

# Спортивно-оздоровительный туризм

Никифоров Айнар Евдокимович  
студент магистратуры

На сегодняшний день люди намного больше стали поднимать вопрос о хорошем физическом и духовном здоровье для собственной выгоды, путем спортивно-оздоровительного туризма. Спортивно-оздоровительный туризм самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста, заканчивая пенсионерами [Матвеев].

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности [Федотов 9].

Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и др. При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности [Евсеева 7].

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа в данном случае — это совокупность его физических и технических действий. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности [Варламов].

В теории спортивной тренировки (Матвеев Л.П., 1991) первоосновой выступают собственно соревновательные упражнения (часто тождественные понятию «вид спорта») и тренировочные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения рассматриваются как целостные действия (в том числе и сложные совокупности действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. В этом смысле основные элементы туристской работы можно считать соревновательными упражнениями, учитывая особенности тренировочных форм таких упражнений и особенности их использования в подготовке туристов-спортсменов. В спортивном туризме эти упражнения многообразны. Они могут быть и скоростно-силовыми, и собственно силовыми, и сложно-координированными. Они могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложно-координированные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий [Матвеев].

Учитывая, что сегодня одной из самых острых проблем страны является физическое и духовное здоровье детей и молодежи, ограждение их от алкоголя и наркотиков, ведущих в формированию социально-девиантного поведения, бизнес и общественные институты должны поддерживать развитие спортивно-оздоровительного туризма как одну из наиболее современных технологий продуцирования у человека здоровых духовных и физических качеств, а также

---

познавательных и самосберегающих начал при минимальных затратах государства и самого туриста.