

УДК 796.5

Евменова София Михайловна,
Студент, ИХТИ УГНТУ в г. Стерлитамаке

Лисаченко Олег Васильевич
Кандидат исторических наук, доцент,
ИХТИ УГНТУ в г. Стерлитамаке

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА, КАК СРЕДСТВО ОТДЫХА И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: Статья посвящена исследованию спортивно-оздоровительного туризма как эффективного средства отдыха и поддержания здоровья. В работе рассматриваются основные направления спортивно-оздоровительного туризма, такие как пешеходные маршруты, путешествия по горам, водные виды спорта, лыжные тропы и маршруты, а также велосипедные прогулки.

Ключевые слова: туризм, физическое состояние, здоровье, моральное состояние, пешеходный туризм, физическая активность.

Спортивный туризм – это увлекательный вид туризма, который объединяет путешествия, физическую активность и спорт. Он предполагает преодоление маршрутов различной сложности с использованием спортивных навыков, специального снаряжения и подготовки. Это не только способ активно провести время, но и возможность испытать себя, насладиться природой и открыть для себя новые горизонты. Основная цель такого туризма – гармония между физической активностью, отдыхом и оздоровительными процедурами. Путешественники выбирают маршруты и виды активности, которые укрепляют организм и способствуют профилактике [3].

Спортивный туризм делится на несколько направлений в зависимости от видов активности [4]:

Горный туризм: включает восхождение на горные вершины и преодоление перевалов. Это один из самых сложных видов спортивного туризма, требующий физической выносливости и навыков альпинизма.

Водный туризм: предполагает путешествия по рекам, озёрам и морям на байдарках, каноэ или катамаранах. Участники часто преодолевают пороги и сплавляются по бурным рекам.

Пешеходный туризм: самый доступный и популярный вид. Участники путешествуют пешком по природным маршрутам, преодолевая большие расстояния и наслаждаясь красивыми пейзажами.

Лыжный туризм: зимний вид туризма, при котором маршруты проходят по заснеженным равнинам, горам или лесам. Это отличный способ совместить спорт и наслаждение зимней природой.

Велосипедный туризм: путешествия на велосипеде по разным маршрутам, чаще всего по пересечённой местности. Популярно среди тех, кто любит скорость и приключения.

Спелеотуризм: исследование пещер и подземных пространств. Требуется специального оборудования и навыков, но открывает уникальные виды подземного мира.

Спортивно-оздоровительный туризм обладает рядом преимуществ, которые делают его популярным среди людей разных возрастов. Занятия на свежем воздухе способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации обмена веществ и укреплению мышц [5]. Путешествия на природе и отдых вдали от городской суеты положительно влияют на эмоциональное состояние, помогают справляться со стрессом и тревогой. Физическая активность и свежий воздух способствуют нормализации биоритмов и качественному сну. Регулярные поездки с физической нагрузкой помогают поддерживать тело



в форме и развивают выносливость. Многие туристические программы проводятся в группах, что помогает найти единомышленников и завести новые знакомства. Особенность спортивно-оздоровительного туризма заключается в его доступности: он подходит людям разных возрастов, уровней физической подготовки и финансовых возможностей [2].

Для начинающих есть список рекомендаций, чтобы обезопасить себя и улучшить качество оздоровительно – спортивного туризма. Следует выбирать простые маршруты или короткие поездки, чтобы оценить свои силы и уровень подготовки [6]. Удобная обувь, одежда и аксессуары (например, рюкзак) сделают путешествие комфортным. Если планируется тур с интенсивными нагрузками, лучше проконсультироваться с тренером или врачом. Не стоит забывать чередовать физическую активность с отдыхом, чтобы избежать переутомления. Гидратация – ключевой элемент любых занятий на природе. Необходимо поддерживать водный баланс организма.

В ходе исследовательской работы были применены следующие методы изучения:

Анализ научной литературы: изучены работы отечественных и зарубежных авторов, посвящённые спортивно-оздоровительному туризму, его влиянию на здоровье и применению в реабилитации и профилактике заболеваний.

Опрос и анкетирование: были проведены опросы среди участников туристических групп, а также анкетирование людей, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом. Это позволило выявить основные предпочтения и потребности людей в данной сфере.

Наблюдение: организовано наблюдение за участниками туристических маршрутов с разной степенью физической нагрузки, чтобы оценить их состояние до и после путешествия.

Сравнительный анализ: показатели физического и эмоционального состояния участников регулярных туристических программ сравнивались с показателями людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Методология исследования основывалась на междисциплинарном подходе, включающем аспекты физической культуры, медицины, психологии и туризма. Это позволило получить комплексную картину влияния данного вида активности на здоровье человека.

В результате исследования были получены следующие данные:

Физическое здоровье: участники спортивно-оздоровительных программ продемонстрировали улучшение физического состояния: укрепление сердечно-сосудистой системы (снижение артериального давления и улучшение частоты сердечных сокращений) [7], повышение выносливости и тонуса мышц, снижение массы тела у людей с избыточным весом.

Психологическое и эмоциональное состояние: занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствовали снижению уровня стресса и тревожности. Кроме того, повышению настроения и эмоционального фона и улучшению качества сна.

Социальный аспект: участники отметили, что групповые туры способствуют развитию коммуникативных навыков, укреплению социальных связей и знакомству с новыми людьми.

Популярность среди разных возрастных групп: спортивно-оздоровительный туризм оказался востребованным среди людей разных возрастов – от молодёжи до пожилых людей [1]. Особой популярностью пользуются несложные маршруты для семейного отдыха.

Полученные результаты могут быть эффективно применены в разработке программ оздоровительного туризма для санаториев, рекреационных центров и курортов, организации туров для корпоративных клиентов, направленных на снижение стресса и улучшение командной работы. Кроме того, в образовательных учреждениях для популяризации активного образа жизни среди школьников и студентов, а также в реабилитационных центрах для восстановления пациентов после перенесённых заболеваний или травм.

Спортивно-оздоровительный туризм является уникальным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и улучшения качества жизни. Этот вид активности способствует как физическому, так и психоэмоциональному восстановлению, что делает его особенно актуальным в условиях современного ритма жизни. Регулярное участие в спортивно-оздоровительных программах позволяет людям эффективно сочетать отдых и физическую нагрузку, достигая гармонии между телом и духом. Для популяризации спортивно-



оздоровительного туризма необходимо развивать инфраструктуру, маршруты и образовательные проекты, которые сделают этот вид отдыха доступным для широкой аудитории.

Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм можно рассматривать как важный инструмент в системе общественного здравоохранения, способствующий повышению уровня жизни и удовлетворённости людей.

Список литературы:

1. Герасимов С. В., Конышев Е. В. Феномен спортивно – оздоровительного туризма // Сборник трудов III Международного научного семинара. – 2014. – С. 60-66.
2. Губа, Д.В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис: учебник / Ю.С. Воронов; Д.В. Губа // Москва: Спорт. – 2020. – С. 160-165.
3. Константинов Ю.С. Спортивно – оздоровительный туризм. Теория и практика // Советский спорт. – 2023. – С. 61-67.
4. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов // Юрайт. – 2025. – С. 18-26.
5. Суздалева, А.М. Безопасный отдых и туризм: Учебное пособие / А.Н. Анохин, И.Н. Корнева; А.М. Суздалева // Руконт. – 2022. – С. 58-63.
6. Тамм Е.И. Энциклопедия туризма: научное издание / Е. И. Тамм. – М. // «Большая Российская энциклопедия». – 1993. – С. 83-87.
7. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И. Е. Востоков // Советский спорт. – 2008. – С. 464-467.

