



Научно-исследовательский журнал «*Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук*»
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 11 / 2025, Iss. 11 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 37.043.2

Спортивный туризм как средство совершенствования координационных способностей

¹ Ивашкова Е.Э., ¹ Гладких А.М., ² Гончарук Я.А., ³ Квасов Д.С.,

¹ Государственный университет по землеустройству,

² Белгородский государственный национальный исследовательский университет,

³ Белгородский юридический институт Министерства внутренних

дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина

Аннотация: в представленном материале исследования анализируется потенциал спортивного туризма как средства развития координационных способностей, которые востребованы в профессиональной деятельности всех специалистов, в том числе и в обыденной жизни. Поэтому исследования в данном направлении были и остаются актуальными. Так же уровень физической подготовленности современной молодежи оценивается как низкий, поэтому вопросы поиска направлений в повышении уровня физической подготовленности являются актуальными.

Полученные результаты показывают, что новые условия, сложные двигательные задачи и различные задачи по преодолению препятствий, присущие спортивному туризму, способствуют повышению эффективности в развитии координационных способностей в большей степени, чем стандартные упражнения.

В процессе исследования решался ряд задач, среди которых необходимо выделить следующие:

- анализ влияния занятий туризмом на состояние координационных способностей;
- анализ возможных направлений использования туризма для совершенствования уровня координационных способностей.

Целью данного исследования является изучение и анализ синергетической взаимосвязи между спортивным туризмом и развитием координационных способностей. Это исследование направлено на то, чтобы:

- теоретически проанализировать компоненты координации и соотнести их с конкретными требованиями различных видов спортивного туризма;
- предложить практические основы для интеграции спортивного туризма в различные виды деятельности, программы обучения и личностного развития.

Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы при организации учебного процесса по физической культуре в учебных заведениях различного уровня, а также при организации учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях.

Ключевые слова: спортивный туризм, координационные способности, двигательное обучение, физическая подготовленность

Для цитирования: Ивашкова Е.Э., Гладких А.М., Гончарук Я.А., Квасов Д.С. Спортивный туризм как средство совершенствования координационных способностей // *Modern Humanities Success*. 2025. № 11. С. 120 – 125.

Поступила в редакцию: 5 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 3 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 27 октября 2025 г.

Sports tourism as a means of improving coordination abilities

¹ Ivashkova E.E., ¹ Gladkikh A.M., ² Goncharuk Ya.A., ³ Kvasov D.S.,

¹ State University of Land Management,

² Belgorod State National Research University,

³ Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after I.D. Putin

Abstract: the presented research material analyzes the potential of sports tourism as a means of developing coordination abilities that are in demand in the professional activities of all specialists, including in everyday life. Therefore, research in this area has been and remains relevant. The level of physical fitness of modern youth is also assessed as low, therefore, the issues of finding directions in improving the level of physical fitness are relevant.

The results show that new conditions, complex motor tasks and various tasks to overcome obstacles inherent in sports tourism contribute to improving the effectiveness of developing coordination abilities to a greater extent than standard exercises.

In the course of the research, a number of tasks were solved, among which it is necessary to highlight the following:

- analysis of the impact of tourism activities on the state of coordination abilities;
- analysis of possible ways of using tourism to improve the level of coordination abilities.

The purpose of this study is to study and analyze the synergistic relationship between sports tourism and the development of coordination abilities. This study aims to theoretically analyze the components of coordination and correlate them with the specific requirements of various types of sports tourism;

To offer practical foundations for the integration of sports tourism into various activities, training programs and personal development.

The results obtained during the research can be used in the organization of the educational process on physical culture in educational institutions of various levels, as well as in the organization of the educational and training process in sports sections.

Keywords: sports tourism, coordination abilities, motor training, physical fitness

For citation: Ivashkova E.E., Gladkikh A.M., Goncharuk Ya.A., Kvasov D.S. Sports tourism as a means of improving coordination abilities. Modern Humanities Success. 2025. 11. P. 120 – 125.

The article was submitted: July 5, 2025; Approved after reviewing: September 3, 2025; Accepted for publication: October 27, 2025.

Введение

Координационные способности представляют собой фундаментальную основу двигательной компетентности человека, включающую способность выполнять точные и контролируемые движения за счет эффективной синхронизации нервной и мышечной систем. Эти способности имеют решающее значение не только для спортивной деятельности, но и для повседневной деятельности, профилактики травм и поддержания физической активности на протяжении всей жизни. Традиционно совершенствование координационных способностей ограничивалось организованными занятиями или секционной работой, такими как спортивные залы и тренажерные залы с установленным режимом занятий. Несмотря на свою эффективность, необходимо рассмотреть направления повышения эффективности занятий, вариативности и адаптивных возможностей, необходимых для улучшения нервно-мышечной координации, и они не смогут поддерживать длительный интерес к занятиям.

Параллельно спортивный туризм превратился в быстро растущее глобальное явление, выйдя за рамки своих рекреационных корней и став важной областью академического и практического интереса, определяемый как путешествие, совершающееся с основной целью участия в спортивном мероприятии или наблюдения за ним, он включает в себя широкий спектр мероприятий, от скалолазания, каякинга и лыжного туризма, до культурно-спортивных мероприятий, таких как марафоны или велосипедные туры по местам боевой славы или культурного наследия. Эта форма туризма по своей сути помещает людей в незнакомую и динамичную среду, требующую постоянной адаптации и решения проблем [7, 10].

Спортивный туризм представляет эффективное средство, для совершенствования координационных способностей, где новая и непредсказуемая местность, необходимость адаптировать технику передвижения или преодоления препятствий к изменяющимся условиям (например, ветру, водным течениям, неровным трассам) и интеграция слож-

ных движений всего тела, необходимых для этих занятий, являются эффективным и многогранным стимулом для нервной системы. Это контрастирует с часто повторяющимся и предсказуемым характером обычного обучения [4, 5].

Представленное исследование направлено на то, чтобы использовать занятия спортивным туризмом с целью совершенствования физической подготовленности и пропаганды здорового образа жизни.

Материалы и методы исследований

Для решения поставленных в исследовании задач были использованы метод анализа и обобщения данных, где анализировались данные различных авторов по направлению исследования. Так же для оценки знаний о спортивном туризме провели опрос студентов вузов г. Москва. В опросах приняли участия студенты 2-3 курсов, юноши и девушки.

Результаты и обсуждения

Координация – это гармоничное функционирование нервной системы, органов чувств и мышц для выполнения эффективных и контролируемых движений. Координационные способности – это важнейший компонент физической подготовленности, имеющий огромное значение на протяжении всей жизни человека. Координация – это основа, которая лежит в основе двигательных навыков, таких как: бег, прыжки, броски, ловля, удары ногами и руками и поддержание равновесия. Владение этими навыками необходимо для участия практически в любом виде спорта или физической активности [2, 4].

Развитые координационные способности позволяют занимающимся быстрее и эффективнее осваивать различные, в том числе и сложно координационные виды спорта. Это обеспечивает точное определение ритма и последовательности движений, необходимых для точной подачи в волейболе или теннисе, передвижения на лыжах или выполнения гимнастических упражнений [6, 7].

Скоординированное движение – это эффективное движение, позволяющее оптимально расходовать энергию, снижая утомляемость и повышая выносливость. Например, эффективный бегун использует скоординированные движения рук и ног, чтобы обеспечить высокий темп и скорость бега с меньшими усилиями [9, 10].

Авторы [8, 9, 10] утверждают, что совершенствование координации улучшает проприоцепцию – способность тела определять свое положение в пространстве, что позволяет более эффективно адаптироваться к неровным поверхностям, значительно снижая риск падений и травм в повседневной жизни и занятий физической культурой.

Хорошая координация способствует сбалансированному развитию мышц и правильной биомеханике. Это помогает предотвратить травмы от чрезмерной нагрузки, мышечный дисбаланс и хронические боли, которые могут возникнуть в результате неправильных или неэффективных движений.

Развитые координационные способности необходимы и в повседневной жизни, от переноски продуктов при подъеме по лестнице до нарезки овощей и вождения автомобиля, все многочисленные повседневные задачи требуют четкой координации рук и глаз, двусторонней координации и равновесия.

Высокий уровень координационных способностей способствует снижению тревожности, где ощущение физической компетентности и способности контролировать свое тело способствует снижению тревожности в различных ситуациях, что позволяет активнее участвовать в спортивных и других мероприятиях, это, в свою очередь, способствует социальному взаимодействию и психическому физическому здоровью.

Спортивный туризм является эффективным средством совершенствования уровня развития координационных способностей, перемещая занятия из предсказуемой, контролируемой среды в динамичную, непредсказуемую и увлекательную обстановку реального мира. В процессе похода возникают и развиваются различные и непредсказуемые условия [1, 3]. Традиционные спортивные залы и корты имеют одинаковое покрытие и предсказуемые условия. Занятия спортивным туризмом, переносят людей в новые условия – на скалистый горный склон, полноводную реку, лесную тропу или заснеженные просторы, что заставляет мозг и тело постоянно обрабатывать новую сенсорную информацию (зрительную, вестибулярную, проприоцептивную) и адаптировать двигательные программы по мере их поступления в режиме реального времени. Это значительно улучшает способность ориентироваться в пространстве и способность реагировать в создавшихся условиях [4, 5].

В процессе исследования с целью выявления студентов, занимающихся спортивным туризмом, был проведен опрос, в результате которого выяснилось, что о спортивном туризме знают только 6 респондентов из 70 опрошенных, что составило 8,6%. Для остальных занятия туризмом представляется в виде человека идущего с рюкзаком на берег моря или реки и играющий на гитаре у костра. А ведь спортивный туризм включает в себя достаточно внушительный список видов туризма

Виды спортивного туризма (каякинг, скалола-

зание, лыжный туризм, велотуризм) не являются изолированными упражнениями, в процессе походов задействуются все системы организма, что требует и развивает способность к дифференциации (тонкая настройка силы и движения в определенных частях тела, например, сила хвата при лазании, при точной постановке ног) и способность к сцеплению (координация движений рук и ног, что имеет значение для эффективного передвижения на лыжах, скалолазании или пешего туризма с палками) [1, 7].

В процессе преодоления препятствий проявляются требования к состоянию равновесия. Неустойчивые поверхности являются отличительной чертой экстремального спортивного туризма. Балансирование в лодке в процессе гребли, передвижение по скользкому руслу реки или преодоление горного хребта – все это постоянно требует высокого уровня равновесия.

В ходе следования по маршруту и преодоления различных препятствий оказывается положительное воздействие на состояние координации, что обеспечивает эффективный и функциональный стимул для совершенствования способности сохранять равновесие, как статическое, так и динамическое. Это намного эффективнее, чем использование балансировочных тренажеров в стабильных условиях тренажерного зала.

Спортивный туризм служит эффективной и динамичной платформой для развития равновесия, заставляя организм адаптироваться к непредсказуемым испытаниям в реальном мире, которые невозможно воспроизвести в условиях стандартного тренажерного зала [2, 8].

В процессе походов отмечается повышенная вовлеченность в когнитивные процессы и решение двигательных проблем, где спортивный туризм — это не бессмысленное повторение, это непрерывный процесс изучения окружающей среды, оценки рисков и принятия решений. Так же в процессе преодоления препятствий улучшаются адаптивные способности, т.е. координационная функция высшего порядка, которая включает в себя быстрое изменение стратегии движения в ответ на новые ситуации. Это устраняет разрыв между физическими навыками и когнитивной обработкой информации, что приводит к более разумным и адаптируемым двигательным реакциям [7, 10].

Одним из эффективных способов совершенствования координационных способностей являются упражнения на неустойчивых поверхностях. В отличие от ровных, предсказуемых полов в тренажерном зале, занятия спортивным туризмом проводятся на неустойчивой и разнообразной местности, куда входят песок, тропы с корнями и

камнями, русла рек, снег, волны и неровные горные тропы. Эти поверхности создают постоянную, непредсказуемую нагрузку на системы поддержания равновесия тела (зрительную, вестибулярную и проприоцептивную). В процессе похода по нестабильной поверхности, опорно-двигательный аппарат и центрально-нервная система вынуждены постоянно выполнять микрорегулировки для поддержания устойчивости. Это создает функциональный баланс, который непосредственно применим к реальным ситуациям, намного превосходя преимущества балансирования на устойчивой или качающейся доске [8, 9, 10].

Занятия спортивным туризмом способствуют развитию динамического, а не только статического равновесия. Большинство занятий спортивным туризмом требуют сохранения равновесия во время движения – навыка, известного как динамическое равновесие. Поэтому для совершенствования динамического равновесия необходимо включать в систему подготовки передвижения по различным поверхностям, что свойственно занятиям спортивным туризмом.

Такие виды деятельности, как преодоление склонов на велосипеде, лыжах, или пешие прогулки по крутым склонам, требуют, чтобы занимающиеся контролировали свой центр тяжести, ориентируясь в меняющихся силах и направлениях, корректировали свои движения по амплитуде для достижения устойчивого состояния. Это способствует совершенствованию способности предвидения изменений в равновесии и активно реагирования на них. Следование по маршруту, где встречаются различные препятствия, требующие преодоления их способствует совершенствованию координационных способностей.

Не меньшее требования на занятиях спортивным туризмом предъявляются и к состоянию равновесия, которое редко является изолированным навыком. Оно неразрывно связано с успешным выполнением других видов деятельности (гребля на байдарке, передвижение на лыжах или езда на велосипеде).

Проприоцепция – это способность тела занимающегося ощущать свое положение, движение и усилие в пространстве. Ходьба по каменистой тропе требует точной постановки ног и постоянной обратной связи от опорно-двигательного аппарата к центральной нервной системе, что повышает эффективность проприоцептивной системы, позволяя занимающемуся лучше определять положение тела даже на неустойчивой поверхности, тем самым улучшая равновесие и снижая риск падения. Сохранение равновесия в естественной обстановке, это в том числе и когнитивное упражне-

ние. Туристы в процессе похода должны постоянно сканировать и оценивать местность впереди, предвидеть препятствия и соответствующим образом планировать свои движения, что способствует развитию упреждающего контроля равновесия. Этот упреждающий подход гораздо более эффективный, чем простое реагирование на потерю равновесия после того, как она уже произошла [7, 8, 10].

Изменчивые и требовательные условия спортивного туризма повышают эффективность совершенствования координационных способностей и равновесия. Интеграция занятий спортивным туризмом в систему подготовки различных специалистов будет способствовать повышению качества подготовки, но и эффективности трудовой деятельности специалистов в народном хозяйстве.

Выводы

Подводя итог, можно утверждать, что спортивный туризм превращает занятия по совершенствованию состояния равновесия из абстрактного упражнения в важный, увлекательный навык вы-

живания. В процессе пеших походов, велотуризма или других видов походов воздействие оказывается на все системы организма, что способствует эффективной подготовке специалистов. Так же в процессе следования по маршруту положительное воздействие оказывается на состояние координационных способностей, что необходимо как в профессиональной, так и обычной жизни человека. В ходе преодоления различных ландшафтов, туристы находятся в природной среде, которая очень требовательна к уровню физической подготовленности.

Занятия спортивным туризмом – это не просто развлекательное времяпрепровождение, это эффективная и многогранная форма совершенствования уровня физической и психологической подготовленности, которая обеспечивает разнообразные, увлекательные и непредсказуемые стимулы, необходимые для целостного развития координационных способностей таким образом, которые традиционными методами воспроизвести затруднительно.

Список источников

1. Алексеева О.В. Профессионально-спортивная подготовка студентов по спортивно-оздоровительному туризму // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 7 (89). С. 12 – 17.
2. Третьяков А.А., Гвоздева К.И., Прийменко А.В., Марандыкина О.В. Вопросы внедрения туризма в элективный курс по физической культуре в вузе // Педагогическое образование. 2023. Т. 4. № 2. С. 212 – 215.
3. Залоилов В.В. Спортивный туризм // Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма : Материалы V Международной студенческой Интернет-конференции, Орел, 15 января – 15 2017 года / Под общей ред. Е.Н. Артемовой, Н.В. Глебовой. Орел: Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева, 2017. Р. 325 – 327.
4. Исхакова Х.М. Туризм как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза // Физическая культура, спорт и туризм – территория здоровья и формирования личности: Региональная научно-практическая конференция: сборник статей, Пятигорск, 08 апреля 2016 года. Пятигорск: Издательство Ставролит, 2016. С. 139 – 143.
5. Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Лукина С.М. Особенности профессионально-прикладной подготовки на занятиях спортивным туризмом в студенческой среде // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26-28 апреля 2023 года / Под ред. С.И. Петрова. Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. С. 649 – 650. DOI 10.18720/SPBPU/2/id23-392
6. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. Ловкость как необходимый компонент в физической подготовке специалиста технического профиля, // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 25 июня 2024 года. Москва: Московский Политех, 2024. С. 121 – 125.
7. Скок Н.В., Терентьев А.Е., Янцер О.В. Туризм как активное средство воспитания личности в процессе подготовки студентов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса // Педагогическое образование в России. 2014. № 10. С. 190 – 193.
8. Соболев С.В., Сидоров Л.К., Пономарев В.В. Пешеходный туризм как средство формирования физической подготовленности студентов вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 4. С. 48.

9. Крамской С.И., Амельченко И.А., Кутергин Н.Б. и др. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура и спорт" для студентов вуза. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. 236 с. ISBN 978-5-361-00997-8

10. Шихшабеков Ш.Ю., Омаров О.М. Туризм: от теории к практике: учебное пособие. Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2020. 88 с. ISBN 978-5-6045113-9-8

References

1. Alekseeva O.V. Professional and sports training of students in sports and health tourism. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2012. No. 7 (89). P. 12 – 17.
2. Tretyakov A.A., Gvozdeva K.I., Priyemenko A.V., Marandykina O.V. Issues of introducing tourism into the elective course on physical education at the university. Pedagogical education. 2023. Vol. 4. No. 2. P. 212 – 215.
3. Zaloilov V.V. Sports tourism. Strategy for the development of the hospitality and tourism industry: Proceedings of the V International Student Internet Conference, Orel, January 15 – 15, 2017. Under the general editorship of E.N. Artemova, N.V. Glebova. Orel: Oryol State University named after I.S. Turgenev, 2017. P. 325 – 327.
4. Iskhakova H.M. Tourism as a Means of Professionally Applied Physical Training of University Students. Physical Culture, Sports, and Tourism – the Territory of Health and Personality Formation: Regional Scientific and Practical Conference: Collection of Articles, Pyatigorsk, April 8, 2016. Pyatigorsk: Stavrolit Publishing House, 2016. P. 139 – 143.
5. Koval T.E., Yarchikovskaya L.V., Lukina S.M. Features of Professionally Applied Training in Sports Tourism Classes Among Students. Sports, Man, Health: Proceedings of the XI International Congress, St. Petersburg, April 26-28, 2023. Ed. by S.I. Petrov. Saint Petersburg: POLITEKH-PRESS, 2023. P. 649 – 650. DOI 10.18720/SPBPU/2/id23-392
6. Kramskoy S.I., Amelchenko I.A., Egorov D.E. Agility as a Necessary Component in the Physical Training of a Technical Specialist. Physical Culture and Sports in the Higher Education System: Innovations and Development Prospects: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow, June 25, 2024. Moscow: Moscow Polytechnic, 2024. P. 121 – 125.
7. Skok N.V., Terentyev A.E., Yantser O.V. Tourism as an Active Means of Personal Development in the Process of Preparing Students to Pass the Standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex. Pedagogical Education in Russia. 2014. No. 10. P. 190 – 193.
8. Sobolev S.V., Sidorov L.K., Ponomarev V.V. Hiking as a Means of Developing Physical Fitness of University Students. Physical Education: Upbringing, Education, Training. 2018. No. 4. P. 48.
9. Kramskoy S.I., Amelchenko I.A., Kutergin N.B., et al. Theoretical Foundations of the Discipline "Physical Education and Sports" for University Students. Belgorod: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, 2022. 236 p. ISBN 978-5-361-00997-8
10. Shikhshabekov Sh.Yu., Omarov O.M. Tourism: From Theory to Practice: A Study Guide. Makhachkala: Dagestan State Pedagogical University, 2020. 88 p. ISBN 978-5-6045113-9-8

Информация об авторах

Ивашкова Е.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет по землеустройству, fiz_dimon@mail.ru

Гладких А.М., профессор, Государственный университет по землеустройству

Гончарук Я.А., кандидат социологических наук, доцент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Квасов Д.С., Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина

© Ивашкова Е.Э., Гладких А.М., Гончарук Я.А., Квасов Д.С., 2025