

УДК 373.037:004(075)

## ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Голенастова Татьяна Сергеевна,  
студентка экономического факультета Стерлитамакского филиала  
Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак, Россия*

*Аннотация:* В статье рассмотрена проблема комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

*Ключевые слова:* туризм, оздоровление, студенты, профилактика.

*Abstract:* In the article the problem of complex use of sports tourism in physical training of students.

*Index terms:* tourism, recreation, students, prevention.

Формирование здорового образа жизни стало сегодня одной из приоритетных задач государства, общества и каждой личности в отдельности.

Её выполнение тесно связано с приобщением всех групп населения, особенно детей и подростков, к регулярным занятиям спортом, оздоровительным мероприятиям.

В настоящее время существует множество разнообразных спортивных и оздоровительных программ, но я бы хотел остановиться на рекреационном и оздоровительном значении туризма в форме туристских походов, вскрыть механизмы благоприятного воздействия двигательной активности на организм наших студентов.

Туризм – своеобразный вид физкультурно-спортивной деятельности. Это не просто увлечение или мода. Это жизненная потребность, которая включает широкую программу: от простого похода выходного дня, выполнение которого под силу любому молодому человеку, студенческой группе, независимо от возраста и даже здоровья, до путешествия высшей категории сложности, требующего от туриста физического совершенства и безукоризненного владения техникой. Туризм доступен каждому, поскольку физическая нагрузка регулируется в нем произвольно, в свободной форме, вместе с тем в течение похода организм совершает значительные энергозатраты.

В некоторых исследованиях отмечается, что особенно глубокий и значительный оздоровительный эффект достигается в результате использования в походной обстановке естественных сил природы в сочетании с двигательными действиями. Благодаря занятиям туризмом укрепляется и закаляется организм туриста, улучшается деятельность его сердечно-сосудистой системы, укрепляется сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляется нервная система. Необходимо отметить, что занятия активным двигательным туризмом - это единый процесс восстановления и развития, проходящий под влиянием перемены деятельности.

Активное передвижение, радость неформального дружеского общения, возможность прекрасно отдохнуть от повседневных забот, от «шума городского», получить отличный заряд бодрости и закалки делают туристские походы лучшим видом отдыха выходного дня. Наиболее оздоровительный эффект возникает тогда, когда студенты на лоне природы находятся минимум 5–6 часов.

Польза пребывания на воздухе ни у кого не вызывает сомнения, т.к. в этот период организм насыщается кислородом.

Высокая ионизация воздуха повышает окислительно-восстановительные процессы в организме, способствует уменьшению и устранению спазмов сосудов и бронхов. Щедро насыщенный фитонцидами воздух лесов, является профилактикой многих хронических заболеваний.

Солнечно-воздушные ванны повышают устойчивость организма к инфекциям, улучшают обменные процессы, способствуют рассасыванию остаточных воспалительных процессов. Купание и обливание – исключительно благотворны для устранения и уменьшения нервно – сосудистых расстройств, повышают устойчивость организма к температурным контрастам и охлаждениям.

Таким образом, туристские походы оказывают существенное воздействие на физическое, психическое и социальное здоровье студентов. Они имеют собственные механизмы оздоровления и специфические особенности, как формы физкультурно-оздоровительных занятий со студентами. Дальнейшее изучение методики содержания молодежного туризма, технологии организации и проведения туристских походов позволят повысить эффективность физкультурно-оздоровительной работы в колледже.

#### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. Бердинков Г.И. Массовая физическая культура в вузе: учеб. пособие. - М.: Высшая школа, 2010г. - 240 с.
2. Буровых Л.Н. Изменение отдельных показателей функционального состояния организма в ходе туристского похода // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения: сб. науч. тр. / под ред. Ю.А. Штюмерера с соавт. - М.: ЦРИБ «Турист», 2011. - С.505
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник. - М., 2008 - 165 с.

#### ***THE LITERATURE***

1. Berdnikov GI Mass physical training in high school: Textbook. allowance. - M .: Higher School, 2010. - 240 with.
2. Drilling LN Change the individual parameters of the functional state of the organism in the tourist hike // The role and tasks of sports and mass tourism in physical training and rehabilitation of people: Sat. scientific. tr. / Ed. YA Sturmer et al. - M .: TSRIB "Tourist", 2011. - S.505
3. Matveev LP Theory and methods of physical education: a textbook. - M., 2008 – 165.

#### **TOURISM AS MEANS OF IMPROVEMENT OF STUDENTS**

*Golenastova Tatyana Sergeevna,*

*The student of economic faculty of Sterlitamaksky branch*

*Bashkir state university,*

*Sterlitamak, Russia*