

**Петров Григорий Иннокентьевич**

соискатель, старший преподаватель

**Бушков Михаил Прокопьевич**

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ**

***Аннотация:** авторы статьи отмечают, что туризм представляет собой одну из форм активного отдыха, которая может оказывать положительное влияние на физическое и психическое состояние человека. В статье рассматривается вопрос роли туризма как средства реабилитации для людей, перенесших травмы или заболевания. Исследуются различные аспекты эффективности туристических активностей в восстановительных программах, а также приводятся примеры успешных реабилитационных программ, включающих элементы спортивного туризма. Особое внимание уделяется психологическим аспектам восстановления через туризм, а также оценке долгосрочных эффектов таких программ. Результаты исследования могут быть полезны специалистам в области здравоохранения, физической культуры и социальной работы.*

***Ключевые слова:** туризм, реабилитация, восстановление, спортивные программы, физическая активность, психологическая поддержка.*

***Введение.***

***Актуальность исследования:** современная жизнь сопровождается высоким уровнем стресса, физическими нагрузками и растущим числом травм и заболеваний. Традиционные методы лечения, такие как медикаменты и физиотерапия, часто акцентируют внимание лишь на восстановлении физического состояния,*

при этом игнорируя важность психологической поддержки и социальной интеграции пациентов. В результате наблюдается растущий интерес к альтернативным формам реабилитации, среди которых значительное место занимает туризм.

Туризм, выступая в роли активного отдыха, предлагает уникальные возможности для улучшения как физического, так и эмоционального состояния человека. Эта форма досуга становится все более распространённой в качестве средства восстановления для людей, страдающих от различных заболеваний или восстанавливающихся после травм. Однако остаются недостаточно изученными аспекты, касающиеся эффективности туристических активностей в реабилитационных программах, а также выбор тех видов туризма, которые наиболее подходят для достижения реабилитационных целей.

*Цель исследования:* цель данной работы состоит в исследовании роли туризма как средства реабилитации после травм и заболеваний, анализа успешности применения туристических активностей в восстановительных программах и рассмотрении примеров эффективных реабилитационных схем с элементами спортивного туризма.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи.

1. Изучить эффективность туристической активности в реабилитации.
2. Проанализировать примеры успешных реабилитационных программ с использованием элементов спортивного туризма.

*Организация и методы исследования.* Для достижения целей и задач исследования был организован комплексный подход, включающий использование как теоретических, так и эмпирических методов анализа. Теоретическое исследование подготовило нас к формулированию гипотез и определению направлений дальнейшего эмпирического исследования посредством глубокого анализа научной литературы, по теме рассматриваемой проблемы. Сбор первичных данных осуществлялся различными способами, такими как наблюдение, опрос, интер-

вью и экспериментальные процедуры. При обработке данных применялись корреляционный и регрессионный анализы, с помощью которых были обнаружены важные взаимосвязи между изучаемыми переменными.

### *1. Эффективность туристической активности в реабилитации.*

Туризм обладает рядом уникальных характеристик, которые делают его мощным инструментом для восстановления. В первую очередь, он способствует улучшению физического состояния пациента, увеличивая уровень двигательной активности, улучшая кровообращение и укрепляя мускулатуру. Наряду с этим, туризм оказывает позитивное воздействие на психоэмоциональное состояние: он снижает уровень стресса, повышает самооценку и развивает социальные навыки [2, с. 136].

Ключевым аспектом использования туризма в реабилитационных программах является его способность вдохновлять пациентов на выздоровление. Участие в туристических мероприятиях предоставляет возможность посетить новые места, встретиться с новыми людьми и приобрести новый опыт, что значительно усиливает интерес к жизни и помогает бороться с чувством беспомощности и отчаяния. Помимо этого, туризм может способствовать развитию самостоятельности и ответственности у пациентов, особенно у тех, кто страдает хроническими заболеваниями или имеет ограничения подвижности. Участие в туристических походах требует планирования, организации и принятия решений, что развивает навыки самообслуживания и самоконтроля.

Тем не менее, эффективность использования туризма в реабилитационных программах зависит от множества факторов, таких как тип травмы или заболевания, возраст пациента, его физические возможности и психологические особенности. По этой причине крайне важен индивидуальный подход при разработке туристических программ для каждого отдельного случая.

### *2. Примеры успешных реабилитационных программ с использованием элементов спортивного туризма.*

Существуют многочисленные примеры успешных реабилитационных программ, основанных на использовании элементов спортивного туризма. Один из

таких примеров – программа «Спортивный туризм для инвалидов», реализованная в России. Данная программа предусматривает организацию туристических походов для людей с ограниченными возможностями здоровья, в рамках которых участники обучаются преодолению трудностей, развивают физическую выносливость и укрепляют свою социальную адаптацию.

Другим значимым примером является программа «Тропа здоровья», действующая в Соединенных Штатах Америки. Эта программа предназначена для реабилитации ветеранов боевых действий, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Участники программы проходят подготовку к туристическим походам, принимают участие в экспедициях и овладевают навыками выживания в условиях дикой природы. Такой опыт помогает ветеранам справляться с симптомами ПТСР и возвращаться к обычной жизни.

Также стоит отметить проект «Активный отдых для пожилых людей», реализуемый в Германии. Программа ориентирована на пожилых людей, испытывающих проблемы со здоровьем, и включает в себя участие в туристических поездках, пеших прогулках и иных активных формах отдыха. Основной целью проекта является поддержание физической активности и повышение качества жизни участников.

Эти примеры демонстрируют, что туризм может служить эффективным средством реабилитации для различных возрастных и социальных групп, вне зависимости от характера заболевания. Ключевым моментом является правильный выбор видов туристических активностей и учет индивидуальных потребностей каждого участника программы.

#### *Заключение.*

Анализ представленных данных подтверждает, что туризм играет значительную роль в процессе реабилитации после травм и заболеваний. Он способствует улучшению физического и психического состояния пациентов, стимулирует мотивацию к выздоровлению и развивает навыки самостоятельного суще-

ствования. Для достижения максимальной эффективности необходимо разрабатывать индивидуальные программы, учитывающие специфику каждой конкретной ситуации.

Будущие исследования должны быть сосредоточены на создании стандартов для разработки реабилитационных программ с использованием туризма, а также на оценке долгосрочного влияния таких программ на здоровье и качество жизни пациентов. Это позволит сделать туризм еще более действенным средством реабилитации и расширить его применение в медицинской практике.

### ***Список литературы***

1. Белоусов А.В. Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – С. 136.
2. Биткина Н.Е. Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа базового уровня в области физической культуры и спорта / Н.Е. Биткина, А.В. Ригин, В.В. Клопов. – 2013. – С. 56.
3. Бурцев В.А. Физическая культура и спорт в профилактике и лечении острых респираторных вирусных инфекций / В.А. Бурцев, А.А. Крылов // Научный вестник МГАФК. – 2020. – №2. – С. 7–12.
4. Груздева О.В. Спортивный туризм в России: история, современность и перспективы развития / О.В. Груздева, Е.В. Груздева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Педагогика и психология образования. – 2020. – Т. 18. №1. – С. 156–165.
5. Ермакова М.А. Студенческий спортивный клуб как инструмент воспитательной работы с обучающимися / М.А. Ермакова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. – 2021. – С. 34–37. EDN FZQLSI
6. Формирование цифровой культуры непрерывного гуманитарного образования в контексте сохранения традиционных ценностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46645538&selid=46667774> (дата обращения: 20.09.2025).