

Туризм как фактор физической рекреации для студентов

Ежегодно десятки миллионов граждан отправляются в путешествия по плановым туристическим маршрутам и в самостоятельные походы. Из года в год растет число любителей странствий. Это и понятно – туризм способствует сохранению и укреплению здоровья, патриотическому воспитанию, решает проблемы общения, рационального использования свободного времени.

Однако при всей кажущейся простоте и легкости несложных походов они требуют не так уж мало знаний, умений и навыков. Как организовать и провести поход, сделать его интересным для всех, не нанести вреда ни природе, ни себе?

Наше время по праву можно назвать именем уникального социального явления, захватывающего буквально весь мир – туризм. Куда бы мы ни обратили взор, даже в самые «глухие» места – в пустыни Средней Азии, к ледникам Памира и Тянь-Шаня, снежным просторам Арктики – везде цепочка следов, лыжня, огонек костра современных землепроходцев. И не только в нашей стране. Недаром с 1980 г. по всей планете ежегодно 27 сентября отмечается как Всемирный день туризма. Решением ООН признано, что туризм является одним из наиболее желательных видов человеческой деятельности, заслуживающих похвалы и поощрения со стороны всех народов.

Туризм – это общение с природой и друзьями; познание своей Родины; знакомство с памятниками истории и культуры; встреча с интересными людьми и физическое совершенствование человека.

Туризм – это постоянные открытия. И не только новых путей, уникальных природных явлений. Главное – это открытие человека. В походе лучше узнаешь своих спутников и самого себя. Кто первый придет на выручку сильно уставшему или натершему ногу товарищу? Кто добровольно вылезет из палатки под проливной дождь помогать дежурным? На кого можно полностью положиться, кого пригласить в свою связку? В суровых, природных условиях вырабатываются стойкость, мужество, взаимовыручка, на деле проверяется, чего стоит каждый, независимо от его чинов, званий и положения в обществе.

Туризм – это спорт. Он включен в Единую спортивную классификацию.

К тому же туризм – это самый демократичный вид отдыха, он не ставит никаких ограничений ни по физической подготовке (кроме спортивных походов), ни по возрасту. Главное – не в возрасте дело, главное – состояние души. «Не физическая сила двигает человека, а его вера в свои

силы», считал известный путешественник Карло Маури.

Для множества людей походы оказались лучшим лекарством, избавили от разных недугов и болезней. И как современно, словно о туризме звучит завет выдающегося мыслителя средневекового Востока Абу Али ибн Сины (Авиценны):

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидячий сиднем целый век

Подвержен всем изъясам

Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь, природою лечись – в саду и чистом поле.

Туризм способен удовлетворить самые разные стремления людей. Каждый в нем избирает для себя ту сложность, тот вид походов, которые более всего соответствуют его устремлениям, интересам и возможностям.

Туризм дает также простор для реализации различных увлечений, способствует раскрытию талантов в области фотографии, живописи, поэзии, музыки, радуется тех, у кого есть «хобби» конструировать, мастерить что-то своими руками.

Туризм экономически выгоден государству: так, только продажа путевок на плановые маршруты приносит многомиллиардный доход.

Заядлые путешественники не боятся непогоды и болеют весьма редко. Экономисты подсчитали, что в масштабах всей страны сокращение потерь рабочего времени только из-за простуд хотя бы на 1% даст прибавку материальных благ на сумму не менее 100 млн руб.!

Все замечательные стороны туризма наиболее полно раскрываются в самодеятельных походах. Их приверженцы сами, по зову души, отправляются на природу – хотя бы на выходные дни или на весь отпуск. Самостоятельно разрабатывают маршруты, подготавливают походы и без чьей-либо помощи преодолевают встретившиеся на пути трудности и препятствия. Такая полная самодеятельность дает лучшие возможности и для раскрытия талантов, и для воспитания характера, и для выбора маршрута по душе, и для объединения людей по интересам.

Чтобы походы приносили пользу, удовольствие, заканчивались без травм, необходимо знать «азбуку» туризма – его основные правила, технические приемы, походную этику. Иначе и впросак легко попасть, и до беды недалеко. «Когда знаешь – нетрудно, трудно – когда не знаешь» – гласит китайская поговорка.

О том, что надо сделать при подготовке любого самодеятельного похода, о требованиях к его участникам и руководителю, правах и обязанностях туристов, говорится в «Правилах проведения туристических спортивных походов». Это закон для любителей странствий.