

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Марупова Гульназ Умаржоновна

Студентка, 2 курса базовой докторантуры БухДу

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18884793>

Introduction (Введение)

В условиях стремительной урбанизации, роста цифровизации и увеличения доли малоподвижного образа жизни проблема сохранения здоровья населения становится особенно актуальной. Современный человек все чаще сталкивается с гиподинамией, стрессами и эмоциональным выгоранием. В этой связи возрастает значение активных форм отдыха, направленных на укрепление физического и психического здоровья. Одним из наиболее эффективных и доступных способов является спортивный туризм — вид деятельности, сочетающий физическую нагрузку, пребывание в природной среде и элементы преодоления трудностей. Он включает различные направления: пешеходный, горный, водный, лыжный и велосипедный туризм.

Особенность спортивного туризма заключается в его комплексном воздействии на человека: он развивает выносливость, силу, координацию, а также способствует снижению уровня стресса и улучшению эмоционального состояния.

Цель исследования — определить влияние спортивного туризма на физическое и психоэмоциональное состояние человека и выявить его оздоровительный потенциал.

Methods (Методы)

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования:

- анализ научной и методической литературы по теме;
- анкетирование участников туристских походов;
- педагогическое наблюдение;
- сравнительный анализ показателей до и после участия в походах;
- методы математической обработки данных.

В исследовании приняли участие 40 человек в возрасте от 18 до 35 лет, регулярно занимающихся спортивным туризмом. Участники проходили маршруты средней сложности в течение 3 месяцев.

Оценивались следующие показатели:

- физические: выносливость (тест Купера), частота сердечных сокращений, уровень общей физической подготовки;
- психологические: уровень тревожности, стрессоустойчивость, эмоциональное состояние;
- субъективные: самооценка самочувствия и настроения.

Сбор данных проводился до начала исследования и после завершения туристских маршрутов.

Results (Результаты)

Результаты исследования показали положительную динамику как физических, так и психоэмоциональных показателей.

Физические изменения:

- увеличение выносливости на 12–18%;

- снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя;
- улучшение координации движений;
- повышение общего уровня физической подготовки.

Психоэмоциональные изменения:

- снижение уровня тревожности у 70% участников;
- повышение стрессоустойчивости;
- улучшение качества сна;
- рост уровня удовлетворенности жизнью;
- повышение мотивации к регулярной физической активности.

Большинство участников отметили, что пребывание на природе способствует расслаблению, восстановлению и улучшению настроения.

Discussion (Обсуждение)

Полученные результаты подтверждают значительное влияние спортивного туризма на здоровье человека. Регулярная физическая активность в сочетании с природной средой способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Особую роль играет психологический аспект. Отрыв от городской среды, снижение информационной нагрузки и взаимодействие с природой способствуют снижению уровня стресса и тревожности. Кроме того, участие в туристских группах развивает коммуникативные навыки, чувство ответственности и уверенность в себе.

Следует отметить, что эффективность спортивного туризма зависит от правильной организации: необходимо учитывать уровень подготовки участников, соблюдать технику безопасности и постепенно увеличивать нагрузку.

Также важно развивать инфраструктуру спортивного туризма и популяризировать его среди различных возрастных групп.

Conclusion (Заключение)

Спортивный туризм является эффективным средством укрепления физического здоровья и улучшения психоэмоционального состояния человека. Он способствует развитию выносливости, снижению стресса и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Результаты исследования позволяют рекомендовать спортивный туризм как доступную и эффективную форму оздоровительной активности для молодежи и взрослого населения.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением влияния различных видов спортивного туризма на здоровье, а также разработкой программ их внедрения в систему образования и оздоровления населения.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М., 2010.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов. — Киев, 2004.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. — СПб., 2012.
4. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. — М., 2003.
5. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность и здоровье. — 2020.
6. UNWTO. Global Report on Adventure Tourism. — 2014.