**Красненская СОШ**

**Социальный проект**

**Тема: «Развитие туризма и популяризация активного отдыха».**

**Подготовила ученица 8 «Б» класса**

**Матвеева Мария**

**Руководитель**

**учитель физической культуры**

**Матвеева Е.П.**

**Красное 2014г.**

**Содержание**

1.Введение

2.Основная часть

2.1 Польза от активного отдыха

2.2Туризм как вид активного отдыха

2.3Виды туризма

3.Заключение

4.Список литературы

**1.Введение**

Полноценное восстановление сил и работоспособности возможно только при обеспечении активного отдыха. Как же правильно организовать своё свободное время для снятия утомления после рабочего дня? Какова польза от активного отдыха в сравнении с пассивным времяпрепровождением?  
 Ещё в 19 веке русский учёный-физиолог Иван Михайлович Сеченов доказал, что усталость намного быстрее снимается не при абсолютном покое организма (что является пассивным отдыхом), а в результате смены рода деятельности. В трудах великого учёного доказано, что если в процессе работы происходит активное переключение деятельности с одних мышечных групп и контролирующих их нервных центров на другие, то утомлённые мышечные волокна гораздо быстрее восстанавливают свою работоспособность. Данные физиологические процессы и обуславливают пользу для нашего организма при активном отдыхе.  
 Активный отдых подразумевает собой увлечение различными видами физической активности, будь то игровые виды спорта, плавание или просто бег трусцой в ближайшем парке или сквере. Сущность активного отдыха заключается в увеличении двигательной активности человека, что позволяет обеспечивать нормальные физиологические процессы в организме и поддерживать тонус мускулатуры. В результате двигательной активности все системы органов человека поддерживают свою работоспособность, что является залогом хорошего самочувствия и бодрого настроения.  
 Преимуществами активного отдыха по сравнению с пассивным времяпрепровождением являются возможность побывать на свежем воздухе во время загородных прогулок или путешествий, провести тренировку в спортивном зале или фитнес-клубе, выполнить оздоровительные процедуры в специализированных салонах и домах отдыха. Все перечисленные варианты реализации активного отдыха отражают сущность ведения здорового образа жизни. Во время прогулок или пробежек на природе наш организм насыщает свои клетки кислородом, которого иногда недостаточно содержится в загрязнённой атмосфере улиц больших городов или в душных кабинетах городских офисов. Кислород участвует в окислительных процессах в нашем организме, при которых осуществляется распад питательных веществ до конечных продуктов – воды и углекислого газа, при этом высвобождается необходимое количество энергии. Преимуществом активного отдыха является также то, что в ходе усиленных окислительных процессов при двигательной активности происходит расщепление жировой ткани, которая зачастую откладывается в так называемых «проблемных» зонах – ягодицах, бёдрах, животе. Избыточная масса тела сильно ухудшает фигуру, поэтому возможность избавиться от «лишних» килограммов при ведении активного отдыха может значительно улучшить внешние данные.  
 Важность посещения тренировок в спортивных клубах или фитнес-центрах заключается в усиленном расходовании энергии нашим организмом. Для получения этой энергии за счёт окислительных процессов расщепляются молекулы жира, и за счёт этого исчезает избыточная масса тела, обусловленная наличием жировых отложений. Происходит избавление от «лишних» килограммов за счёт ведения активного отдыха по сравнению с различными новомодными диетами. При посещении тренировок и осуществлении принципов активного отдыха нет необходимости изнурять организм голоданием или использовать сильнодействующие препараты, которые зачастую обладают многочисленными побочными эффектами. К тому же при постоянном ведении активного отдыха сброшенные килограммы уже вряд ли вернутся к вам в отличие от того случая, когда заканчивается соблюдение какой-либо диеты.  
 Таким образом, сущность активного отдыха заключается в реализации научно обоснованных принципов ведения здорового образа жизни. Преимуществами такого времяпрепровождения являются возможность устранения недостатков вашей фигуры, обусловленных избыточным весом, а также непременное улучшение психологического настроя.

**2.Основная часть**

**2.1. Польза от активного отдыха.**  
 Приходя домой после работы, в качестве отдыха лучше всего сменить вид деятельности.  
Например, если в рабочие часы вы преимущественно заняты физическим трудом, то дома лучше взяться за выполнение дел, требующих хотя бы минимального умственного напряжения. Но это вовсе не значит, что следует ограничивать подвижность и забыть об активном отдыхе. Конечно же, если вы заняты на работе тяжёлым физическим трудом, то, придя домой, вы вполне можете себе позволить некоторое время побыть в полном покое, посидеть в мягком кресле или даже прилечь на диване. Однако весь вечер в этом неподвижном положении проводить точно не стоит – пользы от такого отдыха вы не дождётесь. Займитесь выполнением любой домашней работы или даже посетите занятие какой-либо спортивной секции – главное, чтобы при выполнении физических нагрузок работали преимущественно те мышцы, которые в течение всего дня не особо утомлялись. И наоборот, уставшие от выполнения однообразной работы группы мышечных волокон при активном отдыхе не должны получать больших нагрузок. Если же вы чувствуете, что ваш организм устал настолько, что не сможет перенести никакой тренировки, то хотя бы просто сходите на прогулку в ближайший сквер или парк. Такой вид деятельности тоже является вариантом активного отдыха и будет способствовать снятию усталости. К тому же пребывание на свежем воздухе принесёт большую пользу вашей нервной системе, обогатит гемоглобин крови кислородом и обеспечит полноценное восстановление сил во время сна.  
 Если же вы работаете в офисе и весь день проводите перед монитором компьютера, то в таком случае большую пользу для организма принесёт именно активная физическая деятельность. Если вы не планируете покидать стены вашей квартиры, то займитесь уборкой помещений – подобный вид работы обеспечит вполне приличную физическую нагрузку. В том случае, если все домашние дела у вас уже выполнены и остаётся куча свободного времени – не ленитесь записаться в спортивную секцию или фитнес-клуб. Единственное, что следует учитывать – это время проведения тренировок. Желательно завершать занятия не позднее восьми часов вечера, т.е. за два-три часа до сна, чтобы активный отдых не привёл к перевозбуждению вашего организма в позднее вечернее время и не стал причиной бессонницы. Польза от посещения хотя бы пару раз в неделю тренировок, на которых вы сможете выполнять физические упражнения, будет просто неоценима для вашего здоровья. Такой активный отдых обеспечит вам бодрость, хорошее настроение, отличное самочувствие и быстрое восстановление сил.  
  
**2.2 Туризм как вид активного отдыха.**

В отличие от олимпийских видов спорта, активный  туризм доступен всем слоям населения и всем возрастным группам, требует минимальных затрат, так как  тренировочный процесс и сами маршруты проходят в природной среде, не требуется дорогостоящих стадионов, специальных спортивных залов, дорогостоящего инвентаря, что коренным образом отличает его от других видов спорта и фитнеса. В то же время необходимо обеспечить минимальный уровень комфорта и безопасности при занятиях этими видами спорта и активного отдыха.

**Основными целями**  развития активного отдыха и туризма в России является:  
 1.создание условий для укрепления здоровья населения России путем приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой, спортом и туризмом;

2.развития соответствующей инфраструктуры, популяризации массового спорта и туризма;

3.формирование единого общероссийского пространства активного туризма, прикладных и экстремальных видов спорта.

**Основные задачи:**

1. Увеличение массовости

2.Развитие кадрового потенциала

3.Развитие инфраструктур

4.Материально-техническое обеспечение

5.Совершенствование структуры управления и нормативной базы

6.Обеспечение необходимого финансирования

7.Обеспечение безопасности занимающихся

8.Создание и проведение информационной политики

Так, например, в 1974 при советах по туризму и экскурсиям имелось 1419 туристских клубов, свыше 56 тыс. клубов и секций в коллективах физкультуры, в которых занимались 4,1 млн. чел.; совершено 14,5 тыс. спортивных путешествий. Начиная с 90-го многие прежние структуры управления спортивным туризмом, в основном, прекратили существование. Госбюджет, бюджеты профсоюзов и спортивных организаций значительно уменьшились, а кое-где и совсем не предусматривают выделение финансовой помощи спортивному туризму. Количество туристских клубов уменьшилось до 300, на их базе продолжают действовать территориальные федерации спортивного туризма. Значительное количество клубов лишилось своих помещений и действует на общественных началах. Количество занимающихся ориентировочно снизилась по сравнению с 1989 годом в 3-4 раза, причем пропорция между организованным и неорганизованным туризмом изменилась с 1/3 на 1/9, заметно упала управляемость движением, повысился травматизм, увеличился риск попадания в аварийную ситуацию.  
 Законодательная и нормативная база, являющаяся основой для реализации в стране государственной политики в области активного туризма в настоящее время не направлена на его развитие и нуждается в переработке и совершенствовании. Падение современного уровня вовлечения граждан в занятия спортом и спортивным туризмом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни в средствах массовой информации, особенно на телевидении.  
 Отсутствует или переоборудованы под иные цели необходимая инфраструктура: туристские приюты, хижины, альплагеря. Не хватает помещений для организационной работы по месту жительства и на предприятиях и в вузах.  
 Главной причиной является отсутствие продуманной государственной политики в этом секторе и эффективной системы управления, кадровой политики и координации между ведомствами, отсутствие нормативной базы. Все эти причины тормозят развитие сектора.  
 Тем не менее, имеющийся ресурсный и кадровый потенциал в России позволяет преодолеть негативные тенденции и, несмотря на кризис, за короткий срок восстановить, развить и в несколько раз увеличить сектор активного туризма, прикладных и экстремальных видов спорта, предприняв ряд системных мер. Причем надо учитывать тот долговременный позитивный эффект, который может дать развитие этого сегмента: влияние на экономику страны, увеличение продолжительности жизни и демографическую ситуацию, оздоровление населения, сделать нашу страну привлекательным регионом для внутреннего и въездного туризма, а жизнь наших граждан наполненной и интересной. Рассматриваемые здесь виды активности являются самыми дешевыми средствами оздоровления, не требующими больших капитальных вложений, и за самый короткий срок могут дать значительный эффект. Это особенно важно в период финансово-экономического кризиса, когда многие затратные проекты могут быть приостановлены, а на данный сегмент кризис окажет влияние в наименьшей степени.  
 Россия обладает целым комплексом природных рекреационных ресурсов, распределенных по всем регионам, каждый из которых имеет свои уникальные особенности.  
 В настоящее время природные ресурсы России, пригодные для спортивно-оздоровительного туризма используются всего на 7-15%. Основные ресурсы активного туризма – горы, равнины, степи, тундра, моря, реки, озера, вулканы, которые охватывают почти всю Россию.  
 Пешеходные туристские маршруты распространены повсеместно.   
 Основные горнолыжные курорты России: Домбай, Приэльбрусье, Красная Поляна, Цейское ущелье, Кировск, Мценск, Байкальск, Сорочаны, Волен развиваются как комплексные конгломераты, включающие в том числе объекты для занятий отдельными видами активного туризма.  
 Основные районы для развития велотуризма – заповедные уголки России: Карелия, Кольский п-ов, Подмосковье, Ленинградская область, Забайкалье, Кавказ, Поволжье. В Сибири и Дальнем Востоке велотуризм развит слабо.  
 Почти 80% россиян – любители отдыха на воде и путешествий, связанных с водой, поэтому водные объекты России широко используются для туризма и рекреации, к которым относятся акватории морей, рек, озер, водохранилищ. Все 13 морей, которыми омываются Россия, используются для активного туризма, однако интенсивность их освоения различна. Наиболее популярные водные объекты – Черноморское побережье, а также крупнейшие реки европейской части России – Волга, Кама, Ока, Дон и азиатской части России – Обь, Енисей, Лена, Амур; озера – Байкал, Селигер, Ладожское, Онежское, Белое, Телецкое, озера Карелии. Сплавы производятся по горным рекам Кавказа, Алтая, Западных Саян.

В соответствии со структурой туризма, туристскими предпочтениями и рекреационным потециалом, территория России разделяется на 5 зон и 31 район:  
 По данным опроса экспертов – представителей спортивных федераций и туроператоров, был составлен прогноз развития до 2020 года по видам активности при благоприятном сценарии.  
 **Спортивный туризм (**пешеходный, горный, водный, лыжный, авто, вело, мото, и спелеотуризм.**)**  
 В настоящий момент активно занимается до 300 000 человек, около 3 000 000 ходят в походы, в том числе 1 500 000 из них дети, инструкторов и тренеров – около 2000 человек, имеется 60 крупных региональных клубов и федераций.   
 К 2020 коду количество занимающихся может достигнуть 6 000 000 человек, инструкторов – 6 000 человек.

**Детский юношеский туризм.**  
 В систему спортивного туризма входит также ведомственная система детско-юношеских центров, относящихся к ведомству Министерства образования Российской Федерации. В настоящее время на территории России действует порядка  400 центров, станций юных туристов, туристских баз, а также многочисленные отделы туризма Домов (Дворцов) творчества детей и юношества. По данным государственной статистики в 28 тысячах объединениях учреждений дополнительного образования регулярно занимаются   479 000 обучающихся, с ними занимаются около11 000 педагогов дополнительного образования.  
 В походах, ежегодно организуемых этими учреждениями, участвуют более 1 500 000 детей.   
 Система дополнительного образования детей к 2020 году должна сохраниться без изменений: будет около 450 учреждений дополнительного образования в которых будут заниматься около 500 000 детей.  
 Путешествовать можно по-разному. Существуют туристские поездки в зарубежные страны - загрантуризм. Есть нечто похожее и внутри страны: теплоходом от Перми до Астрахани или теплоходом от Красноярска до Диксона, или поездом по городам, или самолетом на выходные дни из Екатеринбурга в Санкт-Петербург и т.п. Это не активные путешествия - они совершаются без затраты физических сил и интеллектуальных способностей.  
Возможности организации туристских путешествий по нашей стране практически не ограничены.   
 Россия имеет огромную территорию, простирающуюся по двум континентам (Европа и Азия). На этих необъятных пространствах встречаются почти все природно-климатические зоны от ледяных арктических пустынь до субтропиков Западного Кавказа. Разнообразны, контрастны формы рельефа страны: низменности, возвышенности, плоскогорья, горы самых разных высот.   
Ее берега омывают 12 морей трех океанов. Количество наших ручьев, речек, рек, озер исчисляется миллионами. Так что экзотики хватит на всех. Десятки лет десятки тысяч туристов ходят в походы, но и сейчас, и в будущем любой желающий найдет себе маршрут, который до него не проходил никто.  
**2.3Виды туризма**

Обычно туризм подразделяют на два вида:  
**рекреационный туризм**— классический вид туризма, включающий в себя:   
*оздоровительный (*  пляжный, отпускной);  
*познавательный -*(экскурсионный);   
*спортивный* туризм: — вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.  
 Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов, хотя многие туристы занимаются им самостоятельно. Вид спорта «Спортивный туризм» включен во Всероссийский реестр видов спорта.  
**Деловой туризм**  
*-астрономический туризм;*

*-бизнес-туризм;*  
*-конгресс-туризм;*  
*-шопинг-туризм;*  
*-экстремальный туризм;*  
*-индустриальный туризм;*  
*-археологический туризм;*  
*-гастрономический туризм;*  
*-военный туризм.*

Каждый из этих видов туризма может подразделяться на более специализированные подвиды.  
**3.Заключение**  
 Активный отдых и туризм, являются эффективным средством духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями; формой “народной дипломатии” основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста, молодежи, студентов и заканчивая пенсионерами.

Прикладными видами спорта и спортивно-оздоровительным туризмом занимаются дети, а также все слои населения - молодежь, студенчество, интеллигенция, учителя, врачи, бизнесмены, государственные служащие.   
 Для детей и молодежи это не только укрепление здоровья, но и школа воспитания патриотизма, мужества, гражданственности, воспитания командного духа. Данная активность имеет ярко выраженное военно-прикладное значение, готовит молодежь к службе в Вооруженных Силах и является эффективным средством противодействия   наркомании, пьянству и правонарушениям. Для взрослого населения – средство рекреации и семейного отдыха. Для пенсионеров и лиц пожилого возраста – средство активного долголетия и возможность передачи накопленного опыта молодежи, активного взаимодействия поколений.  
 В отличие от олимпийских видов спорта, активный  туризм доступен всем слоям населения и всем возрастным группам, требует минимальных затрат, так как  тренировочный процесс и сами маршруты проходят в природной среде, не требуется дорогостоящих стадионов, специальных спортивных залов, дорогостоящего инвентаря, что коренным образом отличает его от других видов спорта и фитнеса. В то же время необходимо обеспечить минимальный уровень комфорта и безопасности при занятиях этими видами спорта и активного отдыха.

**4.Список литературы**  
1) Гуляев В.Г. Организация туристической деятельности. М.: Нолидж, 2008 г.  
2) [Пельцман Л.А. Спорт, Стресс](http://www.aquarun.ru/library/psih/extrem/extrem11.html), Экстрим. М.: БЕК, 2001  
3) «Медицинская энциклопедия», Б. В. Петровский. Москва. 2003  
4) Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Суслов Ф.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учеб. пособ. - М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000  
5) http://www.allwmens.ru/  
6) http://www.studentu.ru/  
7) http://www.fizkult-ura.ru/