

16+



ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**XIII Всероссийская
научно-практическая конференция**

Нижневартовск, 20 октября 2023 года



УДК 796.5

Анварова А.Р.
студент

Сморчков В.Ю.
канд. пед. наук

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
г. Казань, Россия*

ДИНАМИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОХОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению динамики психоэмоционального состояния у студентов занимающихся походной деятельностью. А именно изучено состояние студентов в трех походах выходного дня с использованием теста Люшера и методики оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта (модификация опросника САН).

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм; психоэмоциональное состояние студентов; походная деятельность; поход выходного дня; тест Люшера; опросник САН.

Anvarova A.R.
Student

Smorchkov V.Yu.
Ph.D.

*Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia*

DYNAMICS OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE IN STUDENTS PARTICIPATING IN HIKING ACTIVITIES

Abstract. The article presents the results of a study to identify the dynamics of the psycho-emotional state of students engaged in hiking activities. Namely, the state of students was studied in three weekend trips using the Luscher test and methods for assessing mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort (modification of the SAN questionnaire).

Keywords: sports and health tourism; psycho-emotional state of students; hiking activity; weekend hike; Luscher test; SAN questionnaire.

Популярность активного туризма объясняется высокими оздоровительными возможностями для организма человека. Наибольшую пользу здоровью приносят виды туризма с активной деятельностью, так как они способствуют закаливанию организма, повышению иммунитета, укреплению мускулатуры и развитию выносливости.

На сегодняшний день походная сфера пользуется высоким спросом среди любителей активного отдыха. Походная деятельность наиболее доступный вид туризма и благодаря этому он является популярным и продолжает, набирает свою аудиторию.