

Гуничева Женевьева Алексеевна, студентка 3 курса

Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск

Чингина Елена Николаевна, старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

ВЛИЯНИЕ ПОХОДОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Статья посвящена анализу влияния туристских походов на физическое и психологическое здоровье людей. В статье также поднят вопрос о важности походов и физической активности для снижения уровня стресса населения и улучшения качества жизни. Показан опыт организации походов выходного дня в Петрозаводском государственном университете.

Ключевые слова: физическая активность, туристские походы, туризм, здоровье, психическое здоровье.

Annotation: The article is devoted to the analysis of the impact of hiking trips on the physical and psychological health of people. The article also raises the question of the importance of hiking and physical activity in reducing the population's stress levels and improving the quality of life. The experience of organizing weekend hikes in Petrozavodsk State University is shown.

Key words: physical activity, hiking, tourism, health, mental health.

Забота о своем здоровье – это новый тренд, который охватывает разные возрастные группы людей по всему миру. Здоровый образ жизни стал стилем жизни современного человека. Правильное питание, физическая активность, регулярные профилактические осмотры у врачей и посещение психолога уже не кажутся чем-то недоступным или дорогим, а наоборот уверенно вошли в

жизнь большого количества людей и стали ее неотъемлемой частью.

Туризм и туристские походы в частности способны удовлетворить потребности современного человека в познании, физическом развитии и восстановлении душевных сил.

Туристские походы на территории современной России начали пользоваться спросом еще в 20-ом веке при Советском Союзе и активно развивались как в довоенное время, так и в послевоенное, когда выезды за границу были затруднительны. Стали появляться специальные туристские и экскурсионные общества, благодаря активной агитационной и организационной работе которых, в их ряды вступали сотни тысяч людей, а главной целью являлось улучшение здоровья населения [1]. Это положительно повлияло на развитие внутреннего туризма, а особенно на рост популярности туристских походов.

На сегодняшний день интерес к походам сохраняется. По данным исследования компании Ipsos за 2020 год популярность походов среди россиян возросла – около 30% опрошенных планировали пойти в поход в 2021 году [2]. Это связано с усталостью от ограничений в связи с пандемией COVID-19, высоким уровнем стресса, который испытывает современный человек, ростом городов, а также с сидячим образом жизни и автоматизацией производства.

Туристический поход – это в первую очередь активное времяпрепровождение, которое каждый человек совершает со своими определенными целями. Для кого-то это способ испытать себя, свои физические возможности, для кого-то это возможность получить новые навыки, обучиться, а для кого-то туристский поход является удобным случаем для единения с природой, своим внутренним миром, друзьями, семьей.

Физическая активность положительно влияет на работу сердца, мозга и здоровье человека в целом. Она укрепляет мышцы, повышает выносливость, снижает риск инсульта, ишемической болезни сердца, помогает поддерживать нормальный вес тела, способствует нормализации уровня холестерина [3]. У физически активных людей крепче и здоровее сон, они реже страдают от

психических расстройств, более довольны собой и своей жизнью.

Некоторые исследования говорят о более низком риске развития болезни Альцгеймера (на 45% ниже) и деменции (на 28% ниже), среди активных людей 55-80 лет, чем у неактивных людей. В ряде других исследований физическая активность показала себя довольно эффективно в снижении наркотической, табачной и алкогольной зависимостей [4].

Большое влияние на здоровье человека также оказывает природа и время, проведенное на свежем воздухе вдали от загрязненных городов. Нахождение человека в природной среде способствует хорошему самочувствию и удовлетворенности жизнью.

Во время похода и единения с природой человек расслабляется, снижается уровень гормонов стресса. Физическая активность на свежем чистом воздухе позволяет сконцентрироваться на положительных моментах жизни, освободиться от накопленного негатива, учит сосредотачиваться на себе и своем теле, слушать себя. Более того, туристские маршруты, как правило, находятся в отдаленной от городов местности, где отсутствует мобильная связь, что помогает справиться с зависимостью от социальных сетей.

Занятия туризмом воспитывают в человеке положительные качества, такие как взаимопомощь, дружба, в процессе прохождения туристского маршрута у туристов активно развиваются навыки общения между собой. Туристы больше узнают об окружающей среде, культурно развиваются, знакомятся с рекреационными достопримечательностями, повышается уровень образованности населения. Также туристские походы несут экологическую функцию, приобщая человека к бережному отношению к природе.

Оздоровительные походы выходного дня являются неотъемлемой частью студенческой жизни учащихся и сотрудников Петрозаводского государственного университета (далее ПетрГУ) уже на протяжении более 27 лет. Члены туристского клуба «Сампо» выступили в качестве организаторов данного проекта. Еженедельно походы выходного дня посещают от 90 до 300 человек. С 2015 по 2019 годы мероприятие посетили около 20 000 человек, что

составляет в среднем 4000 участников в год [5].

Маршрут пролегает в черте города в лесопарковой полосе вдоль реки Лососинки, составляет 6 километров. Данное мероприятие оказывает положительное влияние на студентов ПетрГУ, на их физическую форму, психологическое здоровье, их взаимодействие друг с другом, а также на экологию, так как участие в походах выходного дня также направлено на познание студентами принципов природопользования.

Однако есть и негативные аспекты в организации туристских походов. Совсем неподготовленный физически человек, ранее не занимавшийся спортом, может испытывать сложности при преодолении препятствий, вследствие чего вместо положительных эмоций, поход может вызвать негатив и повысить уровень стресса. Также есть привязка к погодным условиям, так как не любая погода подходит для совершения походов. Отсутствие благ цивилизации в походе является с одной стороны положительным фактором, но в то же время может вызывать существенный дискомфорт у людей, которые привыкли к городским удобствам.

При всей пользе туристских походов несоблюдение техники безопасности и недостаточный уровень знаний, физической готовности могут привести к травматизму. Перед началом похода каждый участник должен ознакомиться с инструкцией по технике безопасности и расписаться о знании правил в листе инструктажа. Туристу следует заранее ознакомиться с маршрутом и сопоставить степень его сложности со своей физической подготовкой, а также выполнять все требования инструктора и соблюдать правила во избежание причинения вреда себе или остальным участникам похода.

Таким образом, можно сделать вывод о положительном влиянии походов на психическое и физическое здоровье человека, несмотря на незначительные трудности при совершении туристских походов. Прохождение маршрутов в природных условиях вызывают в основном положительные эмоции, и туристы становятся более выносливыми и менее подвержены различным сердечным и

психическим заболеваниям, у них наблюдается снижение стресса.

Походы выполняют множество функций, которые позитивно влияют не только на каждого конкретного участника похода, но и на общество в целом, на природу. Для гармоничного развития личности необходимы физическая активность и единение с природой, поэтому туристские походы отлично подходят для улучшения самочувствия и качества жизни человека.

Библиографический список:

1. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. М: Профиздат, 1987. – 224.

2. Планы путешествий в 2021 году // Ipsos.com [Электронный ресурс] URL: <https://www.ipsos.com/ru-ru/plany-puteshestviy-v-2021-godu> (дата обращения 20.01.2023).

3. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения 20.01.2023).

4. Физическая активность и психическое здоровье студенческой популяции // World Psychiatry [Электронный ресурс] URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20812852> (дата обращения 20.01.2023).

5. Богданова Т.А. Оздоровительные походы выходного дня для студентов ПетрГУ [Текст] / Т.А. Богданова, Е.Н. Чингина // Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция «Север и молодежь: здоровье, образование, карьера» Ханты-Мансийск, 2020. – С.27-29.