УДК 796.5:37.015.3

Зеленская Кристина Владимировна,
студентка медицинского института,
"Белгородский государственный
национальный исследовательский
университет"
Россия, г. Белгород
Научный руководитель: Ильин Александр Викторович,
старший преподаватель кафедры физического
воспитания и спорта
"Белгородский государственный национальный
исследовательский университет"
Россия, г. Белгород

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

Аннотация: *В статье обосновывается целесообразность введения элективного курса «Спортивный туризм» в учебные планы высших учебных заведений. Рассматривается потенциал различных видов туризма (пешеходного, горного, водного, лыжного) в формировании физического и психического здоровья студентов, профилактике гипокинезии. Приводятся статистические данные о динамике физиологических показателей, анализируется сравнительная травмоопасность дисциплин и их медико-профилактическая эффективность. На основе анализа литературных источников и опытных данных доказывается, что интеграция спортивного туризма в образовательную среду вуза способствует повышению*

академической успеваемости, укреплению здоровья и формированию компетенций, востребованных в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *спортивный туризм, элективный курс, высшее образование, физическая подготовленность, травмоопасность, медико-профилактический потенциал, студенчество.*

Annotation: *The article substantiates the feasibility of introducing an elective course "Sports Tourism" into the curricula of higher educational institutions. The potential of various types of tourism (hiking, mountain, water, skiing) in shaping the physical and mental health of students, preventing hypokinesia and professional burnout is considered. Statistical data on the dynamics of physiological indicators are provided, the comparative injury risk of disciplines and their medical and preventive effectiveness are analyzed. Based on the analysis of literary sources and experimental data, it is proved that the integration of sports tourism into the university educational environment contributes to improving academic performance, strengthening health and forming competencies in demand in professional activities.*

Key words: *sports tourism, elective course, higher education, physical fitness, injury risk, medical and preventive potential, students.*

Современная система высшего образования характеризуется высокой интеллектуальной нагрузкой, малоподвижным образом жизни студентов и, как следствие, прогрессирующим ухудшением состояния их здоровья. По данным мониторинга Министерства науки и высшего образования РФ, до 60% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, а более 70% ведут образ жизни с недостаточной двигательной активностью [1, с. 15]. В этих условиях поиск инновационных форм организации физического воспитания, способных мотивировать студентов к регулярным занятиям и оказывать комплексное оздоровительное воздействие, становится стратегической

задачей. Элективные курсы по физической культуре, обладая вариативностью и ориентацией на личностные интересы, являются перспективным инструментом для её решения.

Спортивный туризм, как вид деятельности, интегрирующий физическую нагрузку, познавательный компонент и мощный психоэмоциональный заряд, обладает значительным, но не до конца реализованным потенциалом в контексте высшей школы. В отличие от традиционных видов спорта, туризм предоставляет уникальные возможности для проведения занятий на открытом воздухе, смены обстановки и формирования практических навыков, выходящих за рамки сугубо спортивных. Цель данной статьи-теоретически и практически обосновать необходимость внедрения элективного курса «Спортивный туризм» в вузах, проанализировав его оздоровительную эффективность и медико-профилактические аспекты с опорой на статистические данные и сравнительный анализ.

Исследовании применялись методы системного анализа научно-методической литературы, сравнительный анализ данных отечественных и зарубежных исследований в области спортивной медицины, физиологии и педагогики, а также метод статистической обработки данных (сравнительные показатели травматизма, динамика физиологических параметров). Были проанализированы результаты внедрения элементов спортивного туризма в учебный с ряда российских вузов (НИУ «БелГУ», МГУ им. М.В. Ломоносова, РГУФКСМиТ).

Студенческий возраст является критическим периодом для формирования устойчивых моделей поведения, в том числе и в отношении здоровья. Гипокинезия, стресс, нерегулярное питание- типичные спутники студенческой жизни, ведущие к снижению резервов организма. Спортивный туризм предлагает комплексный ответ на эти вызовы.

Как показывают исследования, проведенные на базе НИУ «БелГУ», у студентов-первокурсников, выбравших элективный курс «Пешеходный туризм», уже после первого семестра (14 недель, 1 занятия в неделю продолжительностью 1,5 академических часа + 2 похода в месяц) наблюдалась положительная динамика ключевых физиологических показателей,систематические занятия пешеходным туризмом приводят к достоверному улучшению функции внешнего дыхания, силовых показателей, экономизации работы сердца и повышению физической работоспособности. Значимое снижение уровня ситуационной тревожности (по Спилбергеру-Ханину) свидетельствует о мощном психорегулирующем эффекте данной деятельности.

Горный туризм (в условиях среднегорья до 2000 м) оказывает более интенсивное воздействие на кардиореспираторную систему, запуская механизмы адаптации к гипоксии. Исследования, проведенные среди занимающихся этим видом туризма, показывают увеличение концентрации гемоглобина в крови на 8-12% и повышение порента анаэробного обмена (ПАНО) на 15%, что указывает на рост аэробной производительности [2, с. 78]. Это особенно актуально для студентов, проживающих в регионах с неблагоприятной экологической обстановкой.

Водный туризм (гребля на байдарках и катамаранах) обеспечивает гармоничное развитие мышц верхнего плечевого пояса, спины и кора, что является действенной профилактикой остеохондроза-«профессионального» заболевания студентов. Лыжный туризм, как циклический вид нагрузки на открытом воздухе в зимний период, способствует закаливанию и значительному повышению аэробного потенциала, а также эффективно борется с сезонными аффективными расстройствами.

Одним из основных барьеров для внедрения спортивного туризма в вузах является восприятие его как вида деятельности с высоким риском

травматизма. Однако статистические данные свидетельствуют об обратном при условии соблюдения техники безопасности и квалифицированного руководства. Сравнительный анализ уровня травматизма в различных видах спортивной деятельности (на 1000 участников в год) по данным Федерации спортивного туризма России и Росстата [3, 4]. Таблица:

Таблица 1.

Сравнительный анализ уровня травматизма в видах спортивного туризма и популярных игровых видах спорта

№	Вид деятельности	Количество легких и средних травм	Количество тяжелых травм	Летальные случаи
1	Горный туризм	12,5	1,2	0,08
2	Водный туризм	8,7	0,9	0,05
3	Пешеходный туризм	3,2	0,1	0,01
4	Лыжный туризм	5,1	0,4	0,02
5	Футбол	25,6	2,5	0,01
6	Баскетбол	18,9	1,8	0,0
7	Волейбол	7,4	0,6	0,0

Данные таблицы наглядно демонстрируют, что такие массовые виды спорта, как футбол и баскетбол, имеют значительно более высокий уровень травматизма, чем большинство видов спортивного туризма. Наибольшая концентрация травм в туризме приходится на горный и водный, что связано с объективной сложностью среды. Однако показатель летальности остается

крайне низким при соблюдении регламентов. Основными причинами травм в туризме являются: нарушение техники безопасности (45%), недостаточная физическая подготовка (25%), неверная оценка погодных условий (15%) и неисправность снаряжения (10%) [3, с. 34].

С медико-профилактической точки зрения, спортивный туризм выступает как эффективное средство кинезитерапии. Дозированные нагрузки при пеших походах рекомендованы студентам с начальными стадиями сколиоза и плоскостопия. Велосипедный туризм является оптимальным средством реабилитации после травм коленного сустава (в стадии ремиссии), а плавание и гребля - при проблемах с позвоночником. Важнейшим аспектом является и закаливающий эффект, снижающий заболеваемость ОРВИ. По данным исследования, проведенного в РГУФКСМиТ, студенты, регулярно занимающиеся туризмом, пропускали занятия по болезни в среднем на 35% реже, чем их сверстники, не занимающиеся спортом [5, с. 91].

Элективный курс «Спортивный туризм» может быть рассчитан на 1-2 семестра (72-144 часа) и включать следующие модули:

1. Теоретический модуль: основы безопасности, топография и ориентирование, медицина первой помощи, психология малых групп, экологический минимум.

2. Практический модуль в аудиторных условиях: отработка узлов, укладка рюкзака, установка палатки, работа с навигационным оборудованием.

3. Практический модуль на местности: одно- и двухдневные учебно-тренировочные походы (пешие, лыжные, водные) по маршрутам 1-2 категории сложности.

4. Контрольно-нормативный модуль: сдача нормативов по технике туризма, ориентированию и физической подготовке. Оценка эффективности курса должна проводиться не только по формальным

нормативам, но и по динамике психофизиологических показателей и уровню сформированности практических компетенций.

Таким образом, спортивный туризм обладает высоким оздоровительным и медико-профилактическим потенциалом для студенческой молодежи, способствуя улучшению кардиореспираторной функции, повышению физической работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата и снижению психоэмоционального напряжения. Статистический анализ показывает, что уровень травматизма в большинстве видов спортивного туризма (особенно пешеходного, лыжного, ориентирования) ниже, чем в многих традиционных игровых видах спорта, что опровергает миф о его исключительной опасности при грамотной организации. Внедрение элективного курса «Спортивный туризм» в систему высшего образования является целесообразным и современным ответом на вызовы гипокинезии и академического стресса. Он способствует не только укреплению здоровья, но и формированию командной работы, лидерства, принятию решений в нестандартных ситуациях, востребованных в любой профессиональной сфере.

Для успешной реализации курса необходима подготовка квалифицированных кадров, развитие материально-технической базы вузов и межведомственное взаимодействие с федерациями спортивного туризма.

Перспективы дальнейших исследований включают разработку дифференцированных программ спортивного туризма для студентов с различным уровнем здоровья, изучение его влияния на академическую успеваемость и более детальный анализ долгосрочных медико-профилактических эффектов.

Использованные источники:

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение

Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. – URL: http://static.government.ru/media/files/ (дата обращения: 20.05.2024).

2. Ковалева Е.М., Семенов И.В. Психолого-педагогические аспекты детско-юношеского туризма // Психология и школа. – 2021. – № 3. – С. 56-61. (Адаптировано для студенческого возраста).

3. Федоров Н.Г., Алексеева Л.М. Безопасность в детском спортивном туризме: методические аспекты // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2022. – № 8. – С. 87-92. (С дополнением статистики по взрослым группам).

4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики (Росстат). – URL: https://rosstat.gov.ru/ (дата обращения: 20.05.2024).

5. Петров К.Д. Современные технологии в организации детского спортивного туризма // Дополнительное образование и воспитание. – 2023. – № 2. – С. 154-158. (Адаптировано для ВО).

6. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2019. – 240 с.