



Научно-исследовательский журнал «*Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук*»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 10 / 2025, Iss. 10 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)  
УДК 37.037.1

## **Анализ влияния спортивно-оздоровительного туризма на профессиональную подготовку студентов гуманитарных вузов**

<sup>1</sup> *Anitsoeva L.K.*,

<sup>1</sup> *Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов*

**Аннотация:** в статье рассматривается роль профессионально-прикладной физической культуры в современных условиях в рамках обучения студентов гуманитарных направлений в вузе. Показано, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом в рамках учебно-тренировочных занятий и во внеучебное время способствуют всестороннему развитию физических качеств: повышению работоспособности за счет увеличения общей выносливости, развитию скоростно-силовой выносливости, снижению ситуативной тревожности и повышению самоконтроля в стрессовых ситуациях. Спортивно-оздоровительный туризм выступает эффективным средством сохранения и укрепления здоровья студентов. В статье раскрывается значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов гуманитарных вузов.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая культура, спортивно-оздоровительный туризм, студенты, гуманитарные вузы

**Для цитирования:** Аницоева Л.К. Анализ влияния спортивно-оздоровительного туризма на профессиональную подготовку студентов гуманитарных вузов // *Modern Humanities Success*. 2025. № 10. С. 229 – 234.

Поступила в редакцию: 13 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 10 августа 2025 г.; Принята к публикации: 29 сентября 2025 г.

\*\*\*

## **Analysis of the impact of sports and recreation tourism on the professional training of humanities students**

<sup>1</sup> *Anitsoeva L.K.*,

<sup>1</sup> *St. Petersburg University of the Humanities and Social Sciences*

**Abstract:** the article examines the role of professional and applied physical culture in modern conditions as part of the education of students of the humanities at the university. It is shown that sports and recreational tourism classes as part of training sessions and during extracurricular activities contribute to the comprehensive development of physical qualities: increasing working capacity by increasing overall endurance, developing speed and strength endurance, reducing situational anxiety, and increasing self-control in stressful situations. Sports and recreational tourism is an effective means of preserving and strengthening the health of students. The article reveals the importance of professional and applied physical training for students of the humanities.

**Keywords:** professional and applied physical education, sports and recreation tourism, students, humanities universities

**For citation:** Anitsoeva L.K. Analysis of the impact of sports and recreation tourism on the professional training of humanities students. *Modern Humanities Success*. 2025. 10. P. 229 – 234.

The article was submitted: June 13, 2025; Approved after reviewing: August 10, 2025; Accepted for publication: September 29, 2025.

## **Введение**

Современная система высшего обучения – это динамичная, мобильная, разнообразная и независимая сфера, нацеленная на удовлетворение потребностей, связанных с профессиональной подготовкой и развитием личности. Это создает ситуацию, при которой процесс профессиональной подготовки должен быть направлен не только на передачу и усвоение студентами теоретических и практических знаний, умений и навыков, но и на формирование профессионально подготовленной личности, обладающей высокой компетентностью, мобильностью, самостоятельностью и креативностью. Процесс профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе формирует условия, отвечающие современным требованиям профессиональной подготовки.

Студенты гуманитарных вузов, проводящие много времени в сидячем положении, подвержены риску развития заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна включать элементы профилактики таких заболеваний, но часто это не учитывается в программах.

Спортивно-оздоровительный туризм становится все более популярным средством физического воспитания и физической подготовки молодежи. Он включает в себя уникальные виды активного отдыха, способствующие не только физическому развитию, но и формированию социальных и личностных качеств студентов. В образовательных учреждениях нашей страны ежегодно на обучение поступают большое количество абитуриентов с недостаточным уровнем физического развития и различными противопоказаниями к занятиям физическими упражнениями и спортом. Согласно результатам медицинских осмотров, за последние 20 лет количество студентов основной медицинской группы снизилось с 84 до 54 %, а в специальной медицинской группе (СМГ), наоборот, возросло с 6 до 22 % [4].

В системе высшего профессионального образования студенты с проблемами в здоровье относятся по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу и не допускаются к занятиям профессиональными видами спорта. Многие из этих студентов хотели бы заниматься спортом, но вынужденные ограничения в двигательной активности из-за медицинских противопоказаний лишают их такой возможности. Такая возможность студентам с ослабленным здоровьем и различным уровнем физического развития предоставляется в секции спортивно-оздоровительного туризма, являющимся опти-

мальным видом двигательной активности для студентов. На начальном этапе при занятиях спортивно-оздоровительным туризмом занимающиеся получают дифференцированную физическую нагрузку исходя из уровня их физического развития и подготовленности. В дальнейшем, по мере развития физических качеств и двигательных навыков, укрепления здоровья у них возрастает интерес к занятиям физической культурой. При этом нужно отметить, что физическая активность на занятиях туризмом соответствует допустимому уровню, а занимающиеся справляются с нагрузками.

В современных условиях высшего образования профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) играет важную роль в подготовке специалистов различных направлений, включая студентов гуманитарных вузов. Несмотря на специфику их профессиональной деятельности, связанной преимущественно с интеллектуальным трудом, развитие физических и психофизиологических качеств остается неотъемлемым фактором успешной адаптации к будущей профессии.

Рассматривая спортивно-оздоровительный туризм, как средство в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов необходимо отметить, что он не только способствует улучшению физической подготовленности молодежи, но и закладывает основы для формирования таких важных социальных навыков, как коммуникация, работа в команде и лидерство. Внедрение средств спортивно-оздоровительного туризма в образовательный процесс позволяет создать гармонично развивающуюся личность, готовую к профессиональной деятельности.

По мнению Е.А., Митрохина и А.А. Антонова и А.И. Гусельникова, будущий специалист гуманитарных профессий должен обладать следующими профессионально-важными физическими качествами: высокой работоспособностью, повышенной выносливостью, стрессоустойчивостью, самоконтролем эмоционального состояния в стрессовой ситуации, вниманием [8].

В своих исследованиях Е.А. Митрохин и А.А. Антонов определили, что студенты гуманитарных специальностей подтверждают, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказывает положительное влияние на здоровье и стрессоустойчивость в периоды обучения и сессии [5].

Студенты гуманитарных вузов часто сталкиваются с проблемой отсутствия программ профессионально-прикладной физической подготовки, которые бы соответствовали требованиям к будущей

профессиональной деятельности. В отличие от технических или спортивных вузов, где физическая подготовка может быть тесно связана с профессиональной деятельностью, в гуманитарных вузах физическая культура часто остается общей и носит оздоровительный характер, без учета специфики будущей профессиональной деятельности выпускников.

Гуманитарные вузы часто не располагают достаточной материально-технической базой (спортивными сооружениями и оборудованием), что ограничивает возможности для разнообразных и эффективных занятий, которые могли бы быть полезны для развития профессионально-важных качеств.

Физическая подготовка часто воспринимается как отдельный, неинтегрированный элемент учебного процесса. Необходимо разработать подходы, которые бы позволяли интегрировать профессионально-прикладную физическую подготовку в учебный процесс.

Физическая активность имеет значительное влияние на психическое состояние, помогая справляться со стрессом и улучшая настроение [5,7]. Однако в гуманитарных вузах, где психологическая нагрузка может быть высокой из-за интенсивности учебного процесса, физическая культура не всегда рассматривается как важный инструмент для поддержания психического здоровья.

Для решения этих проблем необходимо разработать и внедрить программы профессионально-прикладной физической подготовки, которые будут учитывать специфику гуманитарных профессий.

Цель исследования: определить подходы профессионально-прикладной физической культуры для совершенствования профессионально важных качеств для студентов гуманитарных вузов.

### **Материалы и методы исследований**

В качестве методов исследования будут использованы: анализ научно-методической литературы, обобщение педагогического опыта, анализ нормативно-правовой документации, анкетирование, опрос и тестирование студентов гуманитарного вуза. Тесты для оценки уровня физической подго-

товленности (выносливость – бег на 3 км, скоростно-силовых качеств – челночный бег). Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Вилиансона), оценки тревожности Спилбергера – Ханина. оценка уровня стрессоустойчивости по методики «Диагностика состояний стресса» (автор К. Шрайнер) [1, 3].

### **Результаты и обсуждения**

Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов (n=365 студентов) в период с 2023-2025 г.

В ходе представленного исследования среди студентов гуманитарных вузов удалось выявить положительные стороны влияния спортивно-оздоровительного туризма в рамках профессионально-прикладной физической культуры на формирование профессионально важных физических качеств студентов, необходимых в будущей профессии.

В начале исследования был проведен опрос студентов. По результатам опроса 84,3% студентов испытывают дефицит времени для регулярных занятий физической активностью. 76% студентов не видят прямой связи между физической подготовкой и своей будущей профессиональной деятельностью, что снижает их мотивацию к занятиям. Показатели физической подготовленности студентов факультета культуры более слабые относительно других специальностей. Отмечено 56,8% студентов с низкими показателями общей выносливости, координации – 63,3% и 59,1% – гибкости.

Исходные показатели общей выносливости у 37% тестируемых студентов имеют достаточно высоки уровень, 53,8 % студентов средние показатели и низкие – у 15,4% студентов.

Большинство исходных показателей, связанных со стрессоустойчивостью в начале исследования имели следующие показатели:

- высокий уровень ситуативной тревожности (45,1%) и личностной тревожности (55,1 %);
- низкий уровень стрессоустойчивости (43%);
- средний уровень самоконтроля эмоционального состояния в стрессовой ситуации (56%) (рис. 1).

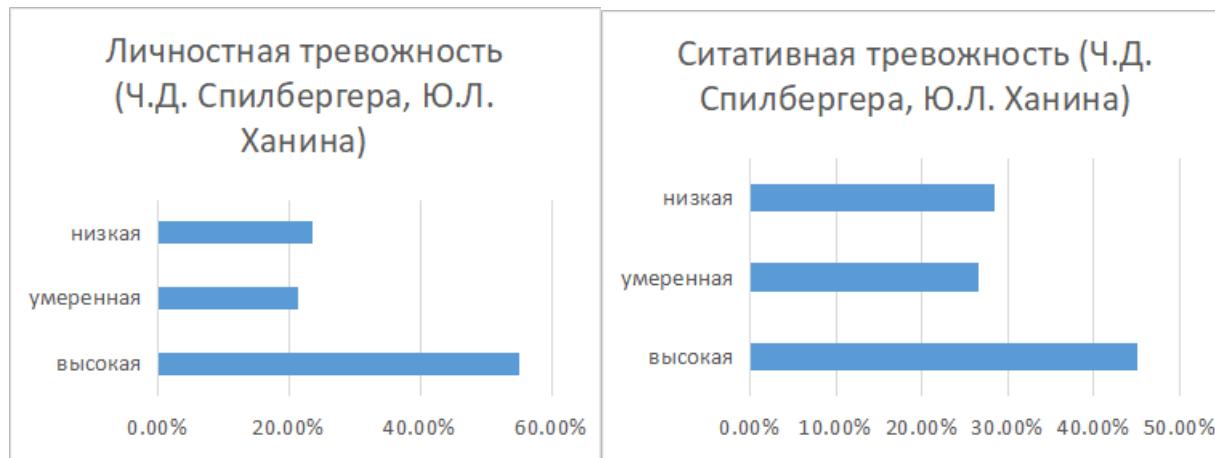


Рис. 1. Оценка личностной и ситуативной тревожности студентов гуманитарного вуза.  
Fig. 1. Assessment of personal and situational anxiety of students of a humanities university.

С помощью методики К. Шрайнера «Диагностика состояния стресса» было выявлено, что – 24 % студентов умеют сдерживать свои эмоции в стрессовой ситуации, 26 % – умеют сохранять самообладание состояний стресса, но

бывают такие ситуации, когда они раздражаются из-за мелочи и потом об этом жалеют. 54 % – переутомлены, часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации (рис. 2, 3).



Рис. 2. Оценка самоконтроля психологического состояния в стрессовой ситуации студентов гуманитарного вуза.  
Fig. 2. Assessment of self-control of psychological state in a stressful situation of students of a humanitarian university.

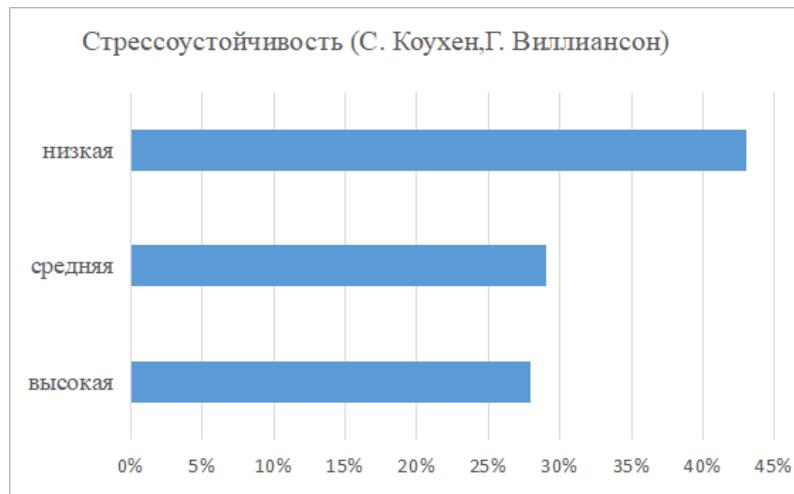


Рис. 3. Результаты теста на самооценку стрессоустойчивости личности (С. Коухена и Г. Виллиансона).  
Fig. 3. Results of the test for self-assessment of personality stress resistance (S. Cohen and G. Villianson).

В ходе учебно-тренировочных занятий группа студентов выявили наиболее выраженные изменения физической подготовленности:

- общая выносливость – результат вырос на 15,6% ( $p \leq 0,05$ )
- силовая выносливость – результат улучшился на 21,2% ( $p \leq 0,05$ );
- уровень самоконтроля эмоционального состояния в стрессовой ситуации улучшился на 23,4% ( $p \leq 0,05$ ).

## Выводы

В условиях современного высшего образования профессионально-прикладная физическая культура играет важную роль в формировании гармонично развитой личности студентов гуманитарных вузов. Использование средств спортивно-оздоровительного туризма способствует не только укреплению физического здоровья, но и формированию устойчивого психического состояния студентов.

## Список источников

1. Абабков В.А., Воронцова-Бенгер О.В., Горбунов И.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник СПбГУ. Серия: Психология, 2016. № 2. С. 6 – 15.
2. Долеева Г.В. Влияние уровня стрессоустойчивости личности на уровень творческого потенциала обучающегося в вузе // Молодой ученый. 2019. № 36 (274). С. 44 – 48. URL: <https://moluch.ru/archive/274/62313/> (дата обращения: 14.04.2025)
3. Золотарева А.А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // Клиническая и специальная психология. 2023. № 12 (1). С. 18 – 42. URL: <https://doi.org/10.17759/cpsc.2023120102> (дата обращения: 12.04.2025)
4. Калашник Е.А., Яни А.В., Плотников Е.Г. Особенности физического воспитания студентов в специальных медицинских группах // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. № 5. С. 27 – 33.
5. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
6. Крестьянинова О.В. Использование средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов // Теория и практика современной науки. 2016. № 10 (16). С. 494 – 500.
7. Рубис Л.Г., Тарасеня Т.Ю. Безопасность в спортивном туризме: учебное пособие. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 194 с.
8. Теплухин Е.И., Митрохин Е.А., Юдин Д.С., Самсонов А.Ю., Самсонова Е.А. Дифференцированный подход к физической активности в профилактике заболеваний обучающихся вузов // МНКО. 2020. № 6 (85). С. 126 – 128.
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. 2-е изд. М.: Советский спорт, 2008. 464 с.

### **References**

1. Ababkov V.A., Vorontsova-Venger O.V., Gorbunov I.A. Validation of the Russian-language version of the questionnaire "Perceived Stress Scale-10". Bulletin of St. Petersburg State University. Series: Psychology, 2016. No. 2. P. 6 – 15.
2. Doleeva G.V. Influence of the level of personality stress resistance on the level of creative potential of a university student. Young scientist. 2019. No. 36 (274). P. 44 – 48. URL: <https://moluch.ru/archive/274/62313/> (date of access: 04.14.2025)
3. Zolotareva A.A. Psychometric properties of the Russian-language version of the Perceived Stress Scale (versions PSS-4, 10, 14). Clinical and Special Psychology. 2023. No. 12 (1). P. 18 – 42. URL: <https://doi.org/10.17759/cpscse.2023120102> (accessed: 12.04.2025)
4. Kalashnik E.A., Yani A.V., Plotnikov E.G. Features of physical education of students in special medical groups. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2019. No. 5. P. 27 – 33.
5. Konstantinov Yu.S. Theory and practice of sports and health tourism: textbook. Russian International Academy of Tourism; Federal Center for Children's and Youth Tourism and Local History. Moscow: Sovetsky Sport, 2009. 392 p.
6. Krestyaninova O.V. Use of sports and health tourism tools in physical education of students. Theory and practice of modern science. 2016. No. 10 (16). P. 494 – 500.
7. Rubis L.G., Tarasenya T.Yu. Safety in sports tourism: a tutorial. Saratov: IPR Media, 2019. 194 p.
8. Teplukhin E.I., Mitrokhin E.A., Yudin D.S., Samsonov A.Yu., Samsonova E.A. Differentiated approach to physical activity in the prevention of diseases of university students. MNKO. 2020. No. 6 (85). P. 126 – 128.
9. Fedotov Yu.N., Vostokov I.E. Sports and health tourism: textbook. 2nd ed. Moscow: Sovetsky Sport, 2008. 464 p.

### **Информация об авторе**

Анишоева Л.К., кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов

© Анишоева Л.К., 2025