

ВЛИЯНИЕ ПОХОДОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

А.П. Туренко, преподаватель, магистрант
Институт физической культуры, спорта и туризма
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-8-3-95-97

Аннотация. В статье исследуется влияние походов на здоровье детей. Поднимается вопрос о важности туристических походов в учебное и свободное время. Рассматривается влияние походов, с точки зрения физического, психического и эмоционального состояния человека. Обсуждается наиболее комфортный вид походов для учащихся, а также для организаторов и инициаторов данного вида деятельности. Делается вывод о положительном влиянии походов в учебных заведениях.

Ключевые слова: туристический поход, здоровье, школьники, физическое, психическое, эмоциональное состояние.

В современном мире очень много внимания уделяется укреплению и сохранению здоровья как детского, юношеского, так и взрослого населения нашей страны, в частности, с помощью привлечения к занятиям разнообразными видами туризма.

Данная статья актуальна решением важной проблемы приобщения к здоровому спорту учащейся и студенческой молодежи. Важность этой работы заключается в том, что она может способствовать развитию желания и мотивации участия в походах молодежи, получению навыков самостоятельной работы в организации, подготовке и проведении различных туристских походов, регулированию эмоционального фона туриста.

Туристические походы – прежде всего это разновидность активного отдыха. Их различают по видам, цели и продолжительности. Для кого-то туристический поход – это усиленные нагрузки, испытание самого себя, проверка своего организма, для кого-то познание чего-то нового, обучение, обретение определенных знаний, умений и навыков, для других – совместный отдых с друзьями на свежем воздухе.

Любой туристический поход, требует определенных навыков и подходящего снаряжения, независимо от категории сложности маршрута.

Виды туристических походов различаются по уровню сложности, характеру, длительности, и цели.

Туристические маршруты классифицируют по: способу пересечения, цели путешествия, продолжительности, сезону, контингенту участников, форме.

В процессе подготовки к туристическому походу его относят к одной из категорий сложности. Критерии: длительность тура, протяженность маршрута, требования к физической подготовке участников.

Для обучающихся школьников, наиболее удобным является самый распространенный вид туризма – пешеходный.

Перед организацией туристических походов для школьников следует проанализировать достоинства и недостатки, рассчитать возможные трудности и неудобства, выявить положительные и отрицательные моменты.

Достоинства:

- Бюджетность. Пешие походы не требуют больших затрат на проезд. А проживание и питание на природе снижает расходы на размещение в отелях и приобретение еды в кафе и столовых.

- Познавательность. Конечно, экскурсии по достопримечательностям города или страны очень информативны, однако пешие походы позволяют познакомиться с природой, растительным и животным миром, увидеть своими глазами в каких условиях живет местное население, каковы особенности его быта и общения.

- Свобода. Преподаватели могут сами выбирать место и время походов, как и ку-

да они будут добираться, чем будут питаться и где жить. Таким образом, они могут подстроить программу под те цели и задачи, которые они ставят непосредственно перед путешествием.

- Безопасность. Перед походом, преподаватели тщательно исследуют маршрут, добавляют и убирают какие-либо моменты, для лучшей безопасности. Маршруты помечаются флажками, обеспечиваются питьевой водой, о них поставлены в известность спасательные службы.

Недостатки:

- Некомфортные условия пребывания. Тому, кто привязан к благам цивилизации, кому одна лишь мысль ночевать и мыться на природе вызывает неудобство, кто не в силах долго разгуливать на своих двоих, безусловно, этот вид отдыха и спорта покажется неприемлемым, однако и этот минус можно превратить в плюс, так как такие условия помогают школьникам перебороть себя, что в дальнейшем подготовит их к трудностям жизни.

- Требования к физической форме. Пешеходный туризм подразумевает довольно серьезные нагрузки на организм человека, поэтому тем, кто никогда прежде не занимался спортом, подобное путешествие покажется крайне сложным, поэтому перед походом требуется тщательная подготовка.

- Зависимость от погоды. Увы, не всякий раз поход проходит в условиях тепла и солнца. А гулять пешком под дождем и холодным ветром вряд ли кому-то доставит удовольствие.

Но, несмотря на перечисленные недостатки, пеший туризм остается любимым многими видом спорта и отдыха. Ведь это прекрасная физическая тренировка и отличная возможность увидеть мир.

Маршрут пешего туризма, в большинстве случаев, проходит по рельефной местности. Местности могут быть разнообразны, однако, если они имеют какую-либо историческую ценность, или же вымысел, автоматически становятся наиболее привлекательными и интересны не только туристам, но и людям проживающих в этих краях.

Интересные сведения могут заинтересовать школьников, так как они будут рассматривать походы, не только в плане учебной нагрузки, но и в историческом, и в воображаемом плане, ведь сознание детей уникально, и они могут полностью погрузиться в это место, фантазировать различные истории, что поможет интересно провести время.

К примеру, ПетрГУ давно использует походы выходного дня как средство физической культуры, так студенты имеют возможность по воскресеньям утром ходить до специального контрольного пункта в период с сентября по апрель (с перерывом на зимние каникулы в январе-начале февраля). На КП студентов отмечают в специальном журнале.

Этими походами очень удобно «закрывать» пары по физкультуре, поэтому студенты ходят туда даже в плохую погоду. За большое число походов даже производится доплата к стипендии.

Места, через которые проходит туристический маршрут, очень важны, так как окружающая среда может влиять на туриста с положительной и с отрицательной стороны.

Эмоции туриста порождаются различными факторами, однако в основном – окружающей средой и коллективом. Природа воздействует на туриста и вызывает у него положительные эмоции при виде гор, озер, лесов, рек, скальных отвесов, флоры и фауны, лужаек, достопримечательных явлений, исторических памятников и так далее. Сочетание активной двигательной деятельности во время пеших походов, игра на местности в коллективе вызывает восхищение, приятные чувства, сильные и глубокие переживания, что, безусловно, в свою очередь имеет вес в становлении человека как личности и здоровому развитию человека в целом.

Основной стрессовый фактор в походе – это большие физические нагрузки. На их фоне какое-либо другое отрицательное воздействие сильно обостряет общее давление стресса. При нормальном физическом состоянии человек легче справляется со всеми эмоциональными, климатическими и другими нагрузками.

Поэтому важно уделять внимание физической подготовке, а также психическому и эмоциональному состоянию школьников в период перед походом.

Организм, обычно, стремится поддерживать равновесие в работе своих систем и старается держать в норме постоянную внутреннюю среду (кислород в крови, гормоны, ферменты, и т.д.). Однако, именно общая гармония лучше хорошего состояния отдельной системы организма, например мышечной.

Как упоминалось выше, походы могут повлиять на человека с положительной и с отрицательной стороны, поэтому важно учитывать все моменты и тщательно планировать путешествие до мелочей.

Ну и конечно, самое главное значение походов – оздоровительный фактор.

Во время походов улучшается кровообращение (этот метод используют во многих центрах реабилитации), укрепление

мышц, связок, сухожилий, вырабатывается выносливость и координация.

Таким образом, исходя из целей и задач, можно организовывать такие туристические походы, которые будут положительно влиять на физическое, психическое и эмоционально здоровье учащихся. Этот вопрос, как никогда актуален в наше время. Сейчас школьники становятся более замкнутыми, все чаще сидят дома у мониторов, не выходят на улицу и теряют интерес к окружающему их миру. Для того, чтобы заинтересовать обучающихся, помочь им физически, нравственно и духовно развиваться существуют различные виды деятельности, в нашем случае – походы для обучающихся. Они являются неотъемлемой частью учебной деятельности. Дети познают край, в котором живут, учатся самостоятельности, работают в команде и вырабатывают стойкость, перенося непривычные условия для жизни.

THE IMPACT OF HIKING ON THE PHYSICAL, MENTAL AND EMOTIONAL STATE OF HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

A.P. Turenko, *Lecturer, Graduate Student*
Institute of Physical Culture, Sports and Tourism
(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** The article examines the impact of hiking on children's health. The question is raised about the importance of hiking in educational and free time. The influence of campaigns is considered from the point of view of the physical, mental and emotional state of a person. The most comfortable type of trips for students, as well as for the organizers and initiators of this type of activity, is discussed. The conclusion is made about the positive impact of hiking in educational institutions.*

***Keywords:** hiking trip, health, schoolchildren, physical, mental, emotional state.*