

следует кушать перед сном, лучше сделать это за 3 часа до сна. Также не следует заниматься физическими упражнениями непосредственно перед сном, так как это возбуждает организм и нервную систему. Однако вечерние прогулки на свежем воздухе помогают быстрее заснуть. Они насыщают ткани кислородом и улучшают кровообращение, сжигают лишние калории и энергию, дарят приятное чувство усталости.

Утром вставайте на 30 минут раньше обычного. Несколько дней подряд это будет сложно сделать. В течение дня вам, возможно, будет хотеться спать. Но уже через неделю, вы начнете просыпаться раньше уже без будильника, а ночью станете крепко спать.

Составьте расписание дел, которые нужно сделать за день. Расставьте их в том порядке, в котором их нужно выполнить. Также следуйте правилам организации и оптимизации труда, который описывался выше. Распределение времени увеличит эффективность действий, и вы успеете сделать все, что задумали, не засиживаясь допоздна. Помните о чередовании умственных нагрузок с физическими.

Абсолютно нормальным будет такой режим дня, при котором вы с утра ощущаете, что полны энергии и сил, встали бодрым и полностью выспались.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Основы рационального питания. М., 2001
2. <http://www.allwomens.ru/>
3. <http://www.wikipedia.ru/>

Лукоянова Е.А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Спортивный туризм

Данная статья посвящена спортивному туризму, одной из важнейших сфер деятельности. В статье рассказывается о том, как туризм влияет на здоровье человека, какие виды спортивного туризма существуют и с кем следует заниматься данным видом деятельности.

В наше время появляется все больше возможностей посетить красивые места природы, до которых раньше вряд ли бы можно было добраться обычному человеку без современного специального оборудования. Люди не теряют эту возможность, отправляясь на сплавы по рекам, на вершины гор, в походы, чтобы не только насладиться прекрасными уголками мира, но и одновременно способствовать улучшению своего здоровья.

Впервые термин «спортивный туризм» упоминается во времена правления Петра Первого, который, пребывая в Германии, решил взобраться на гору Броккен для того, чтобы просто посмотреть, что там наверху. После того как Петр Первый вернулся из Германии в Россию, он рассказал своему двору о своих впечатлениях от всего увиденного. Петр Первый начал активно поощрять такое занятие, и это было в те времена весьма странно, так как тогда спортивный туризм был не особо интересен людям.

Только спустя некоторое время спортивным туризмом наконец-то заинтересовались по настоящему, но интерес этот исходил исключительно от ученых, которые отправлялись в спортивные походы только для того, чтобы изучить природу гор и увидеть то, что недоступно глазу обычного человека.

И только в СССР спортивный туризм все же нашел свое признание среди людей. В основном им занимались активные молодые люди, которые любили совмещать работу с отдыхом и играми. Именно поэтому все чаще в советское время стали устраиваться соревнования и походы в горы, которые были направлены на то, чтобы люди сплотились и развивали свою физическую силу. В те времена никто не думал о том, что спортивный туризм еще и может дать возможность почувствовать экстремальные ощущения [1].

Таким образом, спортивный туризм – это, в некотором роде, отдых, который сопровождается физическими нагрузками. Такое занятие привлекает внимание очень активных людей, которые любят проводить время в компании единомышленников и наслаждаться красивыми видами природы. Туристические спортивные походы проводятся при желании определенного количества людей. Но какой бы вид спортивного туризма не был выбран, его

главная цель остается неизменной: преодоление препятствий и борьба со стихией, получение удовольствия [4]. Рассмотрим, какие виды спортивного туризма существуют в настоящее время:

- Пешеходный или трекинг. Таким туристическим спортом можно заниматься где угодно, так как на выбранном маршруте не нужно расставлять специальную технику. Лучше всего отправляться в пешеходный туризм в лес, парк или, к примеру, к озеру.

- Лыжный. Такой подкласс спортивного туризма возможен исключительно в зимнее время.

- Горный. Туризм может быть, как пешим, так и, например, осуществляться при помощи скалолазания. В любом случае, такой вид спортивного туризма требует настоящей выносливости и, конечно же, предварительной подготовки.

- Водный. Спортивный отдых такого вида подразумевает соревнования на яхтах, спуск на лодках по рекам и даже обычное плавание.

- «Пещерный». Этот отдых происходит исключительно в пещерах или подземельях, которые образовались в результате природных катаклизмов.

- Наземный. Спортивный туризм этого подкласса включает в себя катание на велосипедах и другом двухколёсном транспорте.

- Воздушный. Туристы получают яркие эмоции, пребывая на высоте [3].

Выбор любого вида спортивного туризма зависит от самого человека и его планов. Не каждый любит проводить время в большой компании в повседневной жизни. Если так, то лучше всего отправляться в поход с близким товарищем, чья компания не будет напрягать в эмоциональном смысле. Но стоит обратить внимание и на уровень сложности вида спортивного туризма. Если это поход в горы или же сплав по реке и т.п., то не стоит отправляться одному, так как эти виды деятельности относятся к достаточно опасным, необходимо, чтобы была компания, а также профессионалы своего дела, которые смогут помочь в той или иной ситуации, а, возможно, и указать на ошибки.

Походы играют важную роль в системе физической подготовки и закалки, особенно если они проводятся в любую погоду. Это способствует воспитанию морально-волевой установки туристов на «невозможность» болезни в путешествии, улучшению физической работоспособности.

В результате этого лица различного возраста привыкают нести тяжелые рюкзаки, преодолевать значительные расстояния пешком, на лыжах, на байдарке, на велосипеде, не чувствуя усталости. Под воздействием таких нагрузок совершенствуется выносливость, тяжелая физическая работа выполняется с меньшими затратами энергии, организм восстанавливается быстрее. Кроме того, повышается эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как увеличиваются резервы сердца, и кислород более эффективно используется тканями организма.

Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

Наряду с длительной физической нагрузкой, закаливанием, здоровым психологическим климатом, которые характерны для всех видов активных путешествий, следует отдельно сказать о благотворном действии леса, где, как правило, проводятся походы выходного дня.

Активный отдых в лесу особенно полезен людям умственного труда, ведущим преимущественно сидячий образ жизни. Люди с истощенной нервной системой, утомленные напряженной работой, страдающие от физической и умственной усталости, после пребывания в лесу обычно ощущают прилив энергии и бодрости, снятие напряжения, внутреннюю приподнятость.

Лес выделяет в окружающий воздух биологически активные вещества-фитонциды, обладающие бактерицидным действием. Наиболее активны в этом отношении сосна, клен, калина, белая акация, ольха, береза, граб, тополь и ива. Считается, что в сосновых и кедровых лесах воздух почти стерилен. Активные

вещества кедра и сосны действуют губительно даже на такой устойчивый микроб, как туберкулёзная палочка.

Лес значительно снижает шум. Сильные шумы (свыше 70 дБ) влияют на вегетативную нервную систему, а более слабые (ниже 60 дБ) – на центральную нервную систему. Шум леса, как и шум морских волн, обладает целебными свойствами [2].

Спортивный туризм с каждым годом становится все более и более популярным. Туристические спортивные походы очень полезны для здоровья и для души, ведь отправляясь в прекрасные уголки планеты, начинаешь чувствовать непередаваемое ощущение любви к природе. Туризм оставляет приятные воспоминания, так как чаще всего такая спортивная деятельность подразумевает взаимодействие нескольких групп людей. Поэтому спортивный туризм – это идеальное занятие для тех, кто хочет не только получить определенную физическую нагрузку, но и прекрасно провести время на свежем воздухе с близкими людьми или с приятной компанией.

Список литературы

1. Спортивный туризм: что это. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://travel247.ru/tours/1818-sportivnyj-turizm-chto-eto>.

2. Спортивный туризм история, виды, описание, фото, видео. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniiefotovideo/.html>.

3. Стасюкова Н. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/79/136/58835.php>.

4. Виды спортивного туризма. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/>.

Любимова Д.Д., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург

Различия в системах физического воспитания в высших учебных заведениях США и России

Россия и Америка абсолютно отличаются друг от друга, включая образование в высших учебных заведениях. Так, и физическая культура