

САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Волкова Д.М., Николаенко В.Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Самодетельный туризм спортивно-оздоровительной направленности – это наиболее многовариантная форма активного отдыха человека, его гармоничного развития, предоставляющий человеку возможность свободного выбора формы собственной активности, реализуемой в условиях походной жизни по самостоятельно разработанному маршруту [2]. Для многих людей самодетельный туризм становится не просто хобби или способом оздоровления, но и частью их жизни. Стремление человека к самовыражению, общению с другими людьми и миром природы, к самоутверждению и спортивным достижениям, представляет собой мотивацию самодетельного туризма, способствует формированию здорового образа жизни всех людей, начиная с детей дошкольного возраста и заканчивая пенсионерами.

Многочисленные научные исследования показывают, что на психофизиологические параметры человеческого организма напрямую полезно влияет объем его двигательной активности. Практически всё население России в той или иной мере использует положительный потенциал, заложенный в спортивно-оздоровительном туризме, и в первую очередь, оздоровительный эффект ходьбы и естественное полезное влияние природной среды [3].

Спортивно-оздоровительный туризм подразумевает преодоление маршрута активным способом, т.е. без применения обычных транспортных средств, рассчитывая только на собственные силы, реализуя умения и навыки передвижения пешком, на лыжах, плавания на плотах и лодках, езды на велосипеде и т.д.

В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета «Макдональдса». Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. Недостаток движения плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможности человека во всех сферах жизни.

Медицинские исследования показывают, что физические упражнения, спорт и туризм помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность – вот в чем нуждается человек для нормального функционирования, укрепление здоровья и хорошего настроения [1].

В настоящее время эффективность занятий спортом и туризмом общепризнана. Во время туристских походов, связанных с переноской тяжестей, тренируется выносливость, сила, умение ориентироваться на местности, пользоваться компасом, навигационными приборами, воспитывается умение подчиняться, способность к коллективным действиям, жить интересами коллектива. Воспитываются и другие свойства характера, такие, как желание, помочь ближнему, взаимопомощь, взаимовыручка, сопереживание и т.п. Человек расширяет круг знакомств и приобретает друзей. Все это в сочетании с большими физическими нагрузками, которые могут продолжаться долго, и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Организм отвечает на повышенные физические нагрузки позитивными физическими сдвигами. Это и будет тренировочный эффект у туристов.

Перечислим некоторые физические сдвиги:

- Общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузкой.
- Объем легких увеличивается, некоторые исследования связывают это с более высокой продолжительностью жизни.
- Сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью.

- Количество холестерина снижается, уменьшает риск развития атеросклероза.
- Укрепляется костная система.
- Туризм помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами.
- Повышается работоспособность.
- Туризм – реальный путь к похудению и поддержанию веса в норме.

Этот аспект привлекает молодежь заниматься туризмом. Но нужно сказать, что физические упражнения и туристские походы могут только способствовать похудению, а главным фактором является диета.

- Улучшается (повышается) координация движений.

В физиологии координация – согласование деятельности различных органов и систем организма, обусловленное сочетание процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Например, при сгибании конечности возбуждение нервных клеток, посылающих импульсы к мышцам – сгибателям, вызывает одновременно торможение клеток, связанных с мышцами – разгибателями; возникающие при этом расслабление разгибателей облегчает сгибание конечности.

Немаловажную роль в развитии координации играет мозжечок и вестибулярный аппарат.

Мозжечок – отдел головного мозга человека, участвующий в координации движений и сохранении позы, тонуса и равновесия тела; функционально связан с регуляцией вегетативной, сенсорной, адаптационно-трофической, условно-рефлекторной деятельности организма.

Вестибулярный аппарат (от лат. Vestibulum – преддверие), орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве, направление движения тела у человека; часть внутреннего уха. Вестибулярный аппарат – сложный рецептор вестибулярного анализатора.

Тренировка вестибулярного аппарата включает движения, раздражающее его (наклоны, повороты, прыжки, упражнения на батуте, перекладине и т.д.), а

также повторное воздействие на организм угловых и прямолинейных ускорений с помощью вращающих установок (центрифуги), качели и др.

Развиваются мышцы тела человека, скелетная мускулатура.

Изменение мышц под влиянием физической нагрузки. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны точно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», – утверждал Гиппократ.

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств(здоровья) необходима постоянная двигательная активность, которая, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме. Общеизвестно, что основе жизни лежит обмен веществ.

При мышечной работе по сравнению с состоянием покоя обмен веществ в организме возрастает во много раз. Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом влияют на все системы организма, в том числе на мышцы.

Мышцы – активная часть двигательного аппарата. В теле человека – около 600 мышц. Большинство из них парные и расположены симметрично по обеим сторонам тела человека. Мышцы составляют: у мужчин – 42% веса тела, у женщин – 35%, у спортсменов – 45-52%.

В различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объему, в ней могут преобладать статистические или динамические элементы. Она может быть связана с медленными или быстрыми движениями. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут не одинаковы.

При нагрузках преимущественно динамического характера вес и объем мышц тоже увеличивается, но в меньшей степени. Мышечные волокна располагаются более параллельно, по типу веретенообразных. Количество миофибрилл увеличивается, а саркоплазмы – уменьшается. При пониженной нагрузке мышцы становятся дряблыми, уменьшаются в объеме, капилляры их суживаются, в результате чего мышечные волокна истощаются, двигательные

бляшки становятся меньших размеров. Длительная гиподинамия приводит к снижению силы мышц. При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, в них улучшается кровообращение, открываются резервные капилляры. По наблюдениям ученых, под влиянием систематической тренировки происходит рабочая гипертрофия мышц, которая является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличивается в них ядер, миофибрилл. При явлениях хронического переутомления одновременно с возникновением новых мышечных волокон происходит распад и гибель уже имеющихся.

Влияние туризма и занятий спортом на скелет. Под влиянием усиленной мышечной деятельности в скелете происходят существенные изменения. На состояние скелета оказывают влияние и другие факторы, связанные с занятием спортом: характерное положение тела спортсмена, у туриста с рюкзаком за плечами сила давления на скелет, сила растяжения при висах, при скручивании тела при правильно дозированных нагрузках эти изменения обычно бывают благоприятными. В противном случае возможны патологические изменения скелета.

Наиболее простой механизм возникновения у спортсменов изменений скелета можно представить следующим образом. Под влиянием усиленной мышечной деятельности происходит рефлекторное расширение кровеносных сосудов, улучшается питание работающего органа, прежде всего мышц, а затем и близлежащих органов, в частности кости со всеми её компонентами.

Все изменения в скелете появляются постепенно. Через год занятий спортом и длительными походами можно наблюдать отчетливо выраженные морфологические изменения костей. В дальнейшем эти изменения стабилизируются, но перестройка скелета происходит на протяжении всего тренировочного процесса. При прекращении активной спортивной деятельности приспособительные изменения костей остаются довольно продолжительное время.

Изменения, происходящие в скелете под влиянием занятий спортом, касаются и химического состава костей, и внутреннего строения, и процессов роста и окостенения. Кости, несущие большую нагрузку, богаче солями кальция, чем кости, несущие меньшую нагрузку. На рентгенограммах кости спортсменов имеют более четкий рисунок, чем кости обычного человека, что объясняется большей оссификацией костной ткани, лучшим насыщением её минеральными солями.

Влияние физических упражнений на органы кровообращения. Заболевание крови и органов кровообращения представляет одну из основных причин заболеваемости и смертности в промышленно-развитых странах мира. Около 25% всего взрослого населения страдает от какой-либо формы патологии системы кровообращения и сердечно-сосудистой системы. Значимость профилактических мероприятий, в том числе физических упражнений, определяется масштабом нанесенного этими заболеваниями ущерба. Как показали эпидемиологические исследования последних 40 лет, физические упражнения – реальный путь к продлению жизни, сохранению активности и здоровья. В то же время низкая физическая активность рассматривается как составная часть многофакторного риска заболевания органов кровообращения.

Двигательная активность всесторонне развитого человека должна формироваться с детских лет и потребность в ней увеличивается с годами. Туристические походы разной продолжительности влияют на весь организм в целом и являются средством достижения хорошей тренированности, повышение трудоспособности, улучшения настроения и бодрости, укрепления здоровья и способствуют продлению жизни.

В целом туризм охватывает все слои населения все зависимости от возраста. В зависимости от материального достатка и потребностей людей сейчас предлагаются следующие виды спортивно-оздоровительного туризма:

– Спортивный (пеший, авто, мото, вело, водный туризм, лыжный, конный и т.п.).

–Экстремальный (горный, снегоходный, сноуборды, дайвинг).

Все это расширяет возможности молодежи и населения в целом в оздоровлении и делает туризм важным фактором здоровьесбережения.

Список литературы

1. Ветитнев А.М., Кусков А.С., Лечебный туризм: учебное пособие/ А.М. Ветитнев, А.С. Кусков. – М.: ФОРУС, 2010.
2. Велединский В.Г., Спортивно-оздоровительный сервис: учебник/ В.Г. Велединский. – М.: КРОНУС, 2014.
3. Сухарев Е.Е., Курортное дело: учебное пособие / Е.Е. Сухарев.– М.: Омега – Л, 2012.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Вырышева А.Д., Сапова П.Ф.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Проблема совершенствования физической культуры является актуальной в настоящее время, так как в учебную деятельность студентов внедряются инновационные программы, увеличиваются аудиторные занятия, объем заданий, информационная и психологическая нагрузка на студента, учащийся все больше времени уделяет работе с компьютером. Все это негативно влияет на здоровье студента и порождает проблему физического воспитания студенческой молодежи. Также неблагоприятными факторами являются рост вредных привычек, плохая экология окружающей среды. Рост проблем физического воспитания связан с заболеванием «Отслойка сетчатки глаза», так как в жизнедеятельности присутствует большая нагрузка учебы: значительное количество занятий за компьютером, присутствие существенного объема заданий и другое. Все это приводит к плохим последствиям, поэтому для того, чтобы в будущем не приходилось жертвовать своим здоровьем и в дальнейшем заниматься физической деятельностью, нужно выполнять задания так, как позволяет здоровье.