**Журикова Вероника Сергеевна**

**Шеронов Виктор Викторович**

**ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ**

**МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

***Аннотация****: В статье обосновывается актуальность интеграции спорта и туризма как ключевого инструмента противодействия гиподинамии и укрепления здоровья молодежи в цифровую эпоху. На основе анализа проблем и данных исследований предлагаются конкретные меры для внедрения в привычный уклад молодежи, направленные на формирование культуры активного образа жизни и физическое развитие учащихся*

***Ключевые слова:*** *туризм, спорт, здоровье, физическая культура.*

Актуальность. В эпоху цифровых технологий и малоподвижного образа жизни вопрос сохранения и укрепления здоровья молодого поколения приобретает критическую важность. Гиподинамия, увлечение гаджетами, стрессы – эти реалии современности создают серьезные вызовы для физического и психического благополучия подростков и молодежи. В поиске эффективных и привлекательных для молодых людей инструментов оздоровления на первый план закономерно выходят туризм и спорт. Эти сферы активности предлагают не просто альтернативу пассивному досугу, а становятся мощными факторами комплексного позитивного влияния на растущий организм и формирующуюся личность.

Проблема здоровья молодого поколения сегодня вызывает серьезную проблему. Физические показатели ухудшаются, например, по данным исследователей А. Р. Шагиахметова и С. В. Бородачева, снижается общая выносливость, мышечный тонус, иммунитет. Параллельно растет уровень психосоматических расстройств, апатии и социальной дезадаптации. Молодежь все меньше времени проводит в активном движении и на природе, теряя важнейшие навыки таких как, ориентирования, выживания в непривычных условиях, командного взаимодействия в реальной, а не виртуальной среде.

Однако проблема заключается не только в отсутствии движения, но и в дефиците осмысленной, развивающей физической активности. Спорт и туризм, предлагая структурированные и приключенческие формы активности, способны стать мощным ответом на эти вызовы.

Так С.С. Вьюнова в своей статье раскрывает само понятие туризма, а так же его влияние на современное поколение: «туризм – это не просто путешествие и отдых, но и возможность познания мира, контакта с природой, развития физических способностей. Активные виды туризма, такие как горные походы, велосипедные прогулки, каякинг, спортивные игры и другие, способствуют поддержанию здорового образа жизни. Благодаря таким видам активного отдыха, у молодежи укрепляется кардиоваскулярная система, улучшается работа дыхательной системы и обмена веществ, повышается выносливость».

Признано, что любительский туризм остается важной и полезной формой туризма среди современной молодежи. Для улучшения здоровья и культуры молодежи М.М. Нагиманов предлагает внедрять в образ жизни молодежи (через образование и прочие активности) следующие меры: организация походов с ночевкой и туристических соревнований для учащихся лицеев, колледжей и вузов; проведение ежегодных научно-практических семинаров; учреждение экопостов в ссузах и вузах; возобновление воскресных походов в вузах; организация оздоровительных походов и акций по озеленению для преподавателей и студентов; постоянное стимулирование студентов и преподавателей, проявляющих экологическую активность и ведущих здоровый образ жизни, посредством предоставления им льготных путевок в центральные дома отдыха.

Спорт также играет наиважнейшую роль в укреплении здоровья молодежи. Систематические тренировки и соревнования позволяют развивать мускулатуру, повышать гибкость и силу. Они также совершенствуют координацию, равновесие, выносливость и энергетический потенциал, что крайне важно для учащихся. Регулярные занятия способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой системы, укрепляют иммунитет и помогают контролировать вес.

Оптимальным решением является интеграция спорта и туризма. Ярким примером может послужить велотуризм, который позволяет молодежи наслаждаться природой, получать яркие впечатления и одновременно развивать физическую форму. Исследование Я. Н. Назаренко показало, что благодаря катанию на велосипеде удается достичь уникального сочетания нагрузок различной степени получаемые при катании на велосипеде, которые принято относить к группе под названием «кардио-нагрузки». Они оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему. Длительные и регулярные велопоходы, велопрогулки повышают выносливость организма, укрепляют и тренируют мышцы, а также способствуют укреплению иммунитета. Так включение элементов спортивного туризма в регулярные тренировочные программы делает их более увлекательными и доступными для молодого поколения.

Таким образом, интеграция спорта и туризма представляет собой мощный и актуальный инструмент для комплексного укрепления здоровья и развития молодежи в современных условиях.

**Результаты исследований**: Современные исследования

свидетельствуют, что молодые люди становятся подвержены сидячему образу жизни. Они проводят много времени в офисах, за компьютерами и гаджетами, ограничивая физическую активность и отказываясь от активных занятий на свежем воздухе. Такой образ жизни отрицательно сказывается на здоровье молодежи и ведет к преждевременному старению, органическим нарушениям и возрастным заболеваниям. Чтобы изменить эту тревожную тенденцию, следует вписывать физическую активность, связанную с туризмом и спортом, в свою повседневную жизнь. Туризм – это не просто путешествие и отдых, но и возможность познания мира, контакта с природой, развития физических способностей. Активные виды туризма, такие как горные походы, велосипедные прогулки, каякинг, спортивные игры и другие, способствуют поддержанию здорового образа жизни. Туристы активно занимаются физическими упражнениями, развивая плечевые, грудные и ягодичные мышцы. Благодаря таким видам активного отдыха, у молодежи укрепляется кардиоваскулярная система, улучшается работа дыхательной системы и обмена веществ, повышается выносливость. Более того, подобный активный отдых способствует производству эндорфинов – гормонов счастья, что помогает в борьбе со стрессом и повышает настроение. Спорт также имеет ключевое значение для поддержания здоровья молодого поколения. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях способствуют укреплению мышц, улучшению гибкости и силы. Кроме того, спорт способствует развитию координации и равновесия, повышению выносливости и энергии, что особенно важно для молодежи, активно участвующей в образовательном процессе. Регулярный тренировочный процесс способствует правильной работе сердечно-сосудистой системы, укрепляет иммунитет и помогает бороться с излишним весом. Комбинирование спорта и туризма является идеальным вариантом для поддержания здоровья молодого поколения. В качестве примера можно привести популярную активность – велосипедные прогулки. Велотуризм позволяет молодежи наслаждаться пейзажами, испытывать прилив адреналина и одновременно развивать физическую активность. Кроме того, спортивный туризм можно успешно включить в программу регулярных тренировок, что сделает ее более интересной и доступной для молодежи.

**Список литературы:**

1. Вьюнова С.С. Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://lib.ugsha.ru:8080/bitstream/123456789/35278/1/2024-06-3249-3252.pdf> (04.06.2025)

2. Макарова, А. В. Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения / А. В. Макарова, М. Н. Комбалин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 9 (508). — С. 324-326.

3. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО "Издательство "Научная книга", 2014. – С. 132-135.

4. Нигманов, М. М. Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения / М. М. Нигманов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 14 (148). — С. 202-204.

5. Шагиахметова, А. Р. Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения / А. Р. Шагиахметова, С. В. Бородачева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 338-342.