

*Козлов Илья Сергеевич
студент 2 курса магистратуры,
факультет психологии и физической культуры,
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет,
Россия, г. Челябинск
e-mail: lidka25a@mail.ru*

КООРДИНАЦИЯ КАК КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУРИЗМЕ

***Аннотация:** В статье рассматривается роль координации, как ключевого фактора обеспечения безопасности в условиях туристического путешествия. Анализируется влияние координации на предотвращение травм и несчастных случаев в условиях изменяющейся окружающей среды и повышенных физических нагрузок. Предлагаются общие рекомендации по развитию координации у туристов.*

Ключевые слова: координация, безопасность, туризм, физическая подготовка, профилактика травм.

*Kozlov Ilya Sergeevich
2nd year master student,
Faculty of Psychology and Physical Education,
South Ural State Humanitarian Pedagogical University,
Russia, Chelyabinsk*

COORDINATION AS THE KEY TO SECURITY IN TOURISM

***Abstract:** The article examines the role of coordination as a key factor in ensuring safety in the context of tourist travel. The influence of coordination on the prevention of injuries and accidents in a changing environment and increased physical exertion is analyzed. General recommendations on the development of coordination among tourists are offered.*

Key words: coordination, safety, tourism, physical fitness, injury prevention.

Туризм является активным видом отдыха и предполагает большие физические нагрузки и взаимодействие с различными природными условиями. Координация, определяемая как способность согласовывать движения различных частей тела для достижения поставленной цели, играет ключевую роль в обеспечении безопасности туристов. Недостаточный уровень развития

координационных способностей может повлечь за собой травмы, несчастные случаи и понизить эффективность путешествия. [1, с. 15]

В зависимости от вида туризма требования к координации могут существенно различаться. В пешем туризме координация отвечает за преодоление препятствий и поддержание равновесия на неровной местности. В горном туризме координация играет решающую роль в преодолении спусков и подъемов по сложному рельефу, требуя точности движения и мгновенной реакции [4, с. 62]. В водном туризме координация необходима для управления лодкой (плотом), удержания равновесия на воде и синхронизации с другими участниками команды [2, с. 55]. В экстремальном туризме, связанным с повышенным риском, координация становится вопросом жизни и смерти, требуя от туриста не только отличной физической подготовки, но и умения принимать решения в условиях стресса [3, с. 80].

Факторы, которые могут повлиять на координацию у туриста:

1. Физическая усталость, может повлиять на скорость реакции и увеличить количество ошибок.
2. Окружающая среда. Неблагоприятные погодные условия, сложный рельеф и ограниченная видимость могут потребовать повышенной концентрации внимания.
3. Психологический стресс. Страх и паника нарушают моторику и снижают способность адекватно реагировать на ситуацию.
4. Дефицит информации. Незнакомая местность и отсутствие приборов навигации могут привести к дезориентации.

Общие рекомендации по развитию координационных навыков:

- Физическая подготовка. Необходимо регулярно выполнять физические упражнения на ловкость и точность движения.
- Специализированные тренировки. В зависимости от вида туризма необходимо включать в подготовку имитационные движения и условия, которые могут встретиться в путешествии.

- Использование тренажеров. Выполнение упражнений на специальных тренажерах и балансировочной доске помогут развить проприоцепцию и улучшить координацию.
- Занятия йогой и пилатесом. Данные практики способствуют развитию гибкости равновесия и координации.
- Усложнения упражнений. В ходе подготовки необходимо постоянно усложнять или менять условия выполнения упражнения, это будет способствовать развитию координации и гибкости мышления.

Координация является одним из ключевых факторов, обеспечивающих безопасность в туризме. Развитие координационных навыков требует систематических тренировок и учета специфики вида туризма. Повышение уровня координации у туриста способствует более уверенному и безопасному взаимодействию с окружающей средой, что в свою очередь отражается на снижении риска травм и несчастных случаев.

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947. 255 с.
2. Корягина Ю.В. Горный туризм: эффекты срочной адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека (урочище Джилы-су в Приэльбрусье) // Курортная медицина. 2019. № 1. С. 54-57.
3. Репс В.Ф. Технологии повышения функциональной адаптации спортсменов в условиях высотной гипоксии // Физиологический журнал. 2012. Т. 58. № 4. С. 78-84.
4. Шукуров Ф.А. Прогнозирование оптимального срока пребывания человека в условиях высокогорья // Физиология человека. 2018. № 2(1). С. 60-64.