

УДК 796.5, 371.7

## СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

<sup>1</sup>Лобанов В.Г., <sup>2</sup>Софьин В.С.

<sup>1</sup>*Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова;*

<sup>2</sup>*Саратовский филиал Самарского негосударственного медицинского института «Реавиз»,  
Саратов, e-mail: dr.sofyin@yandex.ru*

В статье показана роль спортивного туризма в здоровьесберегающих технологиях обучения студентов. Дано определение здоровьесберегающих технологий, её экономическая составляющая в образовательном процессе, увеличении коэффициента полезного использования здоровья с 3–5 до 20–25%. Выявлены особенности спортивного туризма, не только как вида спорта, но и особого социума с неформальными характеристиками. Психофизиологические наблюдения за студентами, занимающимися спортивным туризмом, выявили у них большую резистентность к стрессорным ситуациям по сравнению с контрольными группами, ведущими малоактивный образ жизни. Показано большое значение спортивного туризма в формировании активной жизненной позиции, коммуникабельности, соматического здоровья. Занятия спортивным туризмом создают необходимую психофизиологическую и соматическую платформу для людей экстремальных профессий.

**Ключевые слова:** здоровье населения, коэффициент полезного использования здоровья, спортивный туризм, здоровьесберегающие технологии, неформальные группы

## SPORTS TOURISM AS A MEANS OF IMPLEMENTING HEALTH SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGY STUDENTS

<sup>1</sup>Lobanov V.G., <sup>2</sup>Sofin V.S.

<sup>1</sup>*Saratov State Agrarian University n. a. N.I. Vavilov, Saratov;*

<sup>2</sup>*Saratov branch of Samara non-State Medical Institute «Reaviz», Saratov, e-mail: dr.sofyin@yandex.ru*

The article shows the role of sports tourism in health saving educational technology students. Definition of health saving technology, her economic component in the educational process, increasing the efficiency of health, with 3–5 to 20–25%. Identified characteristics of sport tourism, not only as a sport, but a special society with informal specifications. Physiological monitoring of students involved in sports tourism revealed they have greater resistance to stressory situations compared to control groups, lead quiet lives. Shows the importance of sports tourism in the formation of the active life position, sociability, somatic health tourism-sport Classes provide the necessary platform for psychophysiological and somatic people extreme professions.

**Keywords:** public health, efficiency of health, sports tourism, health saving technology, informal groups

С точки зрения Всемирной организации здравоохранения здоровье – «это не только отсутствие болезни как таковой, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Таким образом, здоровье человека рассматривается как качество социальное. В Российской Федерации до сих пор здоровье населения рассматривается исключительно с позиций медико-санитарной статистики, то есть учитываются только основные показатели биологического здоровья – смертность, рождаемость, продолжительность жизни и так далее. Эта статистика выявляет весьма неблагоприятную картину, в том числе и по состоянию здоровья студентов [2], однако не показывает всех многогранных аспектов общественного здоровья и путей его формирования.

Одна из целей обучения в вузе – подготовка специалистов, способных в процессе трудовой деятельности создавать прибавочный продукт. При этом предполагается, что его объём превзойдёт объём средств, затраченных на образование. Это означает, что выпускники вуза в течение десятилетий

должны плодотворно трудиться, не отягощаясь при этом проблемами собственного здоровья.

По мнению многих специалистов при рассмотрении будущей профессиональной деятельности крайне необходимо учитывать состояние его здоровья [1, 3]. В США коэффициент полезного использования здоровья составляет около 20%, в России только 3–5% работающих соответствуют этому уровню.

Исходя из сегодняшней социально-экономической обстановки в нашей бурно развивающейся стране физическое здоровье является абсолютно незаменимым условием для достижения высокого профессионализма, успешной карьеры.

Вот почему столь актуально в настоящее время внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения в вузе.

Под здоровьесберегающими, а точнее, здоровьесформирующими технологиями обучения понимаются такие, которые позволяют будущим выпускникам вузов не только сберечь, но и улучшить своё физическое состояние, утвердиться в отказе от

вредных для здоровья привычек, воспитать у себя культуру здоровья, действенную мотивацию к ведению здорового образа жизни [5]. Немаловажное значение при этом имеет и отношение самих студентов к здоровому образу жизни, которое в настоящее время приобретает нигилистический характер [4].

**Целью наших исследований** было показать, что спортивный туризм, является один из немногих видов любительской спортивной деятельности, способный дать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

В начале, целесообразно дать чёткое определение понятию «спортивный туризм». Под туризмом понимается род занятий, предполагающий выезд (выход) из мест постоянного проживания, но не связанный ни с какой производственной деятельностью. Спортивная же составляющая туризма заключается в преодолении естественных природных препятствий: населённой местности, бездорожья, лесов, болот, водных преград, горных перевалов, осыпных, ледовых и скальных рельефов.

Спортивный (или как его называют в зарубежных источниках, экстремальный) туризм принципиально отличается от популярного в настоящее время рекреационного туризма, являющегося, как правило, видом комфортного отдыха. Спортивный туризм предполагает прохождение определённого, заранее заявленного и утверждённого маршрута, протяженностью до 200–250 км за определённое время. Маршрут, как правило, проходится в автономном режиме, то есть всё необходимое снаряжение, горючее и продукты питания участники похода несут на себе в рюкзаках от начального пункта. Вес рюкзаков достигает 30–40 кг. Прохождение маршрута предполагает минимальный уровень комфорта, который может обеспечить жизнь в палатке, готовка пищи на костре, на примусе или на газовой горелке.

В группу нашего наблюдения и исследований входили молодые люди 15–25 человек в возрасте от 18 до 23 лет со спортивным стажем от 1 года до 5 лет. Все студенты Саратовского аграрного университета и Саратовского медицинского университета. Каждый имел в своей туристической биографии несколько маршрутов различной категории сложности и соответственно определённый круглогодичный тренировочный цикл главным образом «на природе», реже в спортивном зале.

Все туристы регулярно проходили медицинское обследование и допускались к участию в походах при отсутствии противопоказаний. Исследования осуществлялись на протяжении 5 лет.

Путем тестирования были выявлены мотивационные и социальные аспекты, побуждающие студентов вузов заниматься спортивным туризмом. Нами проводилось сравнение показателей заболеваемости туристов по сравнению с контрольными группами студентов, не занимающихся спортом или занимающихся игровыми видами спорта. Проводились психофизиологические исследования по общепринятой методике, направленные на выявление устойчивости к стрессорным состояниям и длительным психоэмоциональным нагрузкам в период сессии. Также были проанализированы показатели успеваемости и общественной активности спортивных туристов в сравнении с аналогичными контрольными группами.

Наши наблюдения показали, что в спортивный туризм приходят молодые люди, не нашедшие себя в игровых или других видах спорта, но желающие получить необходимый им объём физической нагрузки. Кроме того, туристские мероприятия, такие как тренировки, походы, соревнования и непосредственно связанные с ними виды активности, явились для них действенной альтернативой формой общения. Туризм способствует социализации тех, кто не может или не желает самоутвердиться на спортивной площадке или ринге или искать единомышленников в клубно-дискотечной, «тусовочной» обстановке,

В этом плане правомерно вспомнить незаслуженно забытые научно-педагогические работы М.Б. Кордонского и В.И. Ланцберга, посвященные психологическим и социальным аспектам межличностных отношений в молодёжной среде. Авторы доказали громадный позитивный педагогический потенциал неформальных групп, то есть тех микросоциумов, базирующихся на межличностных отношениях в условиях совместной деятельности или даже бездеятельности.

Наши наблюдения показывают, что туристическая группа – идеальная неформальная группа. В сложных туристских походах их участникам приходится преодолевать самые различные экстремальные ситуации, связанные с погодными условиями, особенностями рельефа и трудностями человеческих взаимоотношений. И даже поиск острых ощущений некоторыми из участников в большинстве случаев носит социально приемлемый характер.

Психофизиологические наблюдения за студентами, активно занимающимися спортивным туризмом показали, что они обладают гораздо большей резистентностью к стрессорным ситуациям, которые являются неотъемлемой частью студенческой жизни.

ни, по сравнению со студентами контрольных групп.

Анализ заболеваемости свидетельствует о том, что спортивные туристы имеют лучшие показатели соматического здоровья, достоверно реже болеют ОРВИ, значительно реже получают серьёзные травмы по сравнению с игровыми видами спорта и единоборствами.

В ходе наших социологических наблюдений были выявлены значительно лучшие показатели успеваемости спортивных туристов, более значительная общественная активность, здоровый конформизм, лучшие карьерные перспективы. Так практически все члены секции спортивного туризма после окончания ВУЗов продолжили дальнейшее обучение в магистратурах и аспирантурах, чего нельзя сказать о студентах, ведущих «богемский» образ жизни или серьёзно занимающихся игровыми видами спорта и единоборствами.

### Заключение

Наши многолетние наблюдения и исследование показали, что спортивный туризм, развиваемый в формате студенческой спортивной секции – это не сколько хобби, занятие во вне учебное время, сколько образ мировосприятия, образ жизни. Разумеется спортивный туризм – не самое радикальное средство в профилактике девиантного или асоциального поведения. Более того, вследствие необходимости иногда длительного пребывания вдали от центров цивилизации и от её привычных благ, для занятия туризмом нужны люди со способностью жить и трудиться в коллективе, подчиняться требованиям дисциплины и указаниям руководителя.

Спортивный туризм как никакая другая спортивная деятельность создаёт мотива-

цию для здорового образа жизни не только в физическом, но и психоэмоциональном смысле. Объективно это подтверждается лучшими показателями соматического здоровья, у студентов, занимающихся спортивным туризмом, их более высокой психоэмоциональной устойчивостью в стрессорных ситуациях, коммуникабельностью, позитивной социальной активностью.

Продолжительное и успешное занятие экстремальным туризмом укрепляет характер, делает людей самостоятельными и способными принимать решения и брать на себя ответственность в критических ситуациях. Такие качества нужны всем людям на всех рабочих местах и должностях, но особенно необходимы они для работников, специальность которых связана с длительными экспедициями или пребыванием в удалённых районах нашей страны: биологов, лесоводов, геологов, врачей и спасателей МЧС и т.п.

Все изложенное однозначно доказывает необходимость включения спортивного туризма в здоровьесберегающие технологии обучения студентов в вузах.

### Список литературы

1. Акчурин Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: дис. ... канд. – Уфа, 1996. – С. 132.
2. Егорычев А.О., Пендик Б.Н. Здоровье студентов с позиций профессионализма // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №2. – С. 32–35.
3. Козин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пос. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – С. 192.
4. Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю. Особенности формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни. // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – №1. – С. 20–21.
5. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Вовремя. – 2005. – №2. – С. 40–44.