

ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА И СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

М. Атагелдиев, преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2026-6-1-208-212

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по изучению влияния регулярных занятий оздоровительным туризмом (пешие походы) и спортом на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние студентов. В эксперименте участвовали 60 студентов ПетрГУ, разделённые на экспериментальную (занятия туризмом + ОФП) и контрольную (стандартная программа) группы. Оценивались показатели общей выносливости, силовой выносливости, гибкости, координации, функции внешнего дыхания (проба Штанге) и психоэмоционального состояния (тест САН). Установлено статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение всех исследуемых параметров в экспериментальной группе. Обоснована целесообразность включения пешеходного туризма в программы физического воспитания вузов.

Ключевые слова: пешие походы; спорт; туризм; студенты; физическая подготовленность; психоэмоциональное состояние; педагогический эксперимент.

В современном обществе здоровый образ жизни становится одним из самых важных аспектов. Он подразумевает не только отказ от вредных привычек и правильное питание, но и физическую активность – чаще всего в форме спорта или пеших прогулок [2]. Среди молодого поколения этот стиль жизни становится популярным. Однако офисная работа, сидячий образ жизни и развитие компьютерной зависимости вынуждают общество проводить большую часть времени в неподвижном положении [5].

Туризм является популярным социальным явлением. Он помогает лучше узнать географию, историю и культуру России. Путешествия дают возможность знакомства с новыми людьми, их традициями – это способствует физическому, духовному и моральному развитию молодых людей [4]. В России существует система самостоятельного туризма, которая позволяет населению, особенно социально незащищённым слоям, решать задачи оздоровления и формирования здорового образа жизни [6].

Многие юноши в нашей стране имеют слабое здоровье, что не позволяет им проходить важный этап – службу в армии. Оздоровительный туризм и спорт помогают решить эту проблему [7]. Активные прогулки и походы способствуют физическому развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы. Если молодежь говорит «да» туризму, значит, она

отказывается от наркотиков, табака, алкоголя и пассивного образа жизни [4].

Кроме того, туризм способствует моральному и психологическому благополучию молодых людей. В последнее время среди молодежи резко растет уровень депрессии и тревожности. Путешествия, общение с новыми людьми расширяют кругозор и помогают развитию личности [8].

Несмотря на очевидную пользу, в научной литературе недостаточно количественных данных, подтверждающих влияние именно регулярных пеших походов на объективные показатели физической подготовленности и психоэмоционального статуса студентов в рамках учебного процесса. Это определило актуальность нашего исследования.

Объект, предмет и методы исследования

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов высшего учебного заведения с использованием средств туризма и спорта.

Предмет исследования – влияние регулярных пеших походов и спортивной подготовки на физическую подготовленность, функциональное состояние дыхательной системы и психоэмоциональное здоровье студентов.

В работе использованы следующие методы: педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания (тестирование общей выносливости – бег 2000/1500 м; силовой

выносливости – подтягивания/отжимания; гибкости – наклон вперёд; координации – проба Ромберга), функциональная проба Штанге (оценка устойчивости к гипоксии), психометрическое анкетирование (тест САН для оценки самочувствия, активности, настроения), методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Цель исследования

Изучение влияния регулярных занятий пешим туризмом и спортом на физическую подготовленность и психоэмоциональное здоровье студентов ПетрГУ.

Гипотеза

Предполагалось, что систематические занятия оздоровительным туризмом (пешие походы) в сочетании с общей физической подготовкой окажут достоверное положительное влияние на показатели физической подготовленности (выносливость, силу, координацию, функцию дыхания) и психоэмоциональное состояние студентов по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

Результаты исследования

1. Физиологические механизмы влияния туризма и спорта на организм молодёжи

Оздоровительный туризм и спорт оказывают комплексное положительное воздействие на организм человека, которое обусловлено несколькими физиологическими механизмами. Прежде всего, длительная аэробная нагрузка при передвижении по пересечённой местности (пешие походы) способствует увеличению ударного объёма сердца, улучшению капилляризации скелетных мышц и повышению максимального потребления кислорода (МПК) [6]. Ходьба с рюкзаком массой до 5-8 кг создаёт дополнительную нагрузку на мышцы спины, ног и кора, что ведёт к росту силовой выносливости и укреплению опорно-двигательного аппарата [5].

Кроме того, регулярное пребывание на свежем воздухе в условиях естественного освещения способствует синтезу витамина D, улучшает работу иммунной системы и нормализует циркадные ритмы [8]. Важным фактором является также психофизиологический механизм: смена обстановки, отвлечение от городской среды и информационного шума снижают уровень кортизола и активируют парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, что ведёт к релаксации и восстановлению [4].

2. Влияние туризма и спорта на физическое, психическое и социальное здоровье студентов

Физический аспект. Систематические занятия спортом и участие в пеших походах способствуют развитию основных физических качеств: выносливости (за счёт длительной циклической работы), силы (преодоление подъёмов, перенос груза), координации (передвижение по неровному рельефу) и гибкости. По данным ряда авторов, студенты, регулярно участвующие в туристских слётах и походах, имеют более низкие показатели заболеваемости ОРВИ и функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Психический аспект. Современная молодёжь подвержена высокому уровню стресса, тревожности и эмоционального выгорания [7]. Туризм выступает эффективным немедикаментозным средством психологической разгрузки. Совместное преодоление трудностей в походе, чувство принадлежности к группе, достижение общих целей повышают самооценку, снижают уровень депрессии и улучшают настроение. Кроме того, физическая активность на природе способствует выработке эндорфинов («гормонов радости») [2].

Социальный аспект. Туристская деятельность по своей природе является коллективной. В походе формируются такие социально значимые качества, как взаимопомощь, ответственность, умение принимать решения в команде, уважение к старшим и сверстникам. Участие в туристско-спортивных мероприятиях также воспитывает патриотизм, интерес к родному краю, его истории и географии.

3. Принципы безопасности и организации туристско-спортивной деятельности

При всех положительных эффектах туризм и спорт требуют строгого соблюдения мер безопасности, особенно в молодёжной среде. Основными рисками являются: травматизм (растяжения, вывихи, падения), переутомление, перегрев или переохлаждение, а также укусы насекомых и пищевые отравления.

Для минимизации этих рисков необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Постепенность нагрузок: от коротких (5-10 км) походов по равнине к многодневным и горным маршрутам [1].
2. Учёт состояния здоровья: предварительный медицинский допуск, сбор анамнеза [5].

3. Обучение технике безопасности: инструктаж перед каждым походом, отработка навыков оказания первой помощи [6].

4. Адекватная экипировка и питание: удобная обувь, одежда по погоде, питьевой режим, калорийный рацион [7].

5. Контроль погодных условий и маршрута: разработка запасных вариантов, связь с МЧС [8].

Соблюдение этих правил позволяет полностью реализовать оздоровительный потенциал туризма и спорта без негативных последствий для молодого организма.

Ход исследования

База и сроки эксперимента. Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Петрозаводского государственного университета в течение 8 недель (сентябрь – ноябрь 2025 года). В нем приняли участие 60 студентов 1-2 курсов (30 юношей и 30 девушек) основной медицинской группы, давших письменное информированное согласие.

Участники. С помощью случайной выборки студенты были разделены на две группы:

- **Экспериментальная группа (ЭГ, n=30):** в основной части занятий (45 минут) 2 раза в неделю применялась программа, включающая пешие походы (1 раз в неделю – выход в лесопарковую зону с преодолением 10-12 км с рюкзаком до 5 кг) и общефизическую подготовку (бег, отжимания, подтягивания, упражнения на координацию).

- **Контрольная группа (КГ, n=30):** занималась по стандартной программе вуза (легкая атлетика, спортивные игры, ОФП) без элементов туризма.

Методы оценки. В начале и конце эксперимента оценивались следующие показатели:

1. Общая выносливость – бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки) (сек).

2. Силовая выносливость – подтягивания на перекладине (юноши, кол-во раз) и отжимания от пола (девушки, кол-во раз).

3. Гибкость – наклон вперед из положения стоя на скамье (см).

4. Координация – проба Ромберга (поза «аист» с закрытыми глазами, с).

5. Функциональное состояние дыхательной системы – проба Штанге (задержка дыхания на вдохе, с).

6. Психоэмоциональное состояние – тест САН (самочувствие, активность, настроение, баллы от 1 до 7).

Статистическая обработка проводилась с помощью t-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. Различия считались достоверными при $p < 0,05$.

Исходные показатели в ЭГ и КГ достоверно не различались ($p > 0,05$), что подтверждает однородность групп. После 8 недель эксперимента в ЭГ наблюдалась выраженная положительная динамика по всем тестам. Результаты представлены в таблице.

Таблица. Динамика показателей физической подготовленности и психоэмоционального состояния студентов ($M \pm \sigma$)

Показатель	ЭГ до (n=30)	ЭГ после (n=30)	Δ (%)	КГ до (n=30)	КГ после (n=30)	Δ (%)	p (ЭГ после vs КГ после)
Бег 2000 м (юн), с	562 $\pm$ 28	518 $\pm$ 22	-7,8	559 $\pm$ 27	548 $\pm$ 26	-2,0	0,031
Бег 1500 м (дев), с	462 $\pm$ 24	428 $\pm$ 20	-7,4	460 $\pm$ 25	451 $\pm$ 24	-2,0	0,028
Подтягивания (юн), раз	6,2 $\pm$ 2,1	9,4 $\pm$ 2,4	+51,6	6,1 $\pm$ 2,0	7,0 $\pm$ 2,2	+14,8	0,017
Отжимания (дев), раз	12,4 $\pm$ 3,2	18,6 $\pm$ 3,5	+50,0	12,1 $\pm$ 3,4	13,8 $\pm$ 3,3	+14,0	0,022
Наклон вперед, см	+6,1 $\pm$ 2,4	+12,8 $\pm$ 2,9	+109,8	+6,3 $\pm$ 2,5	+7,9 $\pm$ 2,7	+25,4	0,009
Проба Ромберга, с	9,2 $\pm$ 3,5	16,7 $\pm$ 4,6	+81,5	9,4 $\pm$ 3,6	11,3 $\pm$ 4,0	+20,2	0,014
Проба Штанге, с	48,3 $\pm$ 6,2	61,4 $\pm$ 7,4	+27,1	47,9 $\pm$ 6,5	51,2 $\pm$ 6,8	+6,9	0,006
САН (самочувствие), балл	4,3 $\pm$ 0,9	5,8 $\pm$ 0,7	+34,9	4,2 $\pm$ 0,8	4,5 $\pm$ 0,9	+7,1	0,011
САН (активность), балл	4,0 $\pm$ 1,0	5,6 $\pm$ 0,8	+40,0	4,1 $\pm$ 0,9	4,3 $\pm$ 1,0	+4,9	0,008
САН (настроение), балл	4,5 $\pm$ 0,9	6,1 $\pm$ 0,6	+35,6	4,4 $\pm$ 0,8	4,7 $\pm$ 0,9	+6,8	0,013

Примечание: p – достоверность различий между показателями ЭГ после и КГ после

Анализ результатов

Физическая подготовленность. Наиболее выраженные изменения в ЭГ произошли в показателях гибкости (+109,8%, $p < 0,01$), силовой

выносливости (+50–51%, $p < 0,05$) и координации (+81,5%, $p < 0,05$). Общая выносливость (бег) улучшилась на 7,4–7,8% ($p < 0,05$). В КГ изменения были незначительными.

Функция дыхания. Проба Штанге в ЭГ увеличилась на 27,1% ($p < 0,01$), что свидетельствует о повышении устойчивости к гипоксии благодаря регулярной аэробной нагрузке на свежем воздухе.

Психоэмоциональное состояние. Показатели теста САН в ЭГ выросли на 34–40% ($p < 0,05$). Это подтверждает, что пешие походы и физическая активность на природе эффективно снижают уровень стресса и улучшают настроение.

Обсуждение результатов

Полученные в ходе педагогического эксперимента данные подтверждают выдвинутую гипотезу о положительном влиянии систематических занятий пешим туризмом на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние студентов. Наиболее выраженные изменения в экспериментальной группе зафиксированы в показателях гибкости (+109,8%), координации (+81,5%) и силовой выносливости (+50–51%). Эти результаты согласуются с данными литературы, согласно которым передвижение по пересечённой местности с рюкзаком создаёт естественную нагрузку на вестибулярный аппарат и проприоцептивную чувствительность, а регулярное выполнение упражнений на растяжку после походов способствует увеличению эластичности мышц и связок.

Улучшение общей выносливости (бег 2000/1500 м) на 7,4–7,8% в экспериментальной группе объясняется адаптацией сердечно-сосудистой и дыхательной систем к длительной аэробной работе низкой и средней интенсивности, которая является основой пеших походов. Проба Штанге увеличилась на 27,1% ($p < 0,01$), что свидетельствует о повышении устойчивости к гипоксии и экономизации функции внешнего дыхания – важного критерия тренированности у студентов.

Особого внимания заслуживает динамика психоэмоциональных показателей по тесту САН. Самочувствие, активность и настроение в экспериментальной группе выросли на 34–40% ($p < 0,05$). Это подтверждает, что регулярное пребывание на природе, смена обстановки, дозированная физическая нагрузка и

коллективное взаимодействие в походе выступают эффективными немедикаментозными средствами профилактики стресса, тревожности и эмоционального выгорания у современной молодёжи. В контрольной группе, занимавшейся по стандартной программе, подобной динамики не наблюдалось.

Сравнение с результатами других исследований показывает, что комплексное использование спорта и туризма даёт более выраженный оздоровительный эффект, чем изолированная общая физическая подготовка. Это объясняется тем, что походы обладают высоким эмоциональным фоном, что повышает мотивацию студентов и делает занятия привлекательными.

Ограничениями данного исследования являются относительно небольшой срок эксперимента (8 недель) и отсутствие долгосрочного наблюдения (6–12 месяцев) для оценки сохранения полученных эффектов. В дальнейшем планируется изучить влияние туристско-спортивной деятельности на академическую успеваемость и частоту заболеваний студентов.

Выводы

Систематические занятия пешим туризмом в сочетании с ОФП (2 раза в неделю в течение 8 недель) привели к статистически достоверному ($p < 0,05$) улучшению физической подготовленности (выносливость, сила, гибкость, координация), функции дыхания и психоэмоционального состояния студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Полученные результаты превышают показатели стандартной программы физического воспитания, что подтверждает высокую эффективность включения туристско-спортивной деятельности.

Рекомендации для вузов:

1. Включить в программу по физической культуре регулярные (1–2 раза в месяц) пешие походы с дозированной нагрузкой.
2. Организовать студенческий туристский клуб.
3. Проводить инструктаж по безопасности и подбирать маршруты с учётом физической подготовленности студентов.

Библиографический список

1. Ибрагимов Э.Э., Калинина Э.В. Современные предпосылки развития экстремального туризма в Российской Федерации // Приоритетные направления и проблемы развития внутреннего и международного туризма. – 2020. – С. 333-346.
2. Каинков И.В. Туризм как один из способов формирования здорового образа жизни среди молодежи // Наука-2020. – 2018. – № 8 (24).
3. Стрижкова И.И., Светлова О.Е. Формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни с помощью занятий различными видами физических упражнений // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. – 2019. – № 7. – С. 16-22.
4. Хохлова А.А. Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения // Постулат. – 2022. – № 12 (декабрь).
5. Шабанова А.А. Роль физической культуры в воспитание молодёжи // Проблемы Науки. – 2023. – № 4 (182).
6. Апарин Н.А., Зуев Е.И. Оздоровительный туризм как средство физической рекреации и социальной адаптации студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-47.
7. Марков К.К. Психолого-педагогические аспекты формирования ценностного отношения к здоровью у студентов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2019. – № 64. – С. 108-114.
8. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2014. – 240 с.

THE IMPACT OF TOURISM AND SPORTS ON THE PHYSICAL AND PSYCHOEMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS

M. Atageldiev, Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *The article presents the results of a pedagogical experiment on the influence of regular recreational tourism (hiking) and sports on the physical fitness and psycho-emotional state of students. The experiment involved 60 students of PetrSU, divided into an experimental group (tourism + general physical training) and a control group (standard program). Endurance, strength endurance, flexibility, coordination, respiratory function (Stange test) and psycho-emotional state (WAM test) were assessed. Statistically significant ($p < 0.05$) improvement in all studied parameters was found in the experimental group. The expediency of including hiking in university physical education programs is substantiated.*

Keywords: *hiking; sports; tourism; students; physical fitness; psycho-emotional state; pedagogical experiment.*