

## ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ.

**Аллаев Шеркул Ахмуратович**

*ассистент Филиала Казанского (Приволжского) Федерального  
Университета в городе Джизаке Республики Узбекистан.*

**Аннотация:** В статье описано влияние занятий туризма на организм занимающихся о значении туризма как отдельной дисциплины в системе физической культуры и спорта, развитие туризма в Узбекистане и его воспитательное значение для подрастающего поколения, о влиянии занятий туризмом на физическую подготовку молодого поколения.

**Ключевые слова:** физическое воспитание и спорт, история, походы, спортивный туризм.

**Annotatsiya:** *Maqolada turizmning jismoniy tarbiya va sport tizimidagi alohida fan sifatidagi ahamiyati bilan shug'ullanuvchilar organizmiga turizm faoliyatining ta'siri, O'zbekistonda turizmni rivojlantirish va uning yosh avlod uchun tarbiyaviy ahamiyati, turizm faoliyatining yosh avlodning jismoniy tarbiyasiga ta'siri.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tarbiya va sport, tarix, piyoda sayohat, sport turizmi.*

**Abstract:** *The article describes the influence of tourism activities on the body of those involved in the importance of tourism as a separate discipline in the system of physical culture and sports, the development of tourism in Uzbekistan and its educational significance for the younger generation, the influence of tourism activities on the physical training of the younger generation.*

**Key words:** *physical education and sports, history, hiking, sports tourism.*

### ВВЕДЕНИЕ

Туризм это один вид который включает в себя много видов которые взаимосвязаны между собой и оказывают на человека прежде всего эстетическое и физическое воспитание. Ещё в древнее время человек стремился познать культуру обычаи и традиции народов населяющих нашу землю познакомится с памятниками архитектуры и различными исторически значимыми памятниками, с ремёслами древнего зодчества. Необходимо отметить что в данной статье прежде всего основная роль будет уделена спортивному туризму как виду позволяющему развить ряд физических качеств это прежде всего выносливость, силу и ловкость а так же такие черты характера как умение принимать самостоятельные решения. 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 самостоятельного 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.

Оздоровительный эффект, благотворное влияние на человека природной среды усиливаются в самодеятельном 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.

История развития туризма.

В древний Рим стекались люди со всей империи во время проведения Олимпийских игр. Позднее, посещать его стали и просто как культурный центр, как и многие другие римские провинции – Эфес, Колоссы, Афины и т. д. Уже в те времена эти и другие города имели развитую инфраструктуру и могли предложить развлекательную программу – театры, танцы, гладиаторские бои на аренах и т.п. Впервые термин «турист» появился во французском языке в 17 веке. Туристами в то время называли знатных, обеспеченных людей, которые могли позволить себе съездить за границу, чтобы поправить здоровье или, как говорим мы сейчас, «поменять картинку». После промышленной революции 18 века путешествовать стало удобнее и безопаснее – появился общественный транспорт, такой как дирижабли, поезда, самолёты и пассажирские корабли. В Царской России с конца 17 века начал развиваться элитарный туризм. Большую роль в этом сыграл Пётр Первый, который «прорубил окно в Европу», предприняв путешествие за рубеж. Массово же ездить за рубеж в познавательных и развлекательных целях люди стали в 19 веке, благодаря инициативе Томаса Кука. Он был баптистом и состоял в обществе трезвости. Он осознал, что для того, чтобы избавить людей от алкоголя, нужно предложить им взамен нечто более интересное, показать, что мир может быть ярким и без спиртного. Для этой цели Кук в 1840 году организовал выездное собрание ассоциации трезвенников. Путешествие по ЖД с чаем и угощением прошло успешно, и спустя год Кук основал предприятие, которое сегодня мы бы назвали туристическим агентством.

Главным отличием позиции Кука было то, что он предлагал поездки для небогатых людей, а принятый закон, закреплявший за рабочими право на один выходной в неделю пришёлся как раз кстати, дав Куку клиентов. В 1845 году Кук создал первый экскурсионный тур – по городу Ливерпуль. Позднее он стал создавать пакетные туры, которые сегодня мы называем «всё включено». Именно он был тем, кто отправил обычных людей в первое кругосветное

путешествие, длившееся 222 дня. Примечательно, что одним из постоянных клиентов фирмы Кука был известный писатель Марк Твен.

**Жители Океании.** Среди самых первых были путешествия по Океании. Маленькие челночные каноэ, не более 40 футов длиной, использовались для путешествий из Юго-Восточной Азии через Микронезию и Тихий океан к островам Маркизы, архипелагу Туамоту и Объединенным островам. В 500 г. до н. э. полинезийцы с Объединенных островов путешествовали на Гавайи на расстояние более 2 тыс. миль. Навигация осуществлялась путем наблюдения за расположением солнца и звезд, волнениями океана, облаками и полетами птиц. Неразгаданной остается проблема пополнения запасов пресной воды и еды.

**Жители Средиземноморья.** В древней колыбели Западной цивилизации путешествия с целями торговли, коммерции, религиозной, лечения или обучения совершались с давних пор. В Ветхом Завете существуют многочисленные упоминания о путешествиях торговцев на караванах.

С целью изучения новых территорий отправлялись в далекие путешествия древнегреческие ученые (Геродот, V в. до н. э.) и исследователи других стран (Пифей, IV в. до н. э.).

Начиная с 776 г. до н. э. ежегодно на Олимпийские игры стекались тысячи любителей спорта и почитателей искусств не только из Эллады, но и других государств Средиземноморья. К этому периоду относится и сооружение специальных больших домов, в которых могли разместиться и отдохнуть атлеты и зрители. История спортивного туризма началась еще со времен Петра I. В ходе своего европейского турне царь совершил первое горное восхождение, которое очень его впечатлило. После этого он начал всячески популяризировать такие спортивные путешествия. Однако, как сообщается на сайте Федерации спортивного туризма в России, туристское движение в нашей стране в широком смысле этого слова зародилось в конце XIX века. В то время стали активно появляться такие организации, как «Альпийский клуб» в Тбилиси (1877), «Крымский горный клуб» в Одессе (1890) с филиалами в Ялте и Севастополе, «Русский тюринг-клуб» (общество велосипедистов) в Петербурге (1895) с отделениями в Москве, Риге и других городах. Отметим, что в 1901 году «Русский тюринг-клуб» преобразовали в Российское общество туристов (РОТ). К 1929 году РОТ стало в стране главным центром массового туризма и в этом же году его переименовали в Общество пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). Так появились первые курсы инструкторов горного туризма и начала формироваться школа первоначальной туристской горной подготовки. Через несколько лет ОПТЭ преобразовалось в организацию при Совете физической культуры. А к 1940 году создали примерно 165 туристских баз и лагерей. Спортивный туризм стал очень популярен среди граждан Советского Союза. Пеших, велосипедных и автомобильных маршрутов становилось все больше. А с 1 января 1940 года спортивный туризм даже включили в комплекс ГТО. В годы

Великой Отечественной войны туристские организации приостановили свою деятельность. После 1945 года потребовалось немало сил, чтобы восстановить туризм до прежнего уровня. В 1949 году спортивный туризм официально признали видом спорта. Именно в этом году он был внесен в Единую Всесоюзную классификацию. А к середине 1950-х годов в стране существовало уже более 50 туристских клубов.

Виды спортивного туризма.

1. Спортивный пешеходный туризм. Заключается в прохождении маршрута исключительно пешком, может быть осложнен серьезными рельефно-ландшафтными препятствиями и погодными условиями.

2. Горный туризм. Маршруты проложены исключительно в горах, турист должен пересекать горные хребты, подниматься на вершины, преодолевать иные препятствия, возможные в горах.

3. Водный туризм. Заключается в слове по рекам на судах. Как правило, такие сплавы проходят в горной местности. Самым сложным является преодоление препятствий, образованных руслом реки, вхождение в крутые повороты.

4. Спелео-туризм. Турист преодолевает препятствия исключительно в подземных пещерах, часто такие маршруты очень опасны.

5. Лыжный туризм. Преодоление дистанции с препятствиями на лыжах. Маршрут, конечно же, пролегает только по снежному или снежно-ледовому покрову. Чаще всего это дистанции в горной местности с суровым климатом.

Соревнования по спортивному туризму проходят среди людей разных возрастных категорий. Различают детский туризм, юношеский, взрослый и даже семейный. Для спортивного туризма необходимо специальное снаряжение. К ним относятся одежда, правильная обувь, термобелье и т.д. Если это не просто пешеходный туризм, а, например, лыжный спорт или скалолазание, то без специальных вещей не обойтись. Это и лыжи, снегоступы, зацепы, лыжные костюмы, специальные ботинки и очень много других важных вещей, без которых не стоит отправляться в походы. Приобретая снаряжение для туризма, нужно выбирать только самое качественное. Не стоит экономить! Ведь от этого зависит здоровье, а иногда и человеческая жизнь.

Влияние занятий туризмом на организм человека.

Польза двигательной активности неоспорима – это залог здоровья всех жизненно важных систем организма. Малоактивный образ жизни отрицательно сказывается как на внутренних органах и мышцах, так и на скелете человека. Например, учёными установлено, что 36 недель постельного режима старят тело ровно на 10 лет. Даже у молодых людей, ведущих неактивный образ жизни, как у пожилых, заметно нарушаются многие процессы: уменьшается количество эритроцитов в крови, снижается

способность усваивать кислород, зато повышается хрупкость костей, и увеличиваются жировые отложения. Дряблость тела влечёт за собой вялость духа. Отсюда хандра, хроническая усталость, депрессия.

Приучить себя к ежедневным физическим нагрузкам достаточно сложно. У кого-то не хватает времени, кому-то это кажется скучным занятием, а кому-то просто лень. Значение активного отдыха и туризма в приобщении человека к здоровому образу жизни трудно переоценить. И взрослые, и дети с удовольствием путешествуют, знакомятся с людьми, городами и странами. Правильно организованное путешествие укрепляет здоровье человека, повышает выносливость, закаляет, развивает силу, волю, мужество, инициативу, настойчивость, самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, повышает трудовую активность. Для пожилых туризм предоставляет реабилитационные возможности, повышая интерес к жизни и увеличивая жизненную активность.

Что позволяет рассматривать туризм как одно из средств реабилитации?

Во-первых, туризм - это двигательная активность. Известно, что движение имеет большое значение в развитии человека с первых минут жизни. Движение различных частей тела, тела в целом, перемещение в пространстве - необходимый фактор развития физических и психофизиологических качеств организма на протяжении всей жизни.

Во-вторых, туризм создает среду полноценного общения, в которой человек с проблемами взаимодействует с разными людьми, устанавливает социальные контакты и имеет возможность выполнять различные социальные роли.

В-третьих, воспроизводящая функция туризма направлена на восстановление сил, затраченных при выполнении производственных и повседневных бытовых обязанностей. Туризм помогает восстановить и психические ресурсы человека.

В-четвертых, экологичность туризма как вида деятельности. Благоприятный климат, красивая природа, близость водных пространств (река, озеро, море), наличие природных памятников, памятников материальной культуры - все это способствует положительному психоэмоциональному настрою, что также является реабилитирующим фактором.

В-пятых, туризм предоставляет возможности для развития личности. Познание истории, культуры, жизни других народов несет в себе большой гуманитарный потенциал, обогащает человека, расширяет кругозор.

Туризм имеет важное значение в социальной, культурной, образовательной и экономической областях жизни. Многообразие его форм дает возможность человеку выбрать наиболее подходящую для себя: удобное время, место, вид путешествия, транспорт.

Заключение.

Исходя из выше изложенного следует сделать вывод что «туризм» является средством укрепления и сохранения здоровья человека. Туризм является прекрасным средством для лечения депрессии так как окружающая природа успокаивает и оказывает положительное влияние на нервную систему человека. Туризмом могут заниматься люди разного возраста, социального происхождения и уровня физической подготовки, занимаясь туризмом люди могут развить необходимые физические качества. Актуальность данной статьи заключается в том что в современном мире мегаполисов и малоподвижного образа жизни туризм как одно из средств физического воспитания является прекрасным средством для единения человека с природой.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дехтярь, Г. М. Стандартизация, сертификация и классификация в туризме : практическое пособие / Г. М. Дехтярь. – 4-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 412 с.
2. Джанджугазова, Е. А. Туристско-рекреационное проектирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Джанджугазова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 257 с.
3. Докторов, А. В. Организация транспортного обслуживания в туризме : учебное пособие / А.В. Докторов, О.Е. Мышкина. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 208 с.
4. Долженко, Г. П. История туризма : учебник для вузов / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 227 с.
5. Дурович, А. П. Организация туризма : учебное пособие / А. П. Дурович. – Минск : РИПО, 2020. – 295 с.
6. Дурович, А. П. Реклама в туризме : учебное пособие / А. П. Дурович. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 158 с.
7. Золотовский, В. А. Правовое регулирование в сфере туризма : учебное пособие для вузов / В. А. Золотовский, Н. Я. Золотовская. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 247 с.
8. Иванов, А. А. История российского туризма (IX-XX вв.) : учебное пособие / А.А. Иванов. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. – 320 с.
9. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие / О. В. Ивлиева ; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.
10. Игнатьева, И. Ф. Организация туристской деятельности : учебник для вузов / И. Ф. Игнатьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 392 с.