

УДК 37

***ВЛИЯНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ ЭКСПЕДИЦИЙ НА РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И КОМАНДНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ***

Якутина А. В.

*преподаватель кафедры Искусств и социально-культурной деятельности
ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э.
Циолковского»
Калуга, Россия*

Наумова С. Н.

*старший преподаватель кафедры Методики физического воспитания и
оздоровительных технологий,
ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э.
Циолковского»
Калуга, Россия*

Аннотация

Статья посвящена исследованию влияния туристических экспедиций на развитие физической выносливости и командного взаимодействия у студентов. Рассматриваются педагогические и физиологические аспекты туристической деятельности, её роль в формировании устойчивых навыков коллективного взаимодействия, лидерских качеств и эмоциональной зрелости. Особое внимание уделяется интеграции образовательного и практического опыта, получаемого в ходе экспедиций, что способствует развитию критического мышления, ответственности и самостоятельности. Подчеркивается, что регулярные туристические мероприятия создают комплексную среду для всестороннего развития личности, укрепления здоровья и формирования культуры активного образа жизни.

Ключевые слова: туристические экспедиции, студенты, физическая выносливость, командное взаимодействие, образовательный процесс, формирование личности, здоровый образ жизни, лидерские качества, командная работа, практическое обучение.

***THE IMPACT OF TOURIST EXPEDITIONS ON THE
DEVELOPMENT OF PHYSICAL ENDURANCE AND TEAMWORK***

Yakutina A. V.

Lecturer at the Department of Arts and Socio-cultural Activities

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Kaluga, Russia

Naumova S. N.

Senior Lecturer at the Department of Methods of Physical Education and Wellness Technologies,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Kaluga, Russia

Annotation

The article is devoted to the study of the influence of tourist expeditions on the development of physical endurance and teamwork among students. The pedagogical and physiological aspects of tourism activity, its role in the formation of sustainable skills of collective interaction, leadership qualities and emotional maturity are considered. Special attention is paid to the integration of educational and practical experience gained during expeditions, which contributes to the development of critical thinking, responsibility and independence. It is emphasized that regular tourist events create a comprehensive environment for the comprehensive development of personality, health promotion and the formation of a culture of active lifestyle.

Keywords: tourist expeditions, students, physical endurance, teamwork, educational process, personality formation, healthy lifestyle, leadership skills, teamwork, practical training.

В современном образовательном процессе особое внимание уделяется не только формированию профессиональных знаний и навыков студентов, но и развитию их физической, психологической и социальной компетентности. Одним из эффективных инструментов, способных объединить эти аспекты, являются туристические экспедиции. Они представляют собой комплекс мероприятий, которые не ограничиваются простой прогулкой на свежем воздухе: пешие, водные, велосипедные и приключенческие походы требуют от участников значительных физических и психологических усилий, а также активного взаимодействия внутри группы [13].

Физическая выносливость — это важнейшая характеристика организма, определяющая способность переносить физические нагрузки в течение длительного времени без существенного снижения эффективности деятельности. В условиях туристической экспедиции выносливость испытывается особенно ярко: студенты преодолевают большие дистанции, несут снаряжение, адаптируются к изменяющимся погодным условиям и рельефу местности. В результате регулярное участие в таких мероприятиях способствует комплексному развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению мышц и связок, улучшению координации движений и общей физической формы [6].

Не менее важным аспектом является командное взаимодействие, которое формируется в процессе совместной деятельности. Туристические экспедиции создают уникальные условия, когда успех всей группы зависит от координации действий, распределения ролей, взаимопомощи и принятия коллективных решений. Такие ситуации способствуют развитию коммуникативных навыков, ответственности, способности к сотрудничеству и лидерских качеств. Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Студенты учатся слушать друг друга, оценивать возможности команды и эффективно распределять ресурсы, что отражается на их социальной компетентности и готовности к совместной работе в профессиональной среде [5].

Таким образом, туристические экспедиции выступают не только средством физического развития, но и эффективной педагогической практикой, способствующей гармоничному формированию личности. Теоретический анализ существующих подходов к организации таких мероприятий позволяет выявить основные механизмы влияния туризма на физическую выносливость и командное взаимодействие, а также обосновать их включение в образовательные программы. Изучение этих вопросов становится особенно актуальным в условиях современных вузов, где формирование здорового образа жизни и социальных компетенций студентов играет ключевую роль в подготовке будущих специалистов.

Туристические экспедиции являются одним из наиболее эффективных средств физического развития студентов, так как они объединяют разнообразные виды физической активности с элементами практической жизнедеятельности. В отличие от традиционных занятий физической культурой, экспедиционная деятельность предполагает длительные и комплексные нагрузки, которые развивают не только отдельные группы мышц, но и общую физическую выносливость, координацию, гибкость и адаптивные способности организма [7].

Физическая выносливость, как основная характеристика спортивной и жизненной формы человека, формируется через систематическое преодоление нагрузки, превышающей привычный уровень активности. Туристические маршруты часто включают многокилометровые пешие переходы, восхождения на возвышенности, преодоление водных преград и сложных природных условий. В процессе этих занятий студенты учатся рационально распределять свои силы, регулировать дыхание, контролировать пульс и адаптироваться к Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

изменяющимся условиям окружающей среды. Это способствует комплексному укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению уровня кислородного обмена и улучшению работы мышц [11].

Особое значение имеют экспедиции с элементами приключенческого туризма, такие как ориентирование на местности, преодоление естественных препятствий или многодневные походы с ночевками в полевых условиях. Такие мероприятия требуют от студентов не только физической подготовки, но и умения поддерживать высокий уровень активности на протяжении длительного времени, а также эффективно управлять своими ресурсами. Регулярное участие в подобных экспедициях обеспечивает постепенное увеличение физической нагрузки, что является ключевым фактором развития выносливости и общей физической формы.

Помимо непосредственного укрепления организма, туристические экспедиции способствуют формированию устойчивых привычек здорового образа жизни. Студенты учатся оценивать свои физические возможности, планировать активность с учетом индивидуальных особенностей и заботиться о собственном здоровье в условиях повышенной нагрузки. Включение таких мероприятий в образовательный процесс позволяет сочетать физическое развитие с практическим применением знаний о физиологии человека, профилактике утомления и рациональном распределении физических ресурсов [9].

Не менее важен и психологический аспект. Физическая активность на свежем воздухе в сочетании с преодолением природных препятствий стимулирует выработку эндорфинов и улучшает эмоциональное состояние участников. Это создает положительный опыт взаимодействия с окружающей средой, повышает мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и укрепляет уверенность в собственных силах. Таким образом, туристические экспедиции становятся не только средством физического совершенствования,

но и эффективной формой психофизиологической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

В итоге можно отметить, что туристические экспедиции формируют комплекс физического развития, который охватывает выносливость, силу, координацию и адаптивные способности. Они интегрируют физическую активность с реальной практической деятельностью, создавая условия для системного и осознанного развития организма. Регулярное участие в подобных мероприятиях обеспечивает повышение общей жизненной энергии студентов, укрепление здоровья и подготовку к решению сложных задач, как индивидуальных, так и коллективных.

Одной из ключевых особенностей туристических экспедиций является их коллективный характер. Даже самые подготовленные студенты не могут эффективно справляться с задачами похода или экспедиции в одиночку — это требует тесного взаимодействия, распределения ролей и совместного принятия решений. В этом контексте экспедиции становятся мощным инструментом формирования навыков командной работы, которые необходимы как в профессиональной, так и в повседневной жизни [10].

Командное взаимодействие в экспедиции проявляется на всех этапах организации и прохождения маршрута. Студенты учатся согласовывать действия при постановке палаток, распределении грузов, выборе оптимального пути и организации питания. Такие задачи требуют не только физической координации, но и способности к стратегическому планированию, вниманию к деталям и поддержке друг друга. В условиях ограниченного времени и ресурсов формируются навыки эффективного общения, взаимопомощи и ответственности за коллективный результат [12].

Экспедиционная деятельность также способствует развитию лидерских качеств и способности к принятию решений в условиях неопределенности. Каждый участник команды может временно брать на себя ответственность за определенный участок маршрута или организацию конкретной деятельности, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

что формирует гибкость мышления и умение адаптироваться к новым ролям. Важно, что такие навыки формируются органично — через практический опыт, а не в виде абстрактных теоретических занятий [4].

Психологический аспект командного взаимодействия в экспедициях играет не менее важную роль. Совместное преодоление трудностей, таких как неблагоприятные погодные условия, физическая усталость или неожиданные препятствия на маршруте, способствует укреплению доверия между участниками и развитию эмпатии. Студенты учатся слышать друг друга, учитывать индивидуальные особенности и мотивировать коллег, что напрямую влияет на общий успех экспедиции. Этот опыт повышает социальную компетентность, умение работать в группе и управлять коллективной динамикой [1].

Туристические экспедиции также формируют навыки разрешения конфликтов и конструктивного взаимодействия в стрессовых ситуациях. Ограниченность ресурсов, необходимость соблюдения расписания и физическая нагрузка создают условия, в которых возникают естественные противоречия. Обучение их преодолению через совместное обсуждение, распределение обязанностей и поддержку друг друга способствует развитию эмоциональной зрелости студентов и улучшает их коммуникационные способности [14].

Таким образом, туристические экспедиции оказывают комплексное влияние на формирование командного взаимодействия. Они создают уникальные условия, в которых физическое и психологическое развитие студентов взаимосвязаны: физическая активность требует скоординированных действий, а успешное коллективное решение задач способствует укреплению эмоционального состояния и социальной компетентности. В образовательном процессе включение таких мероприятий позволяет развивать не только здоровье и выносливость, но и навыки эффективного взаимодействия, которые будут полезны студентам в профессиональной и личной жизни.

Продолжая рассмотрение командного взаимодействия в туристических экспедициях, важно подчеркнуть, что формирование мотивации к физической активности и привычек здорового образа жизни тесно связано с эмоциональным и социальным опытом участников. Когда студенты участвуют в совместных походах, восхождениях или длительных путешествиях, они сталкиваются с необходимостью преодолевать физические трудности, распределять обязанности, заботиться друг о друге и адаптироваться к внешним условиям. Этот опыт способствует тому, что физическая активность перестает восприниматься как рутинная обязанность и приобретает положительную эмоциональную окраску, превращаясь в удовольствие, ощущение личной силы и достижения целей [3].

Экспедиции создают условия для реализации внутренней мотивации студентов: когда каждый шаг, каждая преодоленная трудность ощущается как личный и коллективный успех, формируется стойкое желание сохранять активность и заботиться о собственном здоровье. Важно отметить, что мотивация усиливается через ощущение сопричастности к группе, когда успехи команды зависят от усилий каждого участника. Такой подход формирует не только физическую выносливость, но и устойчивую привычку включать регулярные физические нагрузки в повседневную жизнь, ведь студенты осознают непосредственную пользу активности для здоровья, выносливости и психологического состояния.

Кроме того, туристические экспедиции стимулируют разнообразные формы двигательной активности, которые невозможно заменить стандартными занятиями в спортзале или на стадионе. Это и длительные переходы по пересеченной местности, и подъемы на высоты, и адаптация к изменениям погоды — все это формирует многогранную физическую подготовку, развивает координацию, гибкость и выносливость, что, в свою очередь, укрепляет мотивацию к регулярной физической активности. Важным фактором является и возможность самостоятельного выбора уровня нагрузки

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

в рамках экспедиции, что позволяет каждому студенту адаптировать активность под свои физические возможности, ощущая личный прогресс и удовлетворение от преодоления трудностей [8].

Таким образом, туристические экспедиции выступают не только как средство укрепления командного духа, но и как эффективный механизм формирования устойчивой мотивации к физической активности и привычек здорового образа жизни. Они объединяют эмоциональный, социальный и физический аспекты, что обеспечивает комплексное развитие студентов и создает основу для сознательного и осознанного отношения к своему здоровью.

Переходя к образовательной ценности туристических экспедиций, важно подчеркнуть, что такие мероприятия предоставляют студентам уникальную возможность развивать ключевые профессиональные и личностные навыки, которые сложно сформировать в обычной аудитории. Прежде всего, экспедиции требуют планирования маршрутов, оценки рисков, распределения ресурсов и времени. Этот процесс развивает аналитическое мышление, умение прогнозировать последствия своих действий, принимать решения в условиях неопределенности и быстро адаптироваться к изменениям внешней среды. Студенты учатся видеть целостную картину ситуации и учитывать интересы всех участников команды, что является важной компетенцией как в профессиональной, так и в повседневной жизни [2].

Кроме того, образовательная ценность экспедиций проявляется в формировании лидерских и коммуникативных навыков. В походах каждый участник сталкивается с необходимостью взаимодействовать с другими, договариваться о порядке действий, поддерживать мотивацию команды и разрешать конфликты. Это способствует развитию эмоционального интеллекта, умения выражать свои мысли ясно и корректно, а также учитывать эмоциональное состояние других членов группы. Такие навыки особенно

важны для будущих специалистов, которым предстоит работать в коллективе, организовывать мероприятия или управлять командами.

Экспедиции также способствуют развитию самостоятельности и личной ответственности. Каждый студент несет ответственность не только за себя, но и за других участников группы, что формирует ощущение значимости личного вклада в общий результат. Преодоление трудностей на маршруте, будь то сложная физическая задача или неожиданное изменение условий, развивает уверенность в собственных силах и способность действовать независимо, что положительно влияет на личностное развитие и формирует зрелое отношение к учебной и профессиональной деятельности.

Наконец, образовательная ценность туристических экспедиций проявляется через практическое применение знаний из различных дисциплин: географии, биологии, физической культуры, психологии и даже экономики при планировании ресурсов. Это создает интегративную среду обучения, где теория и практика тесно переплетаются, что способствует более глубокому усвоению материала и формированию системного мышления. Таким образом, туристические экспедиции выступают не только как способ укрепления физической выносливости и командного взаимодействия, но и как эффективный инструмент всестороннего образовательного развития студентов, способствуя формированию ключевых компетенций и готовности к профессиональной и социальной деятельности [15].

В заключении стоит отметить, что туристические экспедиции являются мощным инструментом комплексного развития студентов, объединяя физическое, социальное и образовательное воздействие. Во-первых, регулярные походы и активные туристические мероприятия способствуют формированию высокой физической выносливости, укреплению здоровья и развитию моторных навыков, что напрямую влияет на общий уровень физической подготовки студентов. Во-вторых, экспедиции создают естественную среду для формирования командного взаимодействия, где Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

каждый участник учится сотрудничать, распределять роли, поддерживать других и эффективно разрешать конфликты, что развивает лидерские качества и эмоциональный интеллект.

Одновременно с этим образовательный аспект экспедиций заключается в возможности применять теоретические знания на практике, интегрируя навыки из различных дисциплин — от географии и биологии до психологии и физической культуры. Студенты приобретают опыт самостоятельного принятия решений, планирования маршрутов, оценки рисков и распределения ресурсов, что формирует критическое мышление, ответственность и уверенность в собственных силах. Такой комплексный подход позволяет не только укреплять физическое здоровье и развивать командные навыки, но и создавать условия для формирования зрелой личности, готовой к профессиональной и социальной деятельности.

Таким образом, туристические экспедиции выступают как эффективный методический инструмент, объединяющий образовательную и физическую составляющие. Их регулярное включение в учебный процесс способствует всестороннему развитию студентов, формированию устойчивых привычек здорового образа жизни и навыков коллективного взаимодействия, которые остаются значимыми на протяжении всей профессиональной и личной жизни. Интеграция туристических мероприятий в образовательный процесс открывает новые возможности для педагогов и организаторов, позволяя создать живую, динамичную и мотивирующую среду обучения, где физическая активность и образовательная ценность взаимно усиливают друг друга.

Библиографический список:

1. Барышникова В. В., Коробейникова Е. И., Лукьянова Л. М. Туризм как средство ППФК в социализации молодежи в реалиях современности // Наука-2020. — № 8 (24). — URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/turizm-](https://cyberleninka.ru/article/n/turizm) Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

- kak-sredstvo-ppfk-v-sotsializatsii-molodezhi-v-realiyah-sovremennosti (дата обращения: 15.08.2025).
2. Бондаренко Ю. Д., Шинкарьук Л. А., Каримов Н. М. Активный туризм // Наука-2020. — 2021. — № 4 (49). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivnyy-turizm> (дата обращения: 15.08.2025).
 3. Виноградов О. В. Спортивный туризм как модуль элективных курсов по физической культуре и спорту в вузах // Studia Humanitatis. — 2021. — № 3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-kak-modul-elektivnyh-kursov-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-v-vuzah> (дата обращения: 15.08.2025).
 4. Жихарева А. М., Савельев М. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение активного туризма // Наука-2020. — 2025. — № 3 (77). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-aktivnogo-turizma> (дата обращения: 15.08.2025).
 5. Ильчуркина В. В. Формирование коллективизма в туристической деятельности // Молодой ученый. — 2020. — № 9 (299). — С. 159–162. — URL: <https://moluch.ru/archive/299/67750/> (дата обращения: 15.08.2025).
 6. Казакбаев А. М., Аллаяров И. К. Выносливость как физическое качество спортсменов // Теория и практика современной науки. — 2022. — № 6 (84). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vynoslivost-kak-fizicheskoe-kachestvo-sportsmenov> (дата обращения: 15.08.2025).
 7. Крестьянинова О. В. Использование средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов // Теория и практика современной науки. — 2021. — № 10 (16). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sredstv-sportivno-ozdorovitelnogo-turizma-v-fizicheskom-vospitanii-studentov> (дата обращения: 15.08.2025).

8. Мардасова Е. В., Дудник А. В., Прудникова Н. Г. Туристический клуб как форма физического и спортивного совершенствования студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — № 1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/turisticheskiy-klub-kak-forma-fizicheskogo-i-sportivnogo-sovershenstvovaniya-studentov> (дата обращения: 15.08.2025).
9. Мелешкова Н. А., Заплата О. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза: туристический аспект // Ученые записки университета Лесгафта. — 2021. — № 1 (191). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza-turisticheskiy-aspekt> (дата обращения: 15.08.2025).
10. Обухов А. С. Экспедиция как деятельностный путь познания мира // Исследователь/Researcher. — 2022. — № 1–2 (37–38). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekspeditsiya-kak-deyatelnostnyy-put-poznaniya-mira> (дата обращения: 15.08.2025).
11. Пахомов В. И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. — 2021. — № 4 (49). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-istoriya-razvitiya-napravleniya-i-vidy-sovremennost> (дата обращения: 15.08.2025).
12. Прусакова А. Е., Горбачева О. А. Спорт и активный туризм — залог здорового образа жизни // Наука-2020. — 2023. — № 4 (65). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-aktivnyy-turizm-zalog-zdorovogo-obraza-zhizni-1> (дата обращения: 15.08.2025).
13. Разина И. С., Замалетдинова Л. Р., Кафарова К. З. Развитие общих и профессиональных компетенций в контексте современной педагогики // МНКО. — 2024. — № 6 (109). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-obshchih-i-professionalnyh>

kompetentsiy-v-kontekste-sovremennoy-pedagogiki-1 (дата обращения: 15.08.2025).

- 14.Риккер А. С., Андреев Т. А. Влияние занятий пешеходным туризмом на организм человека // Наука-2020. — 2020. — № 2 (38). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-peshehodnym-turizmom-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 15.08.2025).
- 15.Федулин А. А., Погребова Е. С., Афанасьев О. Е., Афанасьева А. В. Формы и направления организации и реализации общественно-полезных туристских программ для молодежи // Сервис в России и за рубежом. — 2023. — № 3 (105). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-napravleniya-organizatsii-i-realizatsii-obschestvenno-poleznyh-turistskih-programm-dlya-molodyozhi> (дата обращения: 15.08.2025).

Оригинальность 81%