

Тема проекта: «Формирование основ здорового образа жизни средствами туризма и спорта»

Содержание

Введение.....	3
1.Понятие здорового образа жизни	4
2.Спорт –как основа для здорового образа жизни.....	8
3.Спортивный туризм –как необходимость в формировании здорового образа жизни	10
4.Буклет на тему: Формирование основ здорового образа жизни средствами туризма и спорта.....	14
Заключение	16
Список использованных источников	17

Введение

Актуальность темы исследования. Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление собственного здоровья. На сегодняшний момент проблема формирования культуры здорового образа жизни, воспитания укрепления здоровья, остаётся приоритетным направлением развития современного общества, ведь здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим, должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Важными составляющими здорового образа жизни являются- туризм и спорт. В настоящее время существуют различные виды спорта и туризма, которые способствуют укреплению здоровья. В связи с этим, является необходимым изучение особенностей спортивного туризма- как составляющих здорового образа жизни.

Целью проекта является разработать буклет «Формирование основ здорового образа жизни средствами туризма и спорта»- как важное средство вербальной и визуальной передачи информации, которым необходимо руководствоваться в поддержании здоровья.

Для достижения указанной цели, задачами является: описать понятие здорового образа жизни; рассмотреть спорт –как основу для здорового образа жизни; изложить сущность спортивного туризма –как необходимость в формировании здорового образа жизни; разработать буклет-памятку о формировании здорового образа жизни.

Структурно проект состоит из введения, основной части, заключения, списка использованных источников. Информационной базой исследования послужили литературные источники по изучаемой проблеме, информация сети Интернет.

1. Понятие здорового образа жизни

Здоровье человека в понимании ВОЗ - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Образ жизни формируется обществом или группой в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ - задача не медицинская, а прежде всего воспитательная. Здоровый образ жизни имеет настолько глобальное значение, что помогает человеку продлить саму жизнь. [1]

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено.

По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит: на 50,0-55,0% именно от образа жизни; на 20,0 % - от окружающей среды; на 18,0–20,0% - от генетической предрасположенности; и лишь на 8,0–10,0% - от здравоохранения.[4]

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности здоровый образ жизни предстаёт как специфическая

форма целесообразной активности человека - деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает выполнять цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - это бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Рассмотрим факторы основ здорового образа жизни.[1]

Здоровый образ жизни - это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его продуктивную работу. В основы здорового образа жизни входят факторы, помогающие сформировать здоровый организм и стабильную психику. Рассмотрим подробнее.

1) Сбалансированное питание. Правильное питание подразумевает отказ от вредных по составу продуктов (мучных, сладких, жирных и т.п.) с заменой на фрукты, овощи, ягоды, злаковые. От качества питания зависит состояние кожи, внутренних органов, мышц и тканей. Употребление воды в объеме 2-3 л в сутки ускорит обмен веществ, замедлит старение кожи,

предотвратит обезвоживание. Диетологи рекомендуют: составить режим питания; не переедать; заменить вредные продукты полезными.

2) Физическая активность. В настоящее время, физическая инертность - острая проблема общества. Отсутствие мышечной активности в настоящее время чревато проблемами со здоровьем. По результатам исследований ВОЗ, в 6 % случаев физическая инертность приводит к летальному исходу.

Регулярные физические упражнения: препятствуют развитию депрессии, психоэмоциональных расстройств; помогают в лечении сахарного диабета; снижают риск возникновения рака; увеличивают прочность костных тканей; позволяют следить за весом; повышают состояние иммунитета.

3) Соблюдение режима дня. С рождения стоит приучать организм к конкретному распорядку. Изначально направлять ребенка должны родители, затем процесс приходится контролировать самостоятельно. Под определенного человека подбирается индивидуальный распорядок дня. Следуя простым правилам и приучая организм к постоянству графика, можно избавиться от множества проблем.

1. Сон. Позволяет привести организм в норму. Средняя продолжительность сна для взрослого человека составляет 8 часов.

2. Прием пищи по времени. Регулярное питание исключает возможность набора веса. Организм привыкает кушать в строго отведенные часы. Если лишить его этой привилегии, сбои в работе внутренних органов обеспечены. Первые 21 день можно составлять план питания - завтракайте кашами, небольшими порциями. Разработается привычка, а желудок будет работать как часы.

3. Забота о теле. Физическая активность в течение дня необходима, особенно если на протяжении остальной части дня нет возможности двигаться (сидячая работа). Соблюдая правила для правильного режима, вы «рискуете» приобрести хорошее настроение, направить организм на решение более сложных умственных и физических задач и мотивировать своим примером близких людей.

4) Отказ от вредных привычек. Злоупотребление алкоголем или курением вызывает зависимость. Отказ от вредных привычек придает стойкость духа и помогает избежать нежелательных проблем со здоровьем.

5) Укрепление организма. Это важная составляющая здорового образа жизни. Как определить, что организм недостаточно укреплен? Человека беспокоят: частые простуды; постоянное чувство усталости; нарушение сна; боль в мышцах и суставах; головная боль; высыпания на коже.

б) Психическое здоровье человека как один из факторов ЗОЖ. Психическое здоровье заключается в реакции индивидуума на влияние внешнего мира. Окружающая среда агрессивно воздействует на душевное состояние человека. Переживания и стрессы приносят в организм болезни и психические расстройства. Чтобы оградить себя от мучений, применяют профилактику заболеваний.

По мнению ВОЗ, психическое здоровье - это адекватное поведение человека при взаимодействии с окружающей средой. Оно включает в себя 3 основных фактора.

1. Отсутствие психических расстройств.
2. Стрессоустойчивость.
3. Адекватная самооценка.

Последователи здорового образа жизни имеют ряд преимуществ: плохое настроение - редкостное явление; инфекционные заболевания не способны атаковать мощный иммунитет «ЗОЖника»; хронические болезни отступают на второй план, угасая или проявляя себя менее активно; психологическое состояние на стабильном уровне; функционирование организма проходит без сбоев; времяпрепровождение становится продуктивнее.

Подробно разобрав, что такое ЗОЖ, следует понять также, что главная задача гражданина - забота о себе и окружающих. Здоровый образ жизни - это еще и крепкий характер. Все люди планируют долго жить, не хотят болеть или видеть больными своих детей. Но далеко не каждый делает выбор

в пользу ЗОЖ. Важными составляющими здорового образа жизни являются спорт и туризм. Перейдем к рассмотрению этих вопросов подробнее.

2.Спорт –как основа для здорового образа жизни

Здоровый образ жизни позволяет человеку в течение долгого времени сохранять здоровье, силу и выносливость. Он не только улучшает качество жизни, но и повышает работоспособность и помогает поддерживать хорошую физическую форму. Главное, правильно выбрать вид спорта и регулярно заниматься.

Рассмотрим кратко связь спорта и ЗОЖ. Для здорового образа жизни регулярные физические нагрузки имеют большое значение. Если нет цели добиваться высоких спортивных результатов, важно выбрать вид спорта для ЗОЖ, который будет приносить удовольствие и при этом формировать красивое тело и крепкое здоровье. Положительные воздействия регулярных физических нагрузок следующие: укрепляют сердечно-сосудистую систему; оптимизируют обмен веществ и ускоряют метаболизм; улучшают кровообращение; снижают вес; укрепляют иммунную систему. Список далеко не полный. Каждая разновидность физических нагрузок положительно влияет на определенные показатели здоровья. [6]

Опишем сущность спорта для ЗОЖ. При выборе занятий для здорового образа жизни ориентироваться нужно на состояние организма, возраст, а также личные предпочтения. Особенности таких нагрузок - они должны доставлять удовольствие. Наиболее популярными видами спорта для здорового образа жизни являются: бег, велосипедные прогулки, плавание, прыжки со скалкой, скандинавская ходьба, занятия теннисом. Рассмотрим подробнее.

1)Бег. Такие тренировки, если их проводить регулярно, позволяют сжигать жир, а также подтягивают бедра и ягодицы. Бег прекрасно снимает нервное напряжение и отвлекает от повседневных мыслей. Для оптимального

результата необходимо пробегать не меньше 4 км за раз. Лучше наращивать расстояние постепенно.

2) Велосипедные прогулки Тренировки на велосипеде позволяют улучшить кровоснабжение и приводят в порядок фигуру. Если нет велосипеда, можно пойти в фитнес центр для занятий на велотренажере. Внимание! За один час езды на велосипеде можно потратить 300–600 ккал. Как бонус - укрепление мышц ног.

3) Плавание. При тренировках в бассейне или открытом водоеме работают все мышцы тела. Но при этом усталость ощущается значительно меньше, чем при беге.

4) Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке прекрасно заменяют популярный бег трусцой. Они оказывают такое же положительное воздействие, и при этом не нужно ориентироваться на погоду. Для поддержания тела в форме достаточно уделить прыжкам 10–15 минут в день.

5) Скандинавская ходьба. Это ходьба с палками, которая внешне напоминает лыжные тренировки, только без лыж. Нагрузка в таком случае распределяется равномерно, и при ходьбе задействованы все группы мышц. При регулярных тренировках есть возможность сжечь в два раза больше калорий, чем при обычной ежедневной ходьбе. Подходит для любого возраста и физической формы.

б) Занятия теннисом. Теннис очень популярен среди поклонников ЗОЖ. Он позволяет укрепить ноги, улучшает кровообращение, тренирует сердце. При этом сами занятия смотрятся очень красиво со стороны.

Чтобы укрепить здоровье, а не навредить ему, необходимо понимать, что тренировки должны быть регулярными. Наращивать нагрузку необходимо постепенно. Важно, чтобы спорт для здоровья приносил удовольствие. Здоровый образ жизни - это не только спорт, но и следующие атрибуты: правильное питание без фастфуда, жирного, жареного; отказ от вредных привычек; оптимальный режим дня с возможностью спать 7-8

часов; подвижный образ жизни. Для того, чтобы подробнее описать виды спортивного туризма, перейдем к следующей части работы.

3. Спортивный туризм – как необходимость в формировании здорового образа жизни

Спортивный туризм - собирательная дисциплина, объединяющая в себе большое разнообразие видов отдыха и физической активности человека. Понятие туризма появилось еще в эпоху Петра I. Будучи в Германии, император совершил восхождение на гору Броккен и, стоя на ее вершине, испытал настолько потрясающее чувство, что стал всячески поощрять туризм по возвращении на Родину. Однако дворянство мало заинтересовалось новым видом физической активности - его больше привлекали курорты и развлечения.

Интерес к дисциплине возник годами позже в среде ученых. Они организовывали походы и экспедиции с целью изучения природы, растений и животных. Эпохой массового признания спортивного туризма можно считать период существования СССР. Активная молодежь все чаще устремлялась в пешие походы, отправлялась в горы. Государство оказывало всестороннюю поддержку спорту и активному образу жизни. Проходили соревнования, были утверждены правила проведения туристических походов. В 1949 г. спортивный туризм был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Сегодня дисциплины спортивного туризма пользуются огромной популярностью. Помимо новых впечатлений, этот спорт выполняет и другие немаловажные функции, таблица 1.

Профессиональный спортивный туризм подразумевает состязания с присвоением квалификационных разрядов и звания мастера спорта. Для этого необходимо выполнить серию походов с определенным уровнем сложности маршрута, а также иметь опыт руководства туристической группой.

Категория сложности маршрута оценивается по следующим факторам: длина дистанции, продолжительность похода по времени, число и вид препятствий, которые были преодолены. Всего категорий сложности 5, из которых 4 и 5 требуют определенного уровня физической и технической подготовки.

Таблица 1- Функции спортивного туризма[7]

№ п/п	Функции	Характеристика
1	Физическое оздоровление организма	Тренировка силы и выносливости
2	Совершенствование человеческого тела	Для многих это выступает самой главной целью занятий, ведь нагрузки во время походов помогают бороться с лишним весом и тренировать мышцы.
3	Личностное и общественное воспитание	Помогает сформировать такие качества, как сила духа, воля к победе, организованность, дисциплинированность, умение принимать решения и работать в коллективе.
4	Борьба со стрессом	Взаимодействие с природой и разумные физические нагрузки способствуют расслаблению нервной системы, улучшению настроения, несут заряд бодрости.

Спортивный туризм развивается при содействии различных клубов и обществ, а также коллективов физкультуры. Они помогают в организации походов. В туристической группе, выступающей на маршрут, обычно от 6 до 10 участников. Они должны обладать хорошей физической формой, а также специальными техническими знаниями и умениями. От них требуется понимание того, как необходимо действовать в любой непредвиденной ситуации, ведь путешественники могут долгое время находиться вне цивилизации.

Спортивный поход обязательно подразумевает преодоление препятствий различного вида, что зависит от типа туризма. Так, в горнолыжном туризме преградами становятся вершины гор и перевалы, в водном - пороги рек. Все существующие природные препятствия классифицируются, что позволяет оценивать сложность того или иного маршрута. Команды, выполнившие самые успешные походы, представляют страну на национальных чемпионатах и мировых первенствах.

Рассмотрим виды спортивного туризма. Этот вид спорта подразделяется на огромное количество разнообразных дисциплин, вот основные из них: пешеходный, лыжный, горный, водный, спелеотуризм, парусный туризм, спортивный туризм на транспортных средствах, подводный, комбинированный, рисунок 1.





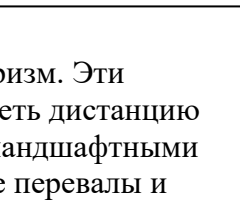
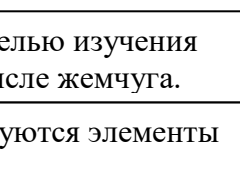
Виды спортивного туризма	
<p>Пешеходный туризм. Это направление основано на пешем передвижении групп по местности с различным рельефом и ландшафтом. Маршруты высокой сложности подразумевают не только трудный рельеф, но и неблагоприятные погодные условия.</p>	
<p>Лыжный туризм. Аналогичен пешеходному, но передвигается группа на лыжах в условиях снега и льда, а для маршрутов большой сложности - в условиях гор и сурового климата.</p>	
<p>Горный туризм — восхождения на вершины с преодолением перевалов и траверсов горных хребтов.</p>	
<p>Водный туризм - представляет собой спуски по рекам на специальных плавательных средствах. Обычно маршруты прокладываются по горным рекам, где главными препятствиями становятся пороги и особенности течения.</p>	
<p>Спелеотуризм - походы в подземные пещеры, где группа преодолевает преграды, основанные самой структурой и рельефом пещеры.</p>	
<p>Парусный туризм — выходы под парусом в море или в полноводные реки. Для таких походов составляются определенные планы в соответствии с правилами, и группе необходимо выполнить их.</p>	
<p>Спортивный туризм на транспортных средствах. Сюда включаются велосипедный, автомобильный, на лошадях и мототуризм. Эти дисциплины объединяет то, что спортсменам необходимо преодолеть дистанцию по пересеченной местности со сложным рельефом и различными ландшафтными особенностями (плохо проходимые дороги и тропы, броды, горные перевалы и т.п.), в том числе в условиях неблагоприятного климата.</p>	
<p>Подводный туризм — погружения и перемещения на глубине с целью изучения флоры и фауны, сбора организмов, растений и минералов, в том числе жемчуга.</p>	
<p>Комбинированный туризм - разновидность походов, где используются элементы различных подвидов туризма.</p>	

Рисунок 1 - Виды спортивного туризма[2]

С недавних пор большим спросом пользуется так называемый экстремальный туризм (автостопы, квесты, выживание в трудных условиях). Он весьма рискован, но есть люди, не представляющие жизни без риска и преодоления собственного страха.

Рассмотрим достоинства и недостатки спортивного туризма.

К положительным аспектам занятия различными видами туристических походов можно отнести:

- 1) Новые эмоции и впечатления.
- 2) Знакомство с природой, растительным и животным миром той или иной местности.
- 3) Укрепление здоровья, развитие физических качеств организма.
- 4) Возможность посетить отдаленные места, куда можно добраться только пешком.
- 5) Небольшие затраты на снаряжение (для некоторых видов туризма).[2]

При всех своих несомненных плюсах спортивный туризм не лишен и недостатков. Главными из них являются:

1) Большие требования к уровню физической подготовки. Тот, кто никогда раньше не занимался спортом, вряд ли сможет выдержать поход даже по несложному маршруту. А при наличии каких-либо серьезных заболеваний это тем более невозможно. Поэтому приступать к занятиям спортивным туризмом можно только после определенной подготовки и медицинского обследования. При этом следует адекватно оценивать свои силы и возможности.

2) Преодоления препятствий всегда связаны с риском получения увечья. Поэтому важно прислушиваться к рекомендациям организаторов походов в части защитного снаряжения и не пренебрегать правилами безопасности.

3) Этот вид спорта, как правило, сопряжен с пребыванием в некомфортных для человека условиях. Поэтому он не подходит для тех, кто слишком зависим от благ цивилизации.

4) Некоторые разновидности туризма требуют дорогостоящего оборудования и не все способны это оплачивать.[7]

Одним словом, спортивный туризм, как любой вид физической активности, имеет и положительные, и отрицательные черты. Он не для всех подходит, а также предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки. Однако те, кто рискнул заняться им, получает возможность посетить самые неизведанные уголки планеты, укрепить свой организм и воспитать силу духа. Для того, чтобы разработать буклет на тему формирования здорового образа жизни средствами туризма и спорта, перейдем к следующему параграфу исследования.

4. Буклет на тему: Формирование основ здорового образа жизни средствами туризма и спорта

Составим буклет на тему: Формирование основ здорового образа жизни средствами туризма и спорта.

Буклет – это памятка, которая может включать в себя: факты по проблеме, советы, алгоритм действий в определенных случаях, информацию об адресах и телефонах специализированных лечебно-профилактических учреждений, аптеки и т.п.

По характеру содержания можно выделить следующие виды памяток:

1. Памятка-алгоритм, в которой объясняется последовательность действий (например, действия при появлении признаков инсульта, гипертонического криза и т.п.).

2. Памятка-инструкция, в которой даются вполне конкретные указания о конкретных действиях, шагах (пример: измерение АД).

3. Памятка-совет, рекомендация. В ней целевая группа получает рекомендации о том, при каких условиях то или иное действие (деятельность) осуществляется успешно (например, советы по применению средств ухода за лежачим больным и т.п.).

4. Памятка-разъяснение, в которой опровергаются устоявшиеся мнения и стереотипы и утверждаются другие, основанные на более современных научных исследованиях.

5. Памятка «вопрос-ответ».[2]

Сформируем памятку-совет, рекомендация, рисунок 2.



Рисунок 2-Буклет на тему: Формирование основ здорового образа жизни средствами туризма и спорта

Заключение

В данной работе была рассмотрена тема проекта: «Формирование основ здорового образа жизни средствами туризма и спорта». В результате были изучены теоретические аспекты здорового образа жизни и его составляющие, виды спорта для формирования здорового образа жизни и особенности спортивного туризма.

Здоровье - это бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В основы здорового образа жизни входят факторы, помогающие сформировать здоровый организм и стабильную психику. Ими являются: сбалансированное питание, физическая активность, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, укрепление организма.

Важными составляющими здорового образа жизни являются: спорт и туризм.

При выборе занятий для здорового образа жизни ориентироваться нужно на состояние организма, возраст, а также личные предпочтения. Особенности таких нагрузок - они должны доставлять удовольствие. Наиболее популярными видами спорта для здорового образа жизни являются: бег, велосипедные прогулки, плавание, прыжки со скалкой, скандинавская ходьба, занятия теннисом.

Спортивный туризм - собирательная дисциплина, объединяющая в себе большое разнообразие видов отдыха и физической активности человека.

Спортивный туризм имеет различную классификацию и делится на: пешеходный, лыжный, горный, водный, спелеотуризм, парусный туризм, спортивный туризм на транспортных средствах, подводный, комбинированный.

Результатом данной работы – было формирование памятки – буклета на данной тему. Памятка является рекомендацией о том, что такое здоровый образ жизни и какие виды спорта и туризма, позволяют его формировать.

Список использованных источников

1. Белых В. Правила здорового образа жизни /В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. - 8 с.
2. Виды спортивного туризма[Электронная версия] [Ресурс: <https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/?ysclid=lh1s1dam88737414104>]
3. 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.
4. Здоровый образ жизни[Электронная версия] [Ресурс: <https://alarcrb.ru/informatsiya-dlya-naseleniya/350-zdorovyj-obraz-zhizni.html?ysclid=lgqo1fla1z689146611>];
5. Изготовление памятки (буклета) [Электронная версия] [Ресурс: <http://i.тавико.пф/u/dd/a2f6947b5f11eab743ec4d155435b9/-/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B5%20%D0%B1%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B0.pdf>]
6. Какой вид спорта стоит выбрать для здорового образа жизни и почему? [Электронная версия] [Ресурс: <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/sport/kakoy-sport-luchshe-vsego-podkhodit-dlya-zozh/>];
7. Спортивный туризм. Виды и особенности. Плюсы и минусы[Электронная версия] [Ресурс: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sportivnyi-turizm/?ysclid=lgqop5q4wt693540107>]