодеятельный туризм становится не просто хобби или способом оздоровления, но частью всей его жизни. Стремление человека к самовыражению, общению с другими людьми и прекрасным миром природы, к самоутверждению и спортивным достижениям, являясь внутренней мотивацией самодеятельного туризма, способствует формированию здорового образа жизни всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста заканчивая пенсионерами.

Оздоровительный эффект, благотворное влияние на человека природной среды усиливаются в самостоятельном туризме возможностью воскресить естественные, генетически заложенные в человеке виды его деятельности в природной среде, что в значительной мере компенсирует недостатки системы жизнедеятельности человека в высоко урбанизированной среде города. Можно говорить об уникальности оздоровительного туризма как в плане разрешения насущных проблем отдельно взятого человека, так и различных социальных групп. Многочисленные научные исследования показывают, что на психофизиологические параметры человеческого организма напрямую благотворно влияет объем его двигательной активности. Практически все население России в той или иной мере использует положительный потенциал, заложенный в спортивно-оздоровительном туризме, и в первую очередь, оздоровительный эффект ходьбы и естественное благотворное влияние природной среды.

Спортивно-оздоровительный туризм является одним из видов спорта, комплексно развивающих человека в духовной сфере - развитие высоких человеческих качеств, необходимых в экстремальных условиях походной жизни; познавательные аспекты, включая совершенствование экологической культуры человека; самоутверждение личности, включая спортивные и иные достижения; оздоровительный эффект - естественное благотворное влияние природной среды.

Спортивный 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. Спортсмен-турист должен обладать специфической туристской выносливостью

На основе исследований было доказано, что систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом повышают функциональные резервы организма (проявляется в развитии кардио-респираторной системы), повышают функциональные резервы важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, нервной, умственную работоспособность, качества выполнения умственных заданий и скорости переключения внимания. Систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказывают более выраженное влияние на морфофункциональные и психофизиологические возможности туристов женского пола по сравнению с туристами мужского пола.

Несмотря на то, что в настоящее время спортивно-оздоровительному туризму со стороны государственных органов фактически не уделяется должного внимания, существует практическая необходимость дальнейшего изучения его влияния на благотворное влияние психофизиологических показателей основных систем организма человека и на функционирование всего организма в целом.





