

УДК 796.51

Юдин В.А.

*Студент факультета
математики и информационных
технологий Стерлитамакского*

филиала УУНиТ,

Россия, г.Стерлитамак

Шамсутдинов Ш.А., к. п. н.

Доцент

СФ УУНиТ

Россия, г.Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние пешеходного туризма на физическое и психическое здоровье спортсменов. Описаны положительные эффекты, такие как укрепление сердечно-сосудистой системы и снижение стресса, а также социальные аспекты и риски данного вида туризма. Предложены способы минимизации рисков и повышения эффективности занятий пешеходным туризмом.

Ключевые слова: Пешеходный туризм, Спортивный туризм, Физическое здоровье, Психическое здоровье, Стрессоустойчивость, Социальная адаптация.

Yudin V.A.

Student of the Faculty of

Mathematics and Information Technology of

the Sterlitamak branch of the UNIT,

Russian Federation, Sterlitamak

Shamsutdinov Sh.A.

teacher

Department of “physical education”

Ufa University of Science and Technology

Sterlitamak branch

Russian Federation, Sterlitamak

THE IMPACT OF HIKING ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF ATHLETES

Annotation: the article examines the impact of hiking on the physical and mental health of athletes. Positive effects such as strengthening the cardiovascular system and reducing stress, as well as social aspects and risks of this type of tourism are described. The methods of minimizing risks and increasing the effectiveness of hiking are proposed.

Keywords: Hiking, Sports tourism, Physical health, Mental health, Stress tolerance, Social adaptation.

Пешеходный туризм, как форма спортивного туризма, представляет собой физическую активность, включающую преодоление маршрутов различной протяжённости и сложности, обычно по природным территориям. Этот вид деятельности приобретает всё большую популярность среди спортсменов и любителей активного отдыха, поскольку сочетает физическую нагрузку, исследование новых мест и нахождение на свежем воздухе. В современных исследованиях

отмечается, что регулярные занятия пешеходным туризмом оказывают значительное воздействие на физическое и психическое здоровье участников, улучшая общую физическую подготовку и способствуя укреплению психологического благополучия.[3]

Физическое здоровье и влияние пешеходного туризма

Физическая активность, характерная для пешеходного туризма, является многофункциональной и включает в себя как аэробные нагрузки (длительное передвижение с умеренной интенсивностью), так и анаэробные нагрузки (преодоление крутых подъёмов, перенос груза). Регулярные пешие походы способствуют повышению выносливости и укреплению сердечно-сосудистой системы. Например, длительные физические нагрузки способствуют снижению артериального давления и улучшению работы сердца, что подтверждается рядом исследований, посвященных физиологическим эффектам физической активности на открытом воздухе.

Пешеходный туризм также развивает мышечную систему, особенно мышцы нижних конечностей, спины и брюшного пресса. Повторяющиеся движения и нагрузки при переносе снаряжения укрепляют мышечный каркас и улучшают баланс. Кроме того, длительные походы стимулируют метаболизм и улучшают работу дыхательной системы. Занятия пешеходным туризмом помогают снизить риск ожирения и метаболических расстройств благодаря увеличению общей энергозатраты и улучшению метаболической гибкости.[1]

Психическое здоровье и психологические аспекты пешеходного туризма

Психологическое воздействие пешеходного туризма не менее значимо, чем физическое. Установлено, что занятия туризмом способствуют снижению уровня стресса и тревожности. Регулярные прогулки и походы по

природным маршрутам способствуют стабилизации эмоционального состояния и улучшению когнитивных функций. Нахождение на природе и активные физические упражнения стимулируют выработку нейромедиаторов, таких как эндорфины и серотонин, которые играют ключевую роль в поддержании хорошего настроения и снижении тревожности.[2,3]

Пешеходный туризм также способствует развитию психологической устойчивости. Этот вид активности требует от участников планирования маршрута, управления ресурсами и умения адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды. Участие в длительных походах развивает способность принимать решения в сложных условиях, что помогает спортсменам справляться со стрессовыми ситуациями и в повседневной жизни.

Социальная адаптация и командная работа в пешеходном туризме

Пешеходный туризм оказывает положительное влияние на социальную адаптацию и развитие коммуникативных навыков. Групповые походы требуют от участников эффективного взаимодействия, распределения обязанностей и поддержки друг друга. Это позволяет участникам развивать навыки командной работы, лидерства и разрешения конфликтов. Участие в командных походах помогает улучшить навыки коммуникации и укрепить социальные связи, что особенно важно для подростков и молодых людей.

Риски и способы их минимизации

Несмотря на многочисленные положительные аспекты, пешеходный туризм сопряжён с определёнными рисками, включая возможность травм (например, растяжения, переломы), переутомления и воздействия неблагоприятных погодных условий. Для минимизации этих рисков

необходимо уделять особое внимание подготовке к походу: выбору подходящего маршрута, обеспечению качественным снаряжением и обучению основам первой помощи. Проведение предварительных тренировок помогает укрепить физическую форму и подготовить организм к условиям, требующим повышенных нагрузок.

Кроме того, психологическая подготовка также имеет важное значение.

Участники должны быть готовы к эмоциональным вызовам, связанным с длительными физическими нагрузками и возможными трудностями во время маршрута. Разработка плана действий в непредвиденных ситуациях и поддержка членов команды помогают минимизировать риски эмоционального выгорания и стресса.

Таким образом: пешеходный туризм является эффективным способом поддержания физического и психического здоровья. Он способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению мышечного тонуса и снижению стресса, а также развивает психологическую устойчивость и социальные навыки. Для спортсменов и любителей активного отдыха пешеходный туризм открывает возможность для гармоничного развития личности и улучшения качества жизни. Однако важным аспектом остаётся обеспечение безопасности и правильная подготовка к походам, что позволяет минимизировать возможные риски и добиться максимальной пользы от занятий.

Библиографический список

1.Квартальнов, В. А. (2003). Теория и практика туризма : учебное пособие.

2.Бардин, К.В. (1981). Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое.

3.Константинов Ю.С. (2023). Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика.