Коржова М.А.,
студентка 3 курса
Института общественных наук и коммуникаций,
Факультет теологии,
Белгородского государственного национально исследовательского
университета НИУ “БелГУ”

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Аннотация. *Спортивно-оздоровительный туризм, как вид физической рекреации, является популярным способом отдыха, его основная задача - спортивное совершенствование личности, которое достигается посредством преодоления различных препятствий. В статье рассмотрено совершенствование физического характера личности которое влечет за собой важные последствия для различных сфер жизнедеятельности человека.*

Ключевые слова. *спортивно-оздоровительный туризм, рекреация, спорт.*

Abstract. *Sports and health tourism, as a type of physical recreation, is a popular way of recreation, its main task is the sports improvement of the individual, which is achieved by overcoming various obstacles. The article discusses the improvement of the physical character of a person, which entails important consequences for various spheres of human life.*

Keywords. *sports and health tourism, recreation, sports.*

Невозможно переоценить значение спорта в жизни человека. За последние десятилетия в мире сформировалась тенденция спорта не просто как работы, но и спорта как физической рекреации - определенного вида отдыха. Поэтому тема оздоровительного туризма и физической рекреации, как части здорового образа жизни, не теряет своей актуальности.

Цель данной работы - рассмотреть значимость спортивного туризма в жизни человека и его эволюцию вплоть до нашего времени.

В современном мире, с пропагандой здорового образа жизни роль физической культуры и спорта невероятно возросла, воздействие как физической культуры так и спорта на человека выходит на новый уровень - улучшение и совершенствование физического характера личности влечет за собой важные последствия для различных сфер жизнедеятельности человека [1].

Какие же сферы жизнедеятельности человека попадают под влияние его физической активности? Комфорт жизни в целом зависит от объёма и качества физической активности:

1. повышение работоспособности;
2. улучшение здоровья - увеличение его активного периода жизнедеятельности;
3. рациональное использование и организация свободного времени с сочетанием активных форм отдыха.
4.

Физическая рекреация подразумевает под собой подвижный, активный отдых, включающий в себя или использование физических упражнений, или различные подвижные игры, за счет чего достигается хорошее настроение и самочувствие у индивида [4]. Благодаря физической рекреации индивид восстанавливает свою умственную и физическую работоспособность.

На развитие спортивно-оздоровительного туризма повлияло введение его в 1949 во Всесоюзную спортивную классификацию. С 60-х годов колоссально начинает возрастать количество туристских организаций и туристических экскурсий - общество начинает осознавать спорт не как вид работы, а как вид отдыха.

На современном этапе развития сфера спортивно-оздоровительного туризма является не просто хобби, но и способом реабилитации во многих тяжёлых жизненных ситуациях: учебных заведениях проводят настоящие туристические слёты, существует множество инициативных групп, которые, независимо ни от кого, организовывают различные туры.

На данный момент можно определить несколько направлений позитивного использования спорта в качестве досуга и варианта отдыха:

1. Физические рекреации – места реализации потенциала физической активности у работников или представителей той или иной сферы. Как правило, это специально отведенные в учреждениях места, где каждый может заняться конкретным спортом или игрой в своё свободное или специальное отведённое для данной активности время. Физические рекреации можно реализоваться в виде столов для настольного тенниса в коридорах, площадок и стадионов учреждений.

2. Спортивно-оздоровительный туризм – досуг группы людей с целью посещения ряда мест путём использования спортивного инвентаря или с элементами осложненного прохождения маршрута. То есть, это не просто путешествие с целью дойти из точки А в точку Б, а настоящее занятие спортом. В нашем время особо популярным считаются следую следующие виды спортивно-оздоровительного туризма: сплав на байдарках, альпинистские восхождения на гору с преодолением маршрутов по вертикали, походы на лыжах,

велопутешествия и т.д. Подобные мероприятия часто делают целыми фестивалями, посвящёнными здоровому образу жизни.

Также к данному списку в настоящее время можно отнести различные практики с дыханием и телом. Это новая область физического развития человека открывает совершенно новое понимание – оздоровительно-спортивные занятия, первичной целью которых является именно работа над ментальным, а не физическим состоянием. То есть, данные практики осуществляются по совершенно новой для нашего понимания концепции.

Данное направление становится популярно в среде особо напряжённого ментального климата в той или иной части общества, где человек сталкивается в первую очередь не с физически тяжёлыми рабочими моментами, а испытает стресс и моральную усталость.

Подобные практики невозможно отнести, ни к туризму, ни к виду рекреации, так как само по себе это явление может предполагать как и статичные занятия в определённой форме по типу занятий спортом, так и целые туры с конкретно достижимыми целями посещения мест и выполнения ряда упражнений, что роднит их уже с туризмом, так и вовсе может быть реализовано в качестве определенного места на производстве, где работник может осуществить то или иное действие для достижения комфортного эмоционального состояния.

Впоследствии анализа подобных практик мы приходим к заключению, что занятия спортом становятся особенно разными по формату и разными по форме.

Здоровый образ жизни в наше время стал действительно полноценным вариантом жизни, а не просто занятием на пару часов, что выражается в тенденции переводить спортивную деятельность в сферу рекреации. Именно спорт является универсальным способом отдыха в учебных и трудовых заведениях: столы для настольного тенниса в коридорах школ, баскетбольные

кольца во дворах предприятий и т.д. И организации с тенденцией развития спортивных рекреаций показывают позитивный, а, главное, постоянный результат.

Изложенное всё вышесказанное позволяет утверждать, что спортивно-оздоровительное направление туризма и рекреации является социально значимой сферой жизни человека. С улучшением условий для возможности спортивного отдыха нашего общества идёт улучшение качества жизни населения.

Таким образом, можно сделать вывод, что спорт в жизни человека нельзя ограничивать только определенной рабочей деятельностью, необходимо также уделять внимание активному отдыху для улучшения качества жизни.

Список литературы:

1. Батукаев А.А. Физическая рекреация и ее значение в сфере образа жизни современного человека / А.А. Батукаев / Современные проблемы и пути их решения в науке, производстве и образовании. № 1. М., 2013. С. – 123-128
2. Выдрин, М.В. Физическая культура личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем физического воспитания) / М.В., Выдрин. / Университетский Сб. науч. тр. №10: Омск, 2003. С. – 60-63
3. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для ВПО / В. С. Макеева, З.С. Тинькова / Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2012. С.– 193
4. Седоченко С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко / Воронеж: ФГБО ВО «ВГИФК», 2019. С. – 70 стр.

Korzhova M.A.
3rd year student
Institute of Social Sciences and Communications,
Faculty of Theology,
Belgorod State National Research
University National Research University "BelSU"

HEALTHY LIFESTYLE, PHYSICAL RECREATION, SPORTS AND HEALTH TOURISM

It is impossible to overestimate the importance of sport in a person's life. Over the past decades, a trend has emerged in the world of sport not just as work, but also sport as physical recreation - a certain type of recreation. Therefore, the topic of health tourism and physical recreation, as part of a healthy lifestyle, does not lose its relevance.

The purpose of this work is to consider the importance of sports tourism in human life and its evolution up to our time.

In the modern world, with the promotion of a healthy lifestyle, the role of physical culture and sports has increased incredibly; the impact of both physical culture and sports on a person is reaching a new level - improving and improving the physical character of an individual entails important consequences for various spheres of human life [1] .

What areas of a person's life are influenced by his physical activity? The comfort of life in general depends on the volume and quality of physical activity:

1. increased performance;
2. improvement of health - increase in its active period of life;
3. rational use and organization of free time with a combination of active forms of recreation.

Physical recreation implies mobile, active recreation, which includes either the use of physical exercises or various outdoor games, due to which a good mood and well-being is achieved in the individual [4]. Thanks to physical recreation, an individual restores his mental and physical performance.

The development of sports and health tourism was influenced by its introduction into the All-Union Sports Classification in 1949. Since the 60s, the number of tourist organizations and tourist excursions has begun to increase enormously - society begins to understand sport not as a type of work, but as a form of recreation.

At the present stage of development, the field of sports and health tourism is not just a hobby, but also a way of rehabilitation in many difficult life situations: educational institutions hold real tourist rallies, there are many initiative groups that, independently of anyone, organize various tours.

A healthy lifestyle in our time has become a truly full-fledged life option, and not just an activity for a couple of hours, which is expressed in the tendency to transfer sports activities into the sphere of recreation. It is sport that is a universal way of recreation in educational and work institutions: table tennis tables in the corridors of schools, basketball hoops in the courtyards of enterprises, etc. And organizations with a tendency to develop sports recreation show positive, and, most importantly, permanent results.

All of the above allows us to assert that the sports and recreational area of tourism and recreation is a socially significant area of human life. With the improvement of conditions for the possibility of sports recreation in our society, the quality of life of the population improves.

Thus, we can conclude that sport in a person’s life cannot be limited only to certain work activities; it is also necessary to pay attention to active recreation to improve the quality of life.

Bibliography:

1. Batukaev A.A. Physical recreation and its significance in the sphere of lifestyle of a modern person / A.A. Batukaev / Modern problems and ways to solve them in science, production and education. No. 1. M., 2013. P. – 123-128
2. Vydrin, M.V. Physical culture of the individual and society. (Experience of historical and methodological analysis of problems of physical education) / M.V., Vydrin. / University Sat. scientific tr. No. 10: Omsk, 2003. S. – 60-63
3. Makeeva V.S. Theory and methodology of physical recreation. Fundamentals of health-improving physical culture: a textbook for higher professional education / V.S. Makeeva, Z.S. Tinkova / Orel: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "State University - UNPC", 2012. P. – 193
4. Sedochenko S.V. Physical recreation: a textbook for students of physical education institutes / S.V. Sedochenko / Voronezh: FGBO VO "VGIFK", 2019. P. – 70 pp.