

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ: ИДЕИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Бычков Кирилл Вячеславович

студент, Сибирский государственный индустриальный университет, РФ, г. Новокузнецк

Кирчева Алина Сергеевна

студент, Сибирский государственный индустриальный университет, РФ, г. Новокузнецк

Мамедов Илькин Вахид оглы

студент, Сибирский государственный индустриальный университет, РФ, г. Новокузнецк

Лебеденко Татьяна Петровна

научный руководитель, старший преподаватель, Сибирский государственный индустриальный университет, РФ, г. Новокузнецк

Для тех, кто желает по настоящему качественно и полноценно восстановить свои силы, самым лучшим вариантом всегда будет активный отдых в выходные дни.

Выходные дни и отпуск – это идеальное время для активного отдыха, когда можно оставить за собой все заботы и повеселиться с друзьями или семьей, активный отдых не только улучшает физическое состояние, но и помогает развивать социальные навыки, укреплять отношения и наслаждаться природой.

Если сформировать у себя такую хорошую привычку, как периодическое занятие спортом в выходные дни, то это даст возможность значительно улучшить физическое и психическое состояние [1].

Вот несколько идей для физической активности в выходные дни, которые помогут вам начать свой путь к более здоровому и активному образу жизни, а именно:

- **пеший туризм**, это отличный способ насладиться природой и получить физическую активность, вы можете выбрать маршрут, соответствующий вашему уровню физической подготовки, и насладиться видами окружающей среды, данный вид спорта также может быть отличным способом для развития навыков ориентирования и навыков общения с природой;
- **велосипедные прогулки** помогут активно провести время на свежем воздухе, можно поехать в парк, лес или по городским улицам, если вы любите приключения, то можете отправиться в велосипедное путешествие на несколько дней, чтобы исследовать новые места и красивые пейзажи;
- **водные виды спорта** считаются одними из самых популярных видов спорта, потому что он помогает развивать выносливость, силу и координацию движений, а также дают массу положительных эмоций и адреналина;
- **сезонный спорт**, это веселая, полезная и активная физическая нагрузка в любое время года, летом всей семьей отправляйтесь кататься на велосипедах или роликах, а зимой – на лыжах, коньках или санках;
- **фитнесс тренировки** являются отличным способом для физической активности и улучшения физического состояния, можно выбрать тренировку, соответствующую вашему уровню физической подготовки, и насладиться процессом тренировки в

выходной день;

- **экскурсия или поход в музей** – активный отдых не всегда подразумевает прыжки и бег, решением может стать участие в интересной экскурсии или посещение музея, девочки охотно соглашаются посетить выставку кукол, а мальчиков может привлечь военный музей или парад военной техники;
- **парк аттракционов**, это отличное время для того, чтобы отправиться за активными развлечениями, посетите всей семьей парк аттракционов или аквапарк, попрыгайте на батуте или покатайтесь на лошадях [2].

Рассмотрев идеи для физической активности в выходные дни, которые помогают поддерживать себя в тонусе, ниже приведем характеристики основных составляющих активного отдыха представленные на рисунке 1.



Рисунок 1. Характеристики основных составляющих активного отдыха

Активный туризм условно можно разделить на летний, зимний и иные виды туризма:

летний туризм:

1. на поверхности (суше):

- велосипедный туризм;
- пешеходный туризм (трекинг) – вид спортивного туризма;

- спелеотуризм – посещение и изучение пещер;
- походы;
- альпинизм;
- скалолазание;

2. водный туризм:

- сплав по рекам
- парусный туризм
- морской каякинг – путешествия по озерам, морям, океанам, равнинным рекам и водохранилищам
- рафтинг – прохождение бурных, горных рек с элементами препятствий
- виндсерфинг – катание на овальной доске из углепластика
- серфинг – катание на волнах
- водные лыжи – спорт, где спортсмен буксируется моторной лодкой
- кайтинг – воздушный змей для буксирования человека
- дайвинг – подводные погружения со специальными аппаратами

3. в небе:

- дельтапланеризм – полеты на аппарате с помощью ног;
- парашютный туризм – полеты на парашюте;
- прыжки с парашютом;
- путешествия на воздушном шаре;
- полеты на спортивных самолетах;

зимний туризм

1. лыжный туризм:

- горные лыжи;
- телемарк (свободная пятка) – лыжный спорт со свободной пяткой;
- сноубординг – спуск по снежным горным склонам на специальной доске;

2. горный туризм:

- скитур – горный туризм с использованием лыж и специальных креплений;

3. другие виды зимнего туризма:

- путешествия на снегоходах;
- путешествия в собачьих упряжках.

В заключение, различные виды активного туризма, включая летний, зимний и иные виды, могут быть эффективными способами поддерживать здоровье и заменять физическую активность. Они обеспечивают полноценный физический труд, который улучшает физическую форму, укрепляет мышцы, и улучшает общую физическую подготовку. К физическим преимуществам относятся укрепление мышц, поддержание тонуса тела, улучшение координации и равновесия [3].

К психологическим преимуществам такой активности относится улучшение настроения, ведь при помощи активностей создается чувство достижения, что может положительно повлиять на настроение человека. Велосипедный туризм, пешеходный туризм, и другие виды активного туризма могут улучшать самооценку, поскольку они требуют от туристов физических усилий и создают чувство достижения. А также общее улучшение самочувствия.

В целом, различные виды активного туризма могут быть эффективными способами поддерживать здоровье и заменять физическую активность. Активный отдых — это отличный способ для физической активности и улучшения физического состояния. Вы можете выбрать из множества вариантов, соответствующих вашему уровню физической подготовки, и насладиться процессом физической активности. Активный отдых также может быть отличным способом для развития навыков ориентирования и навыков общения с природой.

Список литературы:

1. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18704-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545400> (дата обращения: 11.06.2024).
2. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства : учебник для вузов / Л. Г. Березовая. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 429 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17458-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536081> (дата обращения: 11.06.2024).
3. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538326> (дата обращения: 11.06.2024).