

ИСКУССТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ АКТИВНОГО ТУРИЗМА, В МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ОТНОШЕНИЯХ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Студент-исполнитель
Телегин Н.С. ИР-14/1-б

Научный руководитель
Доктор педагогических наук,
профессор Л.А. Зеленин

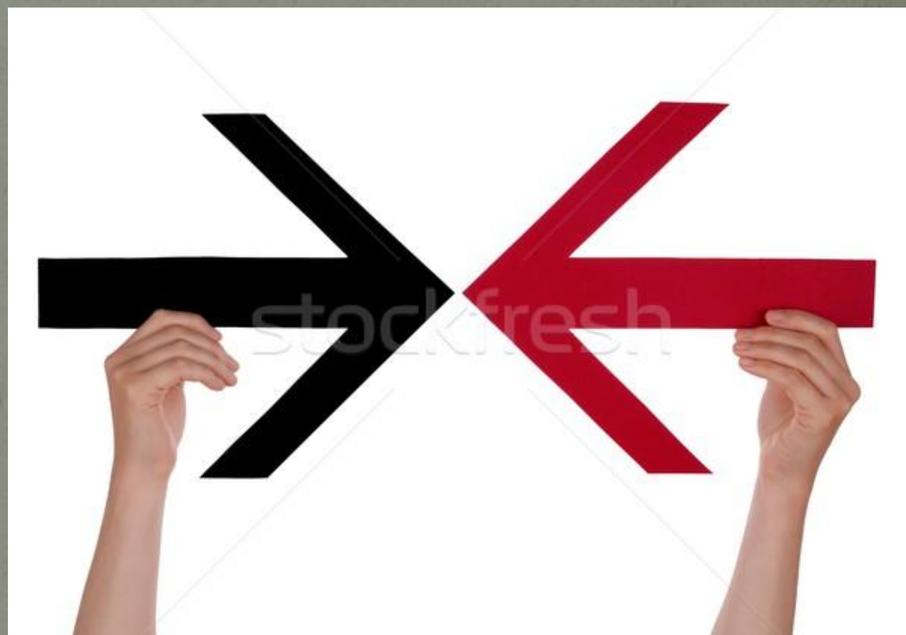
Актуальность

- В современном мире, человек предпочитает пассивный отдых активному, что приводит к ухудшению физического состояния человеческого организма.
- Большое значение приобретает психологическое состояние человека и его умение справляться со стрессовыми ситуациями.



Противоречия

- - между необходимостью запроса государства и общества в здоровом и гармоничном развитии населения с использованием активного туризма и отсутствием научного обоснования и единой системы подготовки и переподготовки специалистов активного туризма.
- - между стремительным развитием активного туризма и слабой вовлеченностью населения страны в регулярные занятия активным туризмом.



Проблема

- Наличие плохого физического и психического состояния человека в связи с низким уровнем подвижности из-за низкой заинтересованности активным отдыхом, связанной с непониманием благотворного влияния активного туризма на организм.



Цель

- Понять и доказать людям насколько важен активный туризм, а также как он позитивно влияет на человеческий организм.

Задачи

- 1) Необходимо проанализировать собранную информацию из специальной литературы.
- 2) Изучить, что собой представляет активный туризм. Рассмотреть существующие его виды.
- 3) Понять, какое влияние оказывает активный туризм на организм человека.

Научная новизна

- Раскрыты научно-методические основы активного туризма, связанные с благотворным воздействием активного отдыха на организм человека.



Практическая значимость

- Человек сможет лучше понимать какое воздействие оказывает активный отдых на организм. А также повышение у него мотивации на занятия активным туризмом.



Что такое активный туризм

- Во-первых, активный туризм – это путешествие, основанное на активном передвижении по какому-либо маршруту с дополнительными физическими нагрузками.



Виды активного туризма

- Пешеходный
- Горный
- Спелеотуризм
- Водный
- Велосипедный
- Лыжный
- Конный
- Автотуризм и мототуризм



Влияние туризма на организм

- Активное передвижение а также ношение тяжелых предметов положительно сказываются на выносливости и физической форме туристов.
- Также отмечают, что у таких людей психическое состояние намного лучше, чем у тех кто предпочитает пассивный отдых



Влияние горного туризма

- В основном, влияние касается дыхательной системы.
- Из-за разреженного воздуха организм человека претерпевает большие нагрузки, что способствует потере веса.
- Также разреженный воздух увеличивает нагрузку на сердечною систему



Влияние лыжного туризма

- Влияние заключается в сохранении гибкости и подвижности опорно-двигательной системы организма.
- Разработанность суставов, гибкость мышц.



Влияние водного туризма

- Укрепление сердечнососудистой, мышечной, дыхательной систем.
- Непродолжительное но интенсивное охлаждение организма способствует профилактике ряда заболеваний.



Влияние леса

- Воздух в частности в сосновых и кедровых лесах почти стерилен.
- Повышение тонуса нервной системы
- Стимуляция сердечнососудистой, дыхательной и кроветворной систем.



Социальное влияние

- Укрепление дружеских, доверительных взаимоотношений между людьми.
- Сплочение коллектива.



Выводы

- Активный туризм – возможность для укрепления своего организма.
- Активный туризм влияет на основные системы человеческого организма.
- Окружающая среда тоже влияет на психическое и физическое состояние человека.

Заключение

- Активный туризм оказывает больше влияние на организм человека. Происходит улучшение работы основных систем организма и профилактика от ряда заболеваний. Также помогает человеку вырабатывать силу воли в достижении поставленных целей. Помогает сплотить и укрепить коллектив.

Спасибо за внимание!