

*Алфёрова Антонина Олеговна*

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Научные руководители

*Конобейская Анжелика Владимировна*

аспирант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

*Вронская Наталья Геннадьевна*

старший преподаватель

Школа искусств и гуманитарных наук

ФГБОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Аннотация:* в статье рассматривается влияние оздоровительного туризма на самосохранительное поведение студентов вузов. Анализируется положительное влияние здорового образа жизни. Делаются выводы о значимости оздоровительного туризма как фактора сохранения здоровья молодёжи.

*Ключевые слова:* оздоровительный туризм, самосохранительное поведение, студенты вузов, физическая активность, здоровый образ жизни.

В настоящее время здоровье студенческой молодёжи как социальной значимой прослойки нашего общества крайне важна. Студенты являются будущими специалистами, ведь от их здоровья и благополучия зависит будущая экономика России.

По данным исследования, состояние здоровья молодежи в возрасте 15–17 лет в России в целом оценивается как хорошо. В общем, физическое здоровье

подростков находится на достаточном уровне. Однако, существуют определенные проблемы, которые требуют внимания со стороны властей и общества.

Так в 2023 году доля детей и подростков с избыточным весом и ожирением составила 18,2%. Это является достаточно высоким показателем и требует принятия мер по его снижению. Также среди основных заболеваний населения России лидируют злокачественные новообразования, сердечно-сосудистые и заболевания нервной системы [4].

Особое беспокойство вызывает студенческая молодёжь. Студенты являются одной из наиболее уязвимых групп населения в отношении здоровья. Это связано с особенностями их образа жизни, который характеризуется повышенной умственной нагрузкой, недостатком физической активности, несбалансированным питанием.

По мнению специалистов одним из способов влияния на здоровье молодёжи может стать их приобщение к здоровому образу жизни, в частности к его двигательному компоненту. Специалистами доказано, что именно низкая физическая активность очень негативно сказывается на здоровье молодых людей. Двигательная активность это один из важнейших компонентов ЗОЖ, способствующий укреплению здоровья, повышению работоспособности, снижению риска развития заболеваний. Между тем, согласно статистике Всероссийской НИИ физической культуры и спорта, только 16% студентов регулярно занимаются физической культурной деятельностью [2].

В последнее время учёные все чаще говорят о том, что оздоровительный туризм оказывает положительное влияние на самосохранительное поведение студентов вузов, повышая их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, увеличивая их двигательную активность.

Так, исследование, проведенное специалистами Донского государственного университета (ДГТУ) в 2023 году среди студенческой молодёжи, показало, что участники оздоровительных туристических программ, в среднем на 15% чаще

занимались физической культурой и спортом, чем те, которые в них не участвовали. Кроме того, у участвующих в данных программах, было отмечено более положительное отношение к здоровому образу жизни.

По результатам исследования было также установлено, что систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом, повышают функциональные резервы важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, нервной, кардио-респираторной, умственную работоспособность, качества выполнения умственных заданий и скорости переключения внимания [3].

Специалисты, проводившие исследование в Волгоградском государственном социально педагогическом университете (ВГСПУ), также подтверждают положительное действие на молодой организм, в частности авторы говорят о том, что туристические походы играют важную роль в системе физической подготовки и закаливания. Активный туризм имеет много разных видов, благодаря чему им можно заниматься в любое время года и людям различного возраста и с разной физической подготовкой. После данных занятий улучшается выносливость, стойкость, выдержка организма, благодаря чему любая физическая работа выполняется легко, а организм после нее быстрее восстанавливается.

Занятия туризмом способствует улучшению психического состояния, так как туризм может быть не только активным, но и пассивным, и включает в себя такие виды деятельности, как пешие прогулки, лыжные прогулки, катание на велосипеде, плавание и другие. Пассивный туризм включает в себя такие виды деятельности, как пляжный отдых, посещение музеев, театров и других культурных мероприятий. У туристов, по статистике, не так часто появляется депрессия. После занятий они более собранные, терпеливые, сдержанные, умиротворенные и спокойные. Туристические походы не только являются профилактикой, но и могут оздоравливать организм человека [1].

В России оздоровительный туризм активно развивается, в том числе и в Хабаровском крае. Этому способствует наличие богатых природных ресурсов, благоприятного климата и развитой инфраструктуры. Развитие оздоровительного

туризма будет способствовать укреплению здоровья населения России и повышению его качества жизни.

В Хабаровском крае реализуется ряд программ, направленных на развитие оздоровительного туризма для студенческой молодёжи. Например, в 2023 году в рамках программы «Студенческая весна Хабаровского края» был организован ряд оздоровительных туров для студентов вузов. В рамках этих туров студенты занимались физической активностью на свежем воздухе, посещали природные достопримечательности Хабаровского края.

Рассматривая работу вузов относительно данного направления, можно привести в пример работу проводящуюся в Тихоокеанском государственном университете (ТОГУ). Так, к примеру с 1970 года в вузе работает туристический клуб «Горизонт». На данный момент там функционируют такие направления, как спелео и вело, водный, пеший, лыжный и спортивный туризм. Клуб активно принимает участие в соревнованиях всех уровней по различным направлениям спорта и туризма, ходят в походы, проводят лекционные и практические занятия.

Таким образом можно отметить, что оздоровительный туризм является эффективным инструментом укрепления здоровья и профилактики заболеваний у студентов вузов. Он способствует повышению физической активности, снижению стресса, улучшению психологического состояния и повышению уровня удовлетворенности жизнью.

Для того чтобы оздоровительный туризм оказал максимальное влияние на здоровье студентов вузов, по нашему мнению, необходимо: создавать условия для доступного и качественного оздоровительного туризма. Это может быть достигнуто путем развития надлежащей инфраструктуры для активного отдыха. Также же можно пропагандировать здоровый образ жизни среди студентов, путем проведения информационно образовательных мероприятий, направленных на повышение осведомленности студентов о важности здоровья и оздоровления. Выполнение этих задач позволит сделать оздоровительный туризм более доступным и эффективным инструментом укрепления здоровья и профилактики заболеваний у студентов вузов.

---

**Список литературы**

1. Воскресенскова А.Ю. Виды активного туризма и их влияние на здоровье человека / А.Ю. Воскресенскова, Е.И. Коробейникова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-aktivnogo-turizma-i-ih-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 15.01.2024).
2. Егоров А.В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.В. Егоров // Молодой ученый. – 2016. – №24 (128). – С. 448–450. EDN XAEFJX
3. Планидин Е.С. Туризм и его влияние на здоровье человека / Е.С. Планидин, Д.Н. Архипова, Е.В. Саулина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015009690> (дата обращения: 15.01.2024).
4. Российский статистический ежегодник. 2023: стат. сб. / Росстат. – М., 2023. –701 с.