



СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

Исломова Гавхархон Сарвар кизи

Студентка направления Туризм

Технический институт Ёджу в городе Ташкент

Аннотация: *Спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) — массовое общественное движение, состоящее из индивидуально-групповых путешествий и спортивно-массовых мероприятий в природной среде, основанных на технологиях спортивного туризма, а также клубной деятельности. И тут мы рассмотрим разновидности, виды спортивно - оздоровительного туризма и как влияет оздоровительный туризм на состояние организма человека в целом.*

Ключевые слова: *спорт, оздоровительный, сфера, организм человека.*

Введение: Спортивно - оздоровительный туризм (СОТ) - это совокупность туров, социально-ориентированная сфера, а также результативная система духовного и физического совершенствования личности, воспитания бережного отношения к окружающей среде, взаимопонимания и взаимоуважения между культурами и нациями, наиболее демократичный вид отдыха.

В настоящее время к видам спортивно - оздоровительного туризма относят: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, горный, конный, парусный, авто-мототуризм, комбинированный. Самые массовые из них - пешеходный, водный, горный и лыжный. И в данное время наиболее динамично развиваются горный и водный туризм.

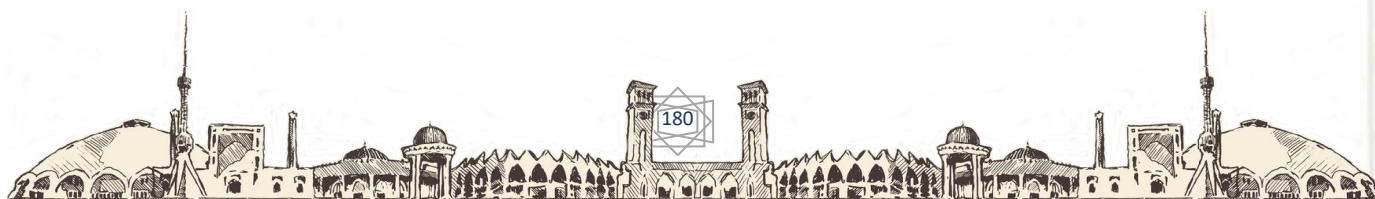
По возрастной категории спортивный туризм включает в себя: детский, молодёжный, взрослый, пожилой и семейный.

Опыт и возраст участников экскурсий, экспедиций и походов, руководителей и заместителей должны отвечать требованиям.

Основными отличиями спортивного и оздоровительного туризма являются:

1. Спортивный. Основной задачей спортивного туризма является - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий.

2. Оздоровительный (рекреационный). Основной задачей оздоровительного (рекреационного) туризма является - восстановление физических и психических сил человека средствами активного отдыха на природе.





Оздоровительный (реабилитационный). Основной задачей оздоровительного (реабилитационного) туризма является - лечение определенных заболеваний средствами природного туризма.

Цель: Изучение спортивно-оздоровительного туризма. Проанализировать влияние спортивно - оздоровительного туризма на показатели организма.

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности. Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и др. При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности.

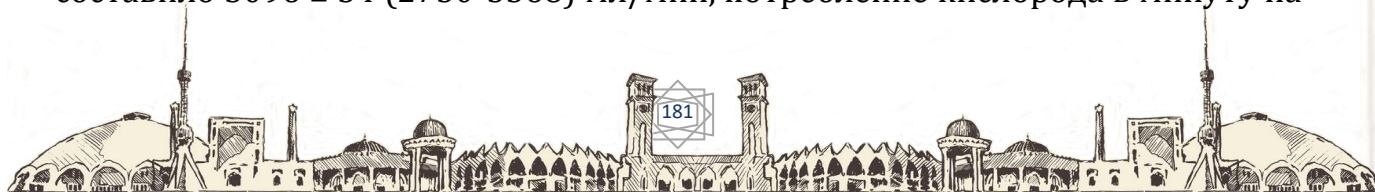
Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической специальной туристской выносливостью.

В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя отдельные части ее находятся в зонах больших, максимальных мощностей.

Характеристикой подготовленности спортсменов к нагрузкам могут служить данные по ЧСС при велоэргометрии у 18 мастеров спорта по альпинизму в возрасте от 28 до 48 лет, приведенные в таблице приведенной ниже.

В таблице представлены индивидуальные и среднегрупповые величины изучаемых показателей при разных физических нагрузках субмаксимального уровня. Переносимость физической нагрузки расценивалась как хорошая, т. е. реакция всех ЭКГ-показателей была адекватной выполненной работе, а нормализация их практически завершилась к концу 10-минутного периода восстановления по всем показателям, кроме ЧСС, которая оставалась выше исходного уровня примерно на 30 %.

Средний объем выполненной работы на человека в группе при частоте пульса около 150 уд./мин составил $17458 + 920$ (11250-25050) кгм, объем работы в расчете на 1 кг веса обследуемого - $244,0 + 11,0$ (156,3-321,2) кгм/кг, минутное потребление кислорода в этот период в среднем по группе составило 3096 ± 54 (2750-3568) мл/мин, потребление кислорода в минуту на





1 кг веса $-43,5 + 1,04$ (36,8-51,7) мл/кг, а затраты кислорода на выполнение 1 кгм работы $-2,33 \pm 0,04$ (2,00 - 2,62) мл/кгм.

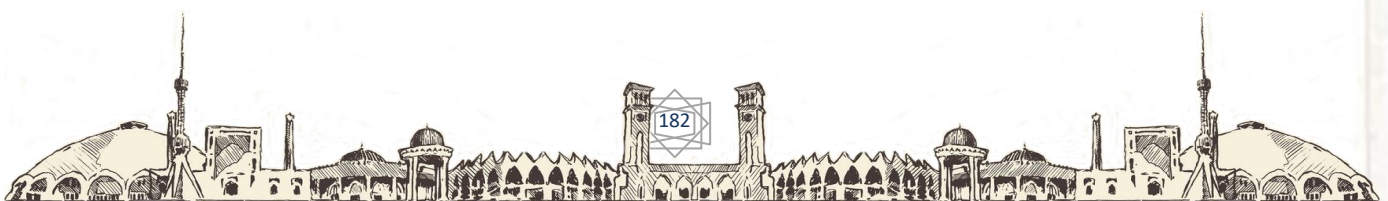
Результаты этого обследования выявили наличие высокого уровня работоспособности в данной группе спортсменов, готовящихся к Гималайской экспедиции.

Из опыта горнолыжных походов высших категорий сложности и восхождений в рамках чемпионатов СССР (Федотов Ю.Н., 1985) можно сделать вывод о том, что модельные характеристики физических нагрузок, в спортивном туризме (горный вид) и альпинизме практически одинаковы. Поэтому и подготовка, и подготовленность спортсменов в этих формально разных видах спорта практически идентичны.

Данные, приведенные в табл. 1, могут служить в качестве модельных при подготовке туристов-спортсменов к сложным туристским походам в любых видах спортивного туризма, хотя наиболее адекватно они отражают специфику горного туризма.

Эти данные позволяют также ориентировочно оценить среднюю величину максимального потребления кислорода (МПК) туристов-спортсменов как модельную характеристику. Величина МПК (в мл в мин на 1 кг веса) надежно характеризует физическую работоспособность человека и является основой для определения максимальной аэробной мощности. Оценки МПК существуют в различных видах спорта и колеблются, по данным В.Л. Карпмана, от максимальной в лыжных гонках на длинные дистанции (у мужчин - 77 ± 3) до минимальной у метателей в легкой атлетике (43 ± 1).

Ориентировочно величина МПК туристов-спортсменов может быть определена на основе известного утверждения, что хорошо тренированные спортсмены при ЧСС 150 уд./мин имеют потребление кислорода в среднем 65% от МПК (Чепик В.Д.). В таком случае нетрудно оценить модельную характеристику МПК туристов-спортсменов, равную $66,9 \pm 1$ (56,6-79,5), что сравнимо по среднему значению с МПК у спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой и греблей, а по максимальному - с лыжными гонками.

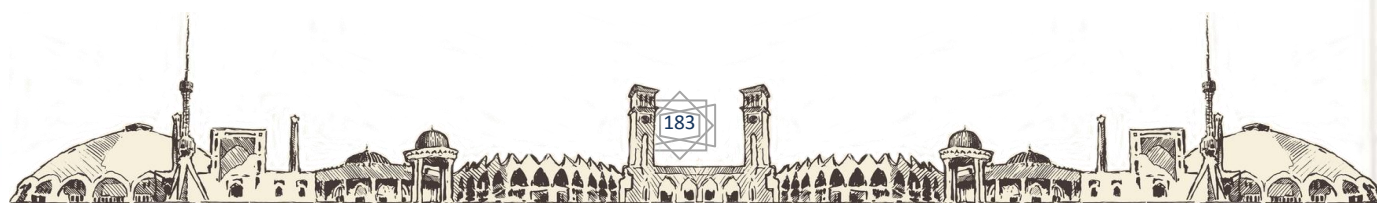




№	Обследуемый	Ступени нагрузки, кгм/мин					
		450	600	750	900	1050	1200
1	Б.В.С.	85	91	107	113	128	136
2	Б.С.И.	96	103	115	128	138	143
3	В.К.Ш.	91	98	100	129	130	143
4	Г.Ю.Ф.	92	107	115	125	133	140
5	Е.С.Б.	89	98	115	128	143	146
6	И.В.А.	92	100	111	120	130	143
7	М.А.В.	94	103	118	125	130	133
8	М.Э.В.	88	100	115	120	127	147
9	О.В.П.	84	98	105	125	138	150
10	Т.Л.А.	82	94	96	111	115	125
11	Т.М.М.	107	111	125	133	140	158
12	Х.В.В.	85	100	105	107	115	130
13	Х.В.Н.	92	96	111	122	130	146
14	Ч.Н.Д.	94	100	113	120	128	142
15	Ч.С.Г.	109	120	133	143	150	158
16	Ш.В.Г.	109	120	128	136	146	158
17	Б.В.М.	89	101	103	120	128	143
18	С.В.А.	85	96	107	120	128	153

Можно говорить о его уникальности 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.

О деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) судили по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и артериальному давлению (АД). Так, у лиц мужского пола было достоверно замечено снижение ЧСС в покое за 1 мин уже после одного года занятий туризмом, а после нагрузочного теста - после полутора лет занятий.





№	Продолжительность занятий	ЧСС покоя	ЧСС после нагрузки	СД покоя
1	Контроль	82,0±2,03	107,6±2,30	131,7±2,72
2	0,0 года	80,0±2,16	106,1±2,49	126,1±2,91
3	0,5 года	75,4±2,60	98,7±3,70*	121,7±2,08*
4	1,0 год	73,6±3,59*	100,7±3,59*	124,8±2,16*
5	1,5 года	71,7±3,24*	96,0±3,14*	125,4±1,24*
6	2,0 года	72,5±2,39*	94,5±3,81	124,6±1,68*
7	2,5 года	65,1±4,80*	87,4±2,80*	122,9±1,87*
8	3,0 года и более	70,2±2,47*	86,3±2,27*	121,9±1,44*

Снижение показателей ЧСС у испытуемых свидетельствует о том, что занятия туризмом благотворно влияют на функционирование ССС. Особо важный показатель ССС - это артериальное давление. В частности, в табл. 7 приведены значения СД в состоянии покоя, а также после нагрузочного теста для лиц мужского пола. Из представленных данных видно, что уже после одного года занятий туризмом значения СД достоверно отличаются от показателя контроля. Та же тенденция просматривается и у лиц женского пола (табл. 8). Следовательно, можно сделать вывод, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом обладают тренирующим эффектом для ССС человека.

Примерно такая же тенденция просматривается и у лиц женского пола.

№	Продолжительность занятий	ЧСС покоя	ЧСС после нагрузки	СД покоя
1	Контроль	83,5±1,28	120,0±1,43	120,7±1,23
2	0,0 года	80,6±1,95	118,1±3,19	118,6±1,27
3	0,5 года	79,9±1,44	112,8±1,99*	118,4±1,31
4	1,0 год	79,4±1,60*	113,0±2,18*	114,5±2,13*
5	1,5 года	75,9±2,40*	110,9±2,34*	113,8±1,62*
6	2,0 года	76,5±1,68*	108,4±2,18*	111,6±2,69*
7	2,5 года	72,2±1,45*	103,5±5,48*	117,2±3,67
8	3,0 года и более	70,3±2,10*	100,3±3,05*	112,9±2,67*



Заключение: Проведя анализ полученных в результате исследований данных, можно сделать вывод, что систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом благотворно влияют на исследуемые психофизиологические показатели основных систем организма человека и, как следствие этого, на функционирование всего организма в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - М.; СПб.: «Невский фонд», 2000.
3. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. - М., 1979.
4. Драгачев С.П. Туризм и здоровье. - М., 1984.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

<https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/sportivno-ozdorovitelnyy-turizm.html>

<https://moluch.ru/archive/113/29482/>

https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65625b2ad68a5d53a88421216c37_0.html

