

## Литература

1. Концептуальные основы идейно-воспитательной работы с детьми, учащейся и студенческой молодежью // Организация идейно-воспит. работы в учреждениях, обеспечивающих получение проф.тех. и среднеспец. образования: Сб. метод. Мат-лов. – Мн. : РИПО, 2003. – С. 6–15.

2. Щур, С. Н. Основные направления совершенствования идеологического воспитания студенческой молодежи / С. Н. Щур // Наука, образование и культура: состояние и перспективы инновационного развития : материалы Международной научно-практической конференции, г. Мозырь, 27–28 марта 2008 г. : в 2 ч. / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», Научно-исследовательский институт региональных проблем реабилитологии и народной культуры ; [редколлегия: Валетов В. В. (главный редактор) и др.]. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2008. – Ч. 1. – С. 298–300.

**УДК 796.5:37.017:613.94:614-053.81**

**П. С. Ковальчук, М. Ю. Палашенко**

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

### **ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ**

Здоровый образ жизни является важной составляющей благополучия и всестороннего развития современной молодежи. В условиях активного темпа жизни и высоких информационных нагрузок особую актуальность приобретает поиск эффективных способов сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья юношей и девушек. Одним из таких способов является туризм, который может рассматриваться как комплексное средство формирования здорового образа жизни среди молодежи. Туризм – это спортивное развитие, активный досуг, шанс лучше узнать географию, историю и даже душу Республики Беларусь. Это является прямым путем к воспитанию чувства патриотизма молодого поколения нашей страны [1].

Молодежный туризм – перспективное направление развития сферы отдыха. Он активно влияет на все сферы общественной жизни: духовную, политико-правовую, экономическую и социальную. Можно подчеркнуть особое влияние молодежного туризма на развитие хозяйства, на структурную перестройку экономики и смену приоритетов, в том числе социальных, увеличивая вклад в общее экономическое благосостояние населения. Следовательно, данная тема является достаточно актуальной на сегодняшний день [2, с. 158]. Молодёжь – социально-демографическая группа, которая выделяется по возрастному параметру, особенностям социального положения и социально-психологическим качествам. Возрастные границы молодежи определяются разными исследователями в пределах от 14–16 до 25–30 лет [3]. Молодёжный туризм бывает внутренний, въездной и выездной [3]. Внутренний – путешествия граждан в пределах своей страны. Въездной – путешествия нерезидентов внутри границ какой-либо страны. Выездной – путешествия граждан за пределами своей страны. На данный момент существует большое количество видов молодежного туризма, поэтому каждый может подобрать себе что-то подходящее: развлекательный, образовательный, культурный, экстремальный спортивный [3].

Молодёжь руководствуется разными мотивами при выборе путешествий: кто-то, чтобы увидеть новые места (76,50 %), развлечься (63,7 %), пообщаться с новыми людьми (54 %), сменить обстановку (48 %), познакомиться с другими культурами и больше о них узнать (29,8 %) [4].

Среди многообразия видов туризма особое значение для здоровья молодежи имеют следующие:

1. Спортивный туризм. Походы, соревнования и слеты спортивного туризма развивают физические качества, закаляют организм, формируют потребность в регулярных занятиях физической культурой.

2. Оздоровительный туризм. Санаторно-курортное лечение, посещение SPA-центров, организация активного отдыха на природе способствуют профилактике заболеваний, восстановлению сил и гармонизации психоэмоционального состояния.

3. Экологический туризм. Путешествия в природные заповедники, национальные парки, знакомство с уникальными ландшафтами воспитывают бережное отношение к окружающей среде, формируют экологическое сознание.

4. Культурно-познавательный туризм. Знакомство с историческими, культурными и духовными достопримечательностями расширяет кругозор, способствует духовно-нравственному развитию личности.

Формирование здорового образа жизни средствами туризма требует целенаправленной организации этого процесса. Ключевыми направлениями такой работы могут быть:

1. Разработка и реализация молодежных туристских программ, учитывающих интересы, потребности и возможности участников.

2. Привлечение молодежи к активному участию в туристских мероприятиях, соревнованиях, слетах.

3. Создание условий для развития туристской инфраструктуры, оснащение туристских баз современным оборудованием.

4. Обучение молодежи навыкам безопасного и экологичного туризма, оказания первой помощи.

5. Пропаганда здорового образа жизни средствами туризма, информирование о его оздоровительных возможностях.

6. Повышение квалификации специалистов, работающих в сфере молодежного туризма.

Если рассматривать направления для государства, то это: Развитие туризма, как важной отрасли экономики. Повышение статуса страны на международном уровне. Оздоровление всего населения страны.

Так, изобилие видов молодёжного туризма предоставляет возможность каждому выбрать что-нибудь подходящее, что будет соответствовать его требованиям в плане туристической программы и материального составляющего.

Те, кто предпочитают развлекательный туризм, умеют расслабляться и отпускать проблемы. Обычно они легкомысленны, но легки в общении, так как являются открытыми для новых знакомств.

Если у туристов в приоритете образовательный туризм, то они всегда готовы получать знания. Такие люди рассудительны, не делают поспешных выводов, а склонны к анализу происходящего и только потом оглашают свой вердикт.

Культурный вид молодёжного туризма влияет на туристов таким образом, что они всегда готовы понять и выслушать других людей, потому что привыкли постоянно сталкиваться с разными культурами, у которых сильно или не очень отличаются правила и модели поведения, нормы, традиции. Такие люди приятны в общении, так как не высказывают свою позицию в агрессивном ключе, а стараются понять оппонента. Та часть молодёжи, которая выбирает в качестве отдыха экстремальный туризм – они решительны, упорны, знают: чего хотят от жизни, не опускают руки при первой же неудаче, а, наоборот, изо всех сил стараются её преодолеть.

Туризм как вид рекреационной деятельности обладает широким спектром возможностей для оздоровления молодежи. Во-первых, туристские путешествия способствуют укреплению физического здоровья занимающихся. Длительные пешие походы, спортивные

ориентирования, преодоление естественных препятствий оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, повышают физическую выносливость.

Во-вторых, туризм благотворно воздействует на психическое состояние молодых людей. Пребывание на природе, смена обстановки, совместное решение туристских задач способствуют снижению уровня стресса, тревожности, повышению эмоционального фона и настроения. Кроме того, туристская деятельность развивает важные личностные качества: целеустремленность, ответственность, умение работать в команде, что положительно сказывается на психическом здоровье.

В-третьих, туризм как форма досуга и общения способствует социальной адаптации молодежи. Участие в туристских мероприятиях позволяет устанавливать новые дружеские связи, расширять круг общения, вырабатывать навыки конструктивного взаимодействия, что способствует гармоничному социальному развитию личности.

Таким образом, туризм как сочетание физической активности, психологической разгрузки и социального взаимодействия представляет собой комплексный способ формирования здорового образа жизни среди молодежи.

Беларусь активно развивает все виды молодёжного туризма с целью оздоровления нации и в последующем создания здорового потомства.

Государство понимает, молодёжь – активная часть общества, которая имеет большие возможности, но также есть риск неправильного распоряжения своим свободным временем, что может привести к девиантному поведению: развитие наркомании, алкоголизма и другого, поэтому РБ направляет все свои возможности для регулирования молодёжи и её занятости, чтобы предотвратить негативное влияние на общество. Так, с молодёжью проводятся воспитательные работы, которые должны помочь в расставлении приоритетов и выборе правильной модели поведения.

Таким образом, туризм как вид рекреационной деятельности обладает широкими возможностями для формирования здорового образа жизни среди молодежи. Систематические занятия различными видами туризма способствуют укреплению физического, психического и социального здоровья юношей и девушек. Организация целенаправленной работы по привлечению молодежи к туристской деятельности является важным условием ее устойчивого развития и перспективным направлением в решении задач оздоровления подрастающего поколения.

### **Литература**

1. Биржаков, М. Б. Введение в туризм: учебник / М. Б. Биржаков – Издание 8-е. СПб., 2006. – С. 46–48.
2. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков. – М., 2004. – 343 с.
3. Азарова, Е. А. Туризм: туристская деятельность: основные понятия и классификация [Электронный ресурс]. – URL: <https://bspu.by/blog/azarova/article/lection/turistskaya-deyatel-nost-osnovnye-ponyatiya-iklassifikaciya> (дата обращения): 10. 10. 2024.
4. Гилёва, С. Молодежный туризм как сегмент молодежной культуры [Электронный ресурс]. – URL: <https://tymolod59.ru/11339> (дата обращения): 10. 10. 2024.

**УДК 37.064.3**

**М. С. Кожедуб, К. О. Мудрагель**

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ АДАПТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Сегодня получение высшего образования детерминировано не только овладением студентом профессиональными знаниями, компетенциями, но и ориентацией на развитие его