

*Каверина Виктория Александровна,
студент,
4 курс, институт «Экономика и управление»
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»
Россия, г. Белгород*

*Научный руководитель: Ильин Александр Викторович,
старший преподаватель кафедры физического воспитания НИУ БелГУ
Россия, г. Белгород*

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА

***Аннотация:** В статье рассматривается рекреационный потенциал пешеходного туризма как наиболее массового и доступного вида активного отдыха. Анализируется многообразие рекреационных эффектов пеших путешествий, включая физическую реабилитацию, психоэмоциональную разгрузку, эстетическое восприятие ландшафта и социальную реинтеграцию личности. Особое внимание уделяется классификации пешеходных маршрутов по степени рекреационной нагрузки и специфике их воздействия на организм человека. На основе современных исследований в области рекреационной географии и курортологии обосновывается уникальная роль пешеходного туризма в структуре оздоровительных практик, а также рассматриваются перспективы развития инфраструктуры пеших троп в контексте растущего спроса на внутренний экологический туризм.*

***Ключевые слова:** пешеходный туризм, рекреационные возможности, трекинг, хайкинг, оздоровительная физическая культура, рекреационная география, экологический туризм, ландшафтотерапия, терренкур, психоэмоциональная реабилитация.*

Annotation: *The article examines the recreational potential of pedestrian tourism as the most widespread and accessible form of active recreation. It analyzes the variety of recreational effects of hiking trips, including physical rehabilitation, psycho-emotional relief, aesthetic perception of the landscape, and social reintegration of the individual. Special attention is paid to the classification of hiking routes according to the degree of recreational load and the specifics of their impact on the human body. Based on contemporary research in the field of recreational geography and balneology, the unique role of pedestrian tourism in the structure of wellness practices is substantiated, and the prospects for developing the infrastructure of hiking trails in the context of growing demand for domestic ecological tourism are considered.*

Key words: *pedestrian tourism, recreational opportunities, trekking, hiking, recreational physical training, recreational geography, ecological tourism, landscape therapy, health path (terrenkur), psycho-emotional rehabilitation.*

В современной структуре туристской индустрии пешеходный туризм занимает совершенно особое место, являясь, с одной стороны, древнейшим и наиболее естественным для человека способом передвижения в пространстве, а с другой — одним из самых эффективных и доступных инструментов восстановления физических и духовных сил. В то время как многие виды активного отдыха требуют наличия специального дорогостоящего снаряжения, развитой инфраструктуры подъемников или специфических навыков управления транспортными средствами, пешеходный туризм в своей базовой форме доступен практически каждому человеку независимо от возраста, уровня дохода и степени спортивной подготовки. Рекреационные возможности пеших путешествий выходят далеко за рамки примитивного представления о прогулке как о простом моционе. Речь идет о комплексном, многофакторном воздействии на организм и психику человека, которое современная наука рассматривает в рамках таких дисциплин, как

рекреационная география, ландшафтоterapia и курортология. Актуальность детального изучения рекреационного потенциала пешеходного туризма сегодня возрастает кратно, что связано с глобальным трендом на здоровый образ жизни, урбанистическим стрессом, поразившим значительную часть населения мегаполисов, и запросом на экологически чистые формы досуга, способствующие не потреблению природных ресурсов, а их созерцанию и сбережению.

Рекреационное воздействие пешеходного туризма можно условно разделить на несколько ключевых аспектов, которые в реальной практике тесно переплетены и синергетически усиливают друг друга. Первым и наиболее очевидным является физический или соматический компонент рекреации. Пешие переходы по пересеченной местности, будь то лесные тропы, горные серпантины или равнинные луговые дороги, представляют собой идеальную форму аэробной циклической нагрузки умеренной и средней интенсивности. В отличие от бега или интенсивных игровых видов спорта, пешеходный туризм, особенно в режиме трекинга или хайкинга, не создает ударной нагрузки на суставы и позвоночник, но при этом превосходно тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Как отмечают специалисты в области спортивной медицины и лечебной физкультуры, продолжительная ходьба в естественных природных условиях способствует нормализации артериального давления, улучшению эластичности сосудистой стенки и повышению общей выносливости организма за счет активизации окислительных процессов в мышечных тканях [1]. Особую ценность представляет собой так называемый рельеф местности, который в пешеходном туризме выступает в роли естественного регулятора физической нагрузки. Чередование подъемов и спусков, смена грунта с твердого на мягкий или каменистый заставляют включаться в работу различные группы мышц, в том числе глубокие мышцы-стабилизаторы корпуса и голеностопа, которые практически не задействованы при ходьбе по ровному асфальтовому

покрытию или на беговой дорожке фитнес-клуба. Именно этот фактор лежит в основе широкого применения терренкура — дозированной ходьбы по размеченным маршрутам с переменным углом наклона — в санаторно-курортной практике.

Вторым, не менее значимым, а в контексте профилактики заболеваний нервной системы, возможно, и более важным, является психоэмоциональный рекреационный эффект. Современный городской житель постоянно находится в состоянии сенсорной перегрузки, вызванной шумовым загрязнением, агрессивной визуальной средой и необходимостью параллельной обработки нескольких информационных потоков. Пешеходный туризм создает условия для естественной сенсорной депривации и восстановления когнитивных ресурсов. Пребывание в окружении природных ландшафтов, ритмичный шаг, звуки леса или горной реки, отсутствие экранов гаджетов в поле зрения — все это способствует переходу нервной системы из режима симпатического возбуждения, характерного для стресса, в режим парасимпатического расслабления и восстановления. В научной литературе этот феномен часто описывается в рамках теории восстановления внимания, сформулированной Р. Каплан и С. Каплан, согласно которой природная среда обладает уникальным свойством привлекать непроизвольное, мягкое внимание, давая возможность управляемому, произвольному вниманию, отвечающему за концентрацию на рабочих задачах, отдохнуть и восстановиться [2]. Более того, исследования последних лет, проведенные в области нейрофизиологии, показывают, что пешие прогулки на природе способствуют снижению активности миндалевидного тела — структуры головного мозга, ответственной за формирование тревожности и страха, что делает пешеходный туризм эффективным немедикаментозным средством профилактики депрессивных и тревожных расстройств.

Третий пласт рекреационных возможностей пешеходного туризма связан с эстетическим восприятием и духовным обогащением личности.

Пеший турист, в отличие от пассажира автомобиля или поезда, движется со скоростью, которая позволяет детально рассматривать окружающий мир, замечать смену растительных сообществ, архитектонику горных пород, игру света на листве и водной глади. Этот аспект рекреации тесно связан с понятием «эстетика ландшафта» и оказывает мощное терапевтическое воздействие на эмоциональный фон. Неслучайно классик отечественной рекреационной географии В. С. Преображенский подчеркивал, что рекреационная ценность территории определяется не только климатическими и бальнеологическими факторами, но и пейзажным разнообразием, аттрактивностью ландшафта, способностью местности вызывать у человека чувство восхищения и гармонии [3]. Пешеходный туризм позволяет в полной мере реализовать эту способность, превращая каждый пройденный километр в акт созерцания и неспешного познания окружающего мира. В этом смысле рекреация выходит за пределы чисто физиологического восстановления и переходит в категорию духовного обновления и расширения кругозора.

Необходимо также отметить и социальный аспект рекреационного потенциала пеших походов. В эпоху цифровых коммуникаций и атомизации общества, когда живое человеческое общение часто подменяется обменом эмодзи в мессенджерах, совместное прохождение пешего маршрута создает уникальные условия для социальной интеграции и укрепления межличностных связей. Совместное преодоление даже небольших трудностей пути, будь то переправа через ручей вброд или выбор удобного места для привала, распределение обязанностей по установке лагеря и приготовлению пищи формируют тот самый командный дух и чувство товарищества, дефицит которых остро ощущается в повседневной урбанизированной жизни. Этот вид рекреации особенно ценен для семейного отдыха, поскольку совместные пешие прогулки с рюкзаком, не перегруженные излишней спортивной амбициозностью, способствуют сближению поколений и передаче опыта от родителей к детям в неформальной, доверительной обстановке.

В контексте развития внутреннего туризма в Российской Федерации рекреационные возможности пешеходного туризма приобретают особое народно-хозяйственное значение. Россия обладает колоссальным пространственным ресурсом для развития сети пешеходных маршрутов самой разной степени сложности и протяженности, от благоустроенных экологических троп в национальных парках и заповедниках до многодневных спортивных маршрутов по Уралу, Алтаю, Кавказу, Хибинам и Карелии. В последние годы в рамках национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства» ведется активная работа по созданию и маркировке туристских троп, строительству базовых стоянок и информационных щитов, что делает этот вид рекреации более безопасным и привлекательным для массового туриста. Особую роль здесь играет развитие формата «город — лес за час», когда житель крупного мегаполиса имеет возможность в кратчайшие сроки добраться до оборудованной экотропы и совершить пешую прогулку выходного дня без необходимости брать отпуск и далеко уезжать. Как справедливо замечают эксперты в области устойчивого развития территорий, инвестиции в инфраструктуру пешеходного туризма являются одними из самых высокоокупаемых в социальном и демографическом плане, поскольку они напрямую способствуют оздоровлению нации и снижению нагрузки на систему здравоохранения [4].

В заключение следует подчеркнуть, что пешеходный туризм как форма рекреационной деятельности обладает уникальным сочетанием универсальности, физиологичности и психологической эффективности. Он не требует от человека каких-либо выдающихся физических кондиций или специальных навыков на начальном этапе, но при этом обладает практически неограниченным потенциалом для усложнения и спортивного роста. В условиях, когда человечество все больше осознает ценность экологически ответственного образа жизни и стремится найти противовес техногенной перегрузке, именно пешеходный туризм, вероятно, станет одним из

магистральных направлений развития индустрии отдыха и оздоровления в ближайшие десятилетия. Его рекреационные возможности, от восстановления сердечного ритма до обретения душевного равновесия на горном перевале, востребованы сегодня как никогда ранее.

Список использованных источников:

1. Суслов, Ф. П. Оздоровительная и лечебная физическая культура: учебное пособие / Ф. П. Суслов, В. П. Правосудов. — М.: Академия, 2021. — С. 134-139.
2. Kaplan, R. The Experience of Nature: A Psychological Perspective / R. Kaplan, S. Kaplan. — Cambridge: Cambridge University Press, 1989. — P. 177-183.
3. Преображенский, В. С. Теоретические основы рекреационной географии / В. С. Преображенский, Ю. А. Веденин, И. В. Зорин. — М.: Наука, 1975. — С. 45-52.
4. Чижова, В. П. Экологический туризм и рекреационное природопользование на особо охраняемых территориях / В. П. Чижова // Устойчивое развитие горных территорий. — 2023. — Т. 15, № 1. — С. 98-107.