

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В. Н. Хламов

Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, Москва, Россия

Аннотация. Представлены результаты исследования, направленного на оценку эффективности студенческих организаций Российского государственного университета нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина (Губкинский университет) в формировании у студентов компетенций, связанных с культурой спортивного туризма и здорового образа жизни.

Ключевые слова: *спортивный туризм, здоровый образ жизни (ЗОЖ), гиподинамия.*

Актуальность. В современном обществе наблюдается тревожная тенденция к снижению уровня физической активности, особенно среди молодежи. Эта проблема приобретает особую актуальность для высших и средних специальных учебных заведений, где студенты сталкиваются с недостаточным уровнем физической активности. Низкая физическая активность оказывает негативное влияние на здоровье студентов, способствуя развитию различных заболеваний. Кроме того, она может приводить к психическим расстройствам и снижению стрессоустойчивости, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на их академической успеваемости. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 80 % подростков, как мальчиков, так и девочек, испытывают дефицит физической активности. Для учебных заведений, включая Губкинский университет, являющийся одним из ведущих отраслевых вузов Российской Федерации, этот вопрос приобретает особую значимость.

Цели и задачи. в процессе исследования планируется выполнить следующие задачи:

1. Изучить материал по выбранной теме.
2. Проанализировать текущую спортивную вовлеченность студентов.
3. Представить материал об организациях, способствующих увеличению спортивной активности студентов.

Материалы и методы исследования. В ходе исследования использовалась информация как из учебных пособий и книг, часть которых посвящена спортивному туризму, так и из различных интернет-источников, в том числе государственных.

Результаты исследования. Гиподинамия, или малоподвижный образ жизни, становится всё бо-

лее распространённой проблемой, особенно среди молодых людей, предпочитающих проводить время в интернете, социальных сетях и за компьютерными играми. Одной из основных причин гиподинамии является развитие медиасферы и технологий. Современные средства коммуникации и развлечений предоставляют широкие возможности для досуга, не требующего физической активности. Это приводит к тому, что значительная часть молодёжи выбирает виртуальное пространство вместо спортзала или беговой дорожки. Однако гиподинамия имеет и физиологические причины. Организм человека стремится к минимизации затрат энергии, что выражается в предпочтении менее энергозатратных видов деятельности. В результате формируется «дофаминовый порог», который определяет уровень удовольствия и удовлетворения, получаемого от различных видов активности [5].

Для достижения этого уровня требуется всё больше стимулов, что может привести к снижению мотивации к физической активности. Для решения проблемы гиподинамии необходимо изменить баланс между физической активностью и использованием информационных технологий. Важно создать условия, при которых спорт будет более привлекательным и доступным для молодёжи [2].

Одним из эффективных способов стимулирования физической активности является спортивный туризм. Этот вид спорта объединяет элементы физической нагрузки и путешествий, что делает его привлекательным для широкого круга людей. Спортивный туризм не привязан к определённому месту или виду нагрузок, а представляет собой их гармоничное сочетание. К спортивному туризму можно отнести такие виды деятельности, как сплав по реке на байдарках, походы, восхождения

на горы, лыжный спорт и другие. История спортивного туризма в России началась ещё в эпоху Петра I, который совершил первое восхождение на гору во время своего европейского турне. Однако массовое распространение этот вид спорта получил только в XIX в., когда в России начали появляться горные и альпийские клубы, а также тюринг-клубы — общества велосипедистов [6].

Впоследствии тюринг-клуб был преобразован в Российское общество туристов. В этот период в университетах Москвы и Петербурга были основаны экскурсионные комиссии и бюро, которые положили начало современным студенческим туристским клубам. Они занимались организацией туристических походов и путешествий, а также составлением соответствующих маршрутов. Однако государственная поддержка этих учреждений была ограничена. Ситуация изменилась в 1896 г., когда была основана Центральная экскурсионная комиссия при Министерстве просвещения. Это способствовало более широкому распространению туризма среди студентов. В эпоху СССР туристический бум достиг своего апогея.

Туризм стал важным элементом государственной политики, а по всему Союзу открывались многочисленные туристские клубы, в том числе и в учебных заведениях. Современная история турклубов характеризуется стремлением сохранить советское наследие и адаптировать его к новым условиям. Многие турклубы продолжают свою деятельность под эгидой Федерации спортивного туризма России [4].

Одним из ярких примеров успешной работы студенческих турклубов является туристский клуб Губкинского университета. Основанный в 2014 г., этот клуб объединяет более 200 человек и проводит регулярные встречи, мероприятия и соревнования. Основатель клуба — выпускник университета, турист с 18-летним стажем [1], руководитель спортивных и коммерческих походов по России и миру, призёр и победитель множества соревнований по спортивному туризму А. Кухтинов. Турклуб имеет чёткую структуру и эффективные методы привлечения студентов, основными из которых являются встречи с первокурсниками с рассказами о своей организации и преимуществах участия в ней. Также интерес к клубу поддерживается за счёт организации путешествий в красивые места России и других стран.

Турклуб пользуется популярностью среди студентов и продолжает развиваться. Важную роль в этом играет атмосфера активизма в университете, которая способствует стремлению студентов

к внеучебной деятельности. Турклуб активно продвигает спортивный туризм, что помогает решить проблему гиподинамии среди молодёжи и организует регулярные учебно-тренировочные походы. В рамках этих мероприятий студенты осваивают навыки установки палаток и тентов, разведения костра, а также изучают особенности заготовки дров, включая валку сухостоя и подготовку полениц.

Кроме того, турклуб проводит обряд посвящения новых участников в свои члены, а также организует учебные лекции и тренировки по спортивному туризму. Проводятся регулярные пробежки и сдача нормативов по физической подготовке, что способствует не только физическому развитию студентов, но и их психологическому здоровью. Клуб организует выезды в учебно-производственный центр (УПЦ) в Тверской области «Залучье», где студенты участвуют в учебно-тренировочных сборах. Зимой они осваивают лыжную составляющую спортивного туризма, а летом — пешеходную и горную. Эти мероприятия способствуют всестороннему развитию студентов и формированию у них навыков существования в различных природных условиях. Всё это делает клуб привлекательным местом для студентов, стремящихся к активному, а самое главное — здоровому образу жизни.

Выводы и заключение. В итоге стоит подчеркнуть, что борьба с гиподинамией не должна ограничиваться отдельно взятым человеком. Общество или коллектив, в котором так или иначе находится любой из нас, оказывает сильнейшее влияние на образ жизни, увлечения и хобби. Рассматривая проблему гиподинамии через призму учебных заведений, можно сформулировать основные эффективные решения: развивать общественную деятельность, поддерживать спортивно-туристические инициативы студентов, регулярно организовывать соревнования и мероприятия по различным видам спорта, проводить PR-политику всего выше-сказанного, причем не только для обучающихся, но и для абитуриентов.

Список литературы

1. Туристский клуб // Губкинский университет. URL: <https://clc.li/qwKAM>
2. Как избежать эмоционального выгорания // Губкинский университет. URL: <https://clc.li/qwKAM>
3. Волков, Н. И. Спортивный туризм / Н. И. Волков, А. С. Дубровский. М. : Советский спорт, 2020. 415 с.
4. Физкультуру в массы: как развивается спортивный туризм в России // Национальные проекты.рф. URL: <https://clc.li/ИHyGS>

5. Чичулин, А. В. Дофаминовая игла. Ваши мозги, ваши правила! Освободитесь от зависимости / А. В. Чичулин. Екатеринбург, 2023. 31 с.

6. Алексеев, А. А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) / А. А. Алексеев. Москва, 2015. 444 с.

Поступила в редакцию 06.03.2026; одобрена после рецензирования и принята к публикации 10.04.2026.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Хламов В. Н. Спортивный туризм как средство повышения физической активности студентов вуза / В. Н. Хламов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2026. Т. 11, № 2. С. 154–156. DOI: 10.47475/2500-0365-2026-11-2-154-156

Сведения об авторе

Хламов Виктор Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Российский государственный университет нефти и газа имени И. М. Губкина, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0009-0001-5012-1260. **SPIN-код:** 7877-7023. **Author ID:** 576078. **E-mail:** khlamovvictor@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2026, vol. 11, no. 2, pp. 154–156.

Sports Tourism as a Means of Increasing the Physical Activity of University Students

Khlamov V.N.

Gubkin University, Moscow, Russia, khlamovvictor@gmail.com

Abstract. This article presents the results of a study aimed at assessing the effectiveness of student organizations at Gubkin Russian State University of Oil and Gas in developing students' competencies related to the culture of sports tourism and a healthy lifestyle

Keywords: *sports tourism, healthy lifestyle (HLS), physical inactivity/*

References

1. Turistskiy klub [Tourist club]. Gubinskiy universitet [Gubinsk University]. Available at: <https://clc.li/qwKAM> (In Russ.).

2. Kak izbezhat emocionalnogo vygoraniya [How to avoid emotional burnout]. *Gubinskiy universitet* [Gubinsk University]. Available at: <https://clc.li/qwKAM> (In Russ.).

3. Volkov N.I., Dubrovskiy A.S. Sportivnyy turizm [Sports tourism]. Moscow, 2020. 415 p. (In Russ.).

4. Fizkulturu v massy: kak razvivaetsya sportivnyy turizm v Rossii [Physical education for the masses: how sports

tourism is developing in Russia]. *Nacionalnye proekty.rf* [National projects. Russian Federation]. Available at: <https://clc.li/IHyGS> (In Russ.).

5. Chichulin A.V. Dofaminovaya igla. Vashi mozgi, vashi pravila! Osvoobodites ot zavisimosti [The dopamine needle. Your brains, your rules! Get rid of addiction]. Ekaterinburg, 2023. 31 p. (In Russ.).

6. Alekseev A.A. Sportivnyy turizm v SSSR i Rossii (k istorii razvitiya) [Sports tourism in the USSR and Russia (on the history of development)]. Moscow, 2015. 444 p. (In Russ.).

Information about the author

Khlamov Viktor Nikolaevich — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Gubkin Russian State University of Oil and Gas, Moscow, Russia. **ORCID ID:** 0009-0001-5012-1260. **SPIN-код:** 7877-7023. **Author ID:** 576078. **E-mail:** khlamovvictor@gmail.com



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>