

УДК 613.735

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА МОЛОДЁЖИ

© 2017 г. Л. С. Ходасевич, С. М. Романов, А. В. Полякова, А. А. Малышев

Сочинский государственный университет, г. Сочи

Обзор литературы посвящен медико-биологической эффективности спортивно-оздоровительного туризма современной молодежи, у которой отмечается ухудшение показателей здоровья в связи с высокой распространенностью вредных привычек, недостаточной информированностью и неподготовленностью в вопросах профилактики заболеваний, отсутствием заинтересованности в осуществлении оздоровительных мероприятий, низким уровнем физической активности. Авторы характеризуют спортивно-оздоровительный туризм одним из наиболее эффективных и привлекательных средств оздоровления благодаря высокой доступности для молодёжи и пригодности большей части территории Российской Федерации для туристских мероприятий. Они рассматривают его как основу формирования здорового образа жизни, способную воздействовать на её качество и продолжительность, а также на профилактику заболеваний. Оздоровительный эффект занятий спортивно-оздоровительным туризмом значительно возрастает благодаря тому, что они проводятся главным образом в экологически чистой загородной лесной или городской лесопарковой местностях. Физическая активность в условиях лесного или лесопаркового ландшафтов обеспечивает благоприятное воздействие растительности, биоклимата, рельефа и живописного пейзажа местности, направленного на профилактику дизадаптозов, повышение общей неспецифической резистентности организма. Спортивно-оздоровительный туризм близок по своим оздоровительным эффектам к санаторно-курортной климатоландшафтотерапии, являясь фактически её разновидностью. Процесс оздоровления в обоих случаях представляет собой высокоактивную двигательную деятельность, которая повышает умственную работоспособность, уровень функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, формирует гармоничное телосложение. Физическая активность в лесной или лесопарковой местности предоставляет редкую возможность человеку приблизиться к живой природе, заметить и оценить её красоту.

Ключевые слова: молодёжь, здоровый образ жизни, спортивно-оздоровительный туризм, медико-биологическая эффективность, климатоландшафтотерапия

MEDICAL AND BIOLOGICAL EFFICIENCY OF HEALTH TOURISM AMONG YOUTH

L. S. Khodasevich, S. M. Romanov, A. V. Polyakova, A. A. Malyshev

Sochi State University, Sochi, Russia

Literature review is devoted to medical and biological efficiency of health tourism of modern youth, who are characterized by deterioration of health indicators due to the high prevalence of bad habits, lack of knowledge and inexperience in matters of disease prevention, lack of interest in the implementation of health measures and low level of physical activity. The authors describe health tourism as one of the most effective and attractive means of health improvement due to high availability to the youth and fitness of a big part of the territory of the Russian Federation for tourist activities. They consider it as the basis of a healthy lifestyle able to affect on its quality and duration, as well as disease prevention. Healthcare effect of sports and health tourism is greatly enhanced by the fact that they are carried out mainly in the green forest countryside or urban parkland. Physical activity in the conditions of the forest or parkland landscapes provides favorable effect of flora, bioclimate, topography and the picturesque landscape terrain, aimed at disadaptation prevention and improving the general non-specific resistance. Health tourism is similar in its healthcare effect to a sanatorium resort climate landscape therapy, being actually its variation. The health improvement process in both cases is a highly active motor activity, which improves mental performance, the level of the functional state of the cardiovascular, respiratory and muscular systems, forms a harmonious constitution. Physical activity in the forest or parkland offers a man a rare opportunity to approach nature, observe and appreciate its beauty.

Keywords: youth, healthy lifestyle, health tourism, medical and biological efficiency, climate landscape therapy

Библиографическая ссылка:

Ходасевич Л. С., Романов С. М., Полякова А. В., Малышев А. А. Медико-биологическая эффективность спортивно-оздоровительного туризма молодёжи // Экология человека. 2017. № 1. С. 9–18.

Khodasevich L. S., Romanov S. M., Polyakova A. V., Malyshev A. A. Medical and Biological Efficiency of Health Tourism among Youth. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2017, 1, pp. 9-18.

Согласно демографическому прогнозу Росстата до 2030 г., численность молодежи в возрасте 14–30 лет в России сократится с 31,7 млн человек в 2015 г. до 25,6 млн в 2025-м, т. е. на 4 млн человек [8]. Известно, что молодые люди являются репродуктивным и экономическим потенциалом государства, представляя наиболее уязвимую группу населения как с социальных, так и с медицинских позиций [1, 4].

Уровень здоровья молодежи считается важнейшим критерием, прогнозирующим тенденции качества жизни трудоспособного населения, экономического развития и национальной безопасности страны [2, 6, 30].

Анализ показателей комплексной интегральной оценки здоровья населения (структура, уровень заболеваемости и инвалидизации) необходим для обо-

снования управленческих решений органов власти, деятельность которых направлена на охрану здоровья населения в целом и молодежи в частности [28]. В связи с этим инвестиции в молодежь, её интеллект и здоровье — физическую и духовную составляющие выгодны для государства и общества в целом. Соответственно инвестиции в образование, здоровье, культуру, духовную сферу становятся высокоэффективными, что способствует формированию человеческого капитала [39].

Медико-биологические показатели состояния здоровья молодого поколения в России ухудшаются. Это связано с нарушением медицинских норм питания, ростом частоты инфекционных заболеваний (включая туберкулез, венерические болезни и ВИЧ-инфекцию), ухудшением экологии, увеличением стрессовых ситуаций в обществе, сокращением частоты профилактических осмотров детей и подростков, недостаточной пропагандой здорового образа жизни в семье, школе и средствах массовой информации [18, 41]. Сложившаяся эпидемиологическая ситуация по наркологии представляет серьезную проблему для общества [26, 44], особенно в связи с учащением употребления молодежью психоактивных веществ [12, 43, 46]. По данным ряда авторов, усугубляющими факторами являются распространенное табакокурение [32, 48], снижение трудовой занятости и интереса молодежи к учебе [29]. Состояние физического и психического здоровья молодежи вызывает серьезные опасения [45, 47, 50]: только 15 % выпускников школ можно считать здоровыми; 50 % имеют по 2–3 хронических заболевания; 30 % юношей не могут быть призваны в армию [7, 9].

Результаты исследований и официальные данные Министерства здравоохранения Российской Федерации показывают высокие темпы прироста заболеваемости среди молодежи. Так, если общая заболеваемость среди детей до 14 лет и взрослого населения за последнее десятилетие возросла на 8,4 и 7,5 % соответственно, то у подростков 15–18 лет она увеличилась на 38,1 %, а среди студентов — на 47,5 % [42]. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма [22, 40]. Исследования, выполненные в последние годы, свидетельствуют о высоких показателях и темпах прироста заболеваемости, негативных тенденциях в образе жизни, распространении вредных привычек и недостаточном уровне гигиенического воспитания и у данной группы молодежи [36].

Анализ научной литературы показывает, что за время обучения здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [7, 25]. Одной из причин этого является неэффективная организация проведения физического воспитания в вузе, по мнению 58 % юношей и 29 % девушек. Особую тревогу вызывают студенты специальных

медицинских групп, число которых в отдельных вузах превышает 50 % [34]. Ухудшение состояния здоровья приводит в первую очередь к формированию у студентов патологии органов дыхания, костно-мышечной и пищеварительной систем, в меньшей степени — к заболеваниям нервной системы и системы кровообращения. Это может послужить основой для разработки и внедрения здоровьесберегающих программ для студенческой молодежи на уровне как отдельных вузов, так и регионов в целом [13].

Современная роль спортивно-оздоровительного туризма

Важнейшим показателем уровня культуры личности как и фактором, влияющим на хорошее настроение, состояние здоровья и позитивное отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни, является активная форма проведения досуга (активный отдых и спорт), однако доля студентов, предпочитающих её, за последние годы сократилась с 31 до 17 % [34]. Вместе с тем современная роль туризма определяется эффективностью его воздействия на качество и продолжительность жизни людей. Поэтому под понятием медико-биологической эффективности туризма подразумевается оценка его влияния на профилактику заболеваний населения [3, 5].

Одним из главных факторов риска, объясняющих рост заболеваемости, считается гиподинамия в сочетании со значительным загрязнением окружающей среды [15, 21]. Туризм в силу высокой интенсивности, способности за единицу времени удовлетворить максимум рекреационных потребностей обладает более высокой профилактической эффективностью, чем другие виды спортивных занятий [1]. Существует точка зрения, что при его рациональной организации можно снизить общую заболеваемость населения на 30 % [3, 19]. Специфическими чертами спортивно-оздоровительной направленности туризма являются [17]:

- возможность комплексного формирования физических и духовных качеств, способов познания себя и окружающей среды, максимального использования благотворного влияния природной среды, возможность самоутверждения как личности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- возможность охвата всех возрастных и социальных групп населения страны.

Рекреация и реабилитация затрагивает людей как умственного, так и физического труда, а также молодежь, студентов и особенно школьников, у которых умственные и психологические нагрузки очень высокие. Как показывает многолетняя практика, одним из наиболее эффективных и привлекательных средств восстановления зарекомендовал себя спортивно-оздоровительный туризм, к которому относят [14]:

- образовательный процесс средствами туризма, широко используемый в системе дополнительного образования;
- оздоровительные походы, проводимые самостоятельно;

— коммерческий туризм с организацией активных путешествий с целью отдыха, экскурсий, разных форм для увлечений и развлечений;

— походы выходного дня с оздоровительной и познавательной деятельностью;

— вид спорта со спортивными мероприятиями в системе физической культуры и спорта;

— поисковая и исследовательская деятельность в культурно-исторической жизни нашего общества.

Спортивно-оздоровительный туризм можно рассматривать также как максимально эффективное средство для решения многих государственных задач социального характера [14]:

— для оздоровления различных слоев современного общества, и прежде всего малообеспеченного;

— воспитания и образования подрастающего поколения;

— повышения культурного уровня населения;

— отвлечения от пагубного воздействия вредных привычек на детей и молодежь;

— развития творческой деятельности и т. д.

Оздоровительный спорт, к которому относится спортивно-оздоровительный туризм, рассматривается как основа формирования здорового образа жизни и оздоровления населения, как самое действенное средство борьбы с гиподинамией и хроническим психоэмоциональным стрессом [17]. Вместе с тем под оздоровлением понимают активное сохранение и восстановление здоровья практически здоровых людей, а также лиц, имеющих функциональные нарушения или преморбидные расстройства в результате неблагоприятного воздействия факторов среды и деятельности путем повышения функциональных резервов и адаптивных возможностей организма [33]. Массовое оздоровление населения проводится также на курортах и в рекреационных зонах преимущественно при помощи немедикаментозных средств на основе природных физических факторов.

На современном этапе спортивно-оздоровительный туризм существует как составная часть физической культуры, элементами которой являются физическое воспитание и спорт, физическая рекреация и реабилитация. Использование этого вида туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств. Спортивно-оздоровительный туризм — это педагогическое средство гармоничного развития молодежи, реализуемое в форме отдыха и в общественно-полезной деятельности, характерным компонентом которой является путешествие: экскурсия, прогулка, поход, экспедиция [38].

В научной литературе спортивно-оздоровительный туризм рассматривается как педагогический процесс [14], который направлен:

— на развитие и совершенствование биологических форм и функций организма, двигательных навыков,

психофизических, морально-волевых и социальных качеств;

— формирование двигательных навыков и развитие физических качеств;

— совершенствование морфологических, функциональных, моральных и волевых проявлений человека;

— управление физическим развитием и туристской подготовкой с целью физического совершенствования человека.

Основные формы и виды туристской деятельности прописаны в «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», утвержденной приказом Минобразования РФ «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности» от 13 июля 1992 г. № 293 [20]. В данной инструкции нашли отражение важнейшие принципы педагогики, обеспечивающие всестороннее развитие личности туриста, безопасность его занятий туризмом.

В мировой практике развитие спортивно-оздоровительного туризма как самостоятельного туристского движения представляет собой уникальное общественное явление. Феноменом этого массового движения является то, что при минимальной поддержке государства оно успешно может существовать в сложных экономических условиях сегодняшнего дня. Этому способствует высокая доступность, в том числе и материальная, оздоровительных видов туризма для всех категорий и возрастных групп населения, а также пригодность большей части территории Российской Федерации для туристских мероприятий [38]. Накоплен обширный материал по различным аспектам использования спортивно-оздоровительного туризма в практике. Данные, полученные в результате практического опыта, наблюдений, экспериментов, служат основой для полной и всесторонней оценки спортивно-оздоровительного туризма как одного из важнейших средств физического воспитания [11, 14].

На заседании Президиума Правительства Российской Федерации, которое состоялось 28 июля 2011 г. под председательством В. В. Путина, утверждена федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2018 годы)» [28]. Реализация Программы для развития спортивно-оздоровительного туризма требует большого количества высококвалифицированных кадров, среди которых необходимо отметить:

— инструкторов для работы на турбазах, в санаториях и домах отдыха (по пеше-горному, конному, вело-, авто-, спелеотуризму, рафтингу и др.);

— тренеров по спортивно-оздоровительному туризму;

— гидов-проводников по обслуживанию коммерческих спортивно-оздоровительных и экстремальных маршрутов;

— менеджеров туристской работы в туристских муниципальных и ведомственных клубах и организациях;

— организаторов туристской деятельности в

общеобразовательных школах (на правах педагогов дополнительного образования);

– волонтеров туристского движения.

Подготовка туристов – учебно-воспитательный процесс, в котором собственно тренировочный процесс сочетается с обучением, включающим теоретическую, организационно-методическую и специальную подготовку, а также вопросы методики организации, подготовки и проведения туристских мероприятий, судейства, гигиены, а также доврачебной помощи и т. п. [5]. При организации процесса занятий с учётом индивидуальных особенностей развиваются двигательные возможности до оптимального для каждого занимающегося уровня [16].

Важным элементом организации спортивно-оздоровительного туризма среди молодёжи выступает мотивационно-потребностный компонент, предусматривающий учет таких факторов, как популярность вида физических упражнений, традиции в учебном заведении и степень удовлетворения первоначальной настроенности на отдых и развлечения, поскольку именно эти мотивы были доминирующими при выборе занятий тем или иным видом физических упражнений. Следует иметь в виду, что наиболее эффективными видами массового спортивного оздоровления молодых людей, кроме спортивно-оздоровительного туризма, выступают занятия плаванием и силовыми упражнениями [17].

Кроме того, немаловажными задачами являются: обеспечение текущего медико-биологического контроля состояния здоровья и функциональных систем организма спортсменов на протяжении всего периода подготовки; внедрение современных технических средств и методик бездопингового повышения спортивных результатов; повышение эффективности восстановления спортсменов после физических нагрузок и травм за счёт внедрения современных технических средств и методик, подбора и проведения индивидуальных планов восстановительных мероприятий.

Спортивно-оздоровительный туризм и климатоландшафтотерапия

Процесс оздоровления при спортивно-оздоровительном туризме базируется на закономерных биологических обоснованиях. Передвижение на местности пешком, лыжах, на велосипеде представляет собой высокоактивную двигательную деятельность, которая заставляет все крупные мышцы включаться в достаточно энергичную и продолжительную работу у подавляющего большинства туристов минимум на 3–4 часа. Участие в работе значительной мышечной массы позволяет туристу выполнить большой объем нагрузки. При этом другим существенным достоинством занятий спортивно-оздоровительным туризмом является сбалансированность мышечной активности, которая формирует у занимающихся гармоничное телосложение, красивую, пропорциональную фигуру [11].

Длительное мышечное напряжение предъявляет повышенные требования к системам кислородного обеспечения организма. Оздоровительный эффект усиливается преимущественной активизацией аэробных энергетических процессов, при этом формируются физиологические основы здоровья человека, стержнем которых служит базовое физическое качество – выносливость, являющаяся основным критерием общего уровня физического здоровья человека. Уровень аэробных возможностей организма служит критерием состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, определяет жизнеспособность, заболеваемость и продолжительность жизни. Чем выше аэробные показатели, тем лучше здоровье человека [14].

Оздоровительный эффект занятий спортивно-оздоровительным туризмом значительно возрастает благодаря тому, что проводятся они главным образом в экологически более чистой загородной лесной или городской лесопарковой местностях. При этом создаются уникальные условия для использования целого комплекса целебных оздоровительных факторов природной среды. Прежде всего происходит насыщение организма свежим, чистым воздухом. При физической нагрузке интенсивность этих очищающих организм процессов резко повышается. Именно естественно очищенный, свежий воздух является основой здоровья, поскольку в нем современный человек испытывает постоянно растущий дефицит [1].

Среди разнообразных по видам и лечебно-оздоровительной ценности природных лечебных ресурсов ведущую рекреационную роль играет природный ландшафт, обладающий важнейшими средообразующими функциями, к которым относятся [24, 35, 49]:

– способность растений оздоравливать приземную атмосферу благодаря поглощению ими газовых составляющих антропогенного загрязнения и осаждению – аэрозольных компонентов;

– высокие бактериостатические свойства летучих фитоорганических веществ и анионов, придающих атмосферному воздуху состояние чистоты, свежести;

– потенциальная активность атмосферного кислорода в оздоровительных процессах организма, которые в совокупности создают исключительно благоприятные условия как для санаторно-курортного лечения, так и оздоровительного отдыха.

Функциональная специализация рекреационных ландшафтов с правовой точки зрения определяется прежде всего категорией особо охраняемой природной территории и задачами оздоровительного отдыха на основе использования лечебных свойств климата и ландшафта [27, 37]. Для оценки климатоландшафтного потенциала местностей используются различные методологические подходы, в которых обоснованы доминирующие критерии (признаки) и индикаторы (количественные и качественные характеристики) по степени благоприятности для целей восстановительного лечения и оздоровительного отдыха: био-климатические, экологические, ландшафтные [23]. Это послужило основанием создания в курортологии

климатоландшафтотерапии — метода лечения и оздоровительного отдыха на основе комплексного использования благоприятного действия растительности, биоклимата, рельефа и живописного пейзажа местности. Данный вид терапии направлен главным образом на лечение и профилактику нарушений механизмов адаптации (дизадаптозов), повышение общей неспецифической резистентности организма и эффективности курортного лечения [24].

В последние годы появился и активно развивается, особенно на курортах, вариант климатоландшафтотерапии — природная аэроионофитотерапия, основанная на целенаправленном использовании естественной аэроионизации летучих фитоорганических веществ, выделяемых растениями [35]. Вообще аэроионизация связана со свойством атомов и молекул газов, а также взвешенных в воздухе мельчайших частиц разных веществ (аэрозоль) приобретать электрические заряды под действием различных физических воздействий. Лечебное действие аэроионов связано с повышенной химической активностью аэрозолей и газообразных веществ, прежде всего молекул кислорода, легко приобретающих отрицательный заряд, молекул углекислого газа с положительным зарядом, а также других ионов микроэлементов воздуха. Естественная аэроионотерапия состоит в длительном пребывании (часами и днями) в местах с чистым ионизированным воздухом (в горах, среди зелени, вблизи водопадов, бурных рек, гейзеров, морских прибоев и пр.). Данный метод в сочетании с дозированной ходьбой по маршрутам терренкура с видами ландшафта (климатодвигательный режим) оказывает на курортах адаптогенное, антиоксидантное, релаксирующее, гипотензивное, противовоспалительное, бактерицидное и другие лечебные действия [23, 31].

Парковый и лесопарковый ландшафты современных курортов рассматриваются как органично входящие в общекурортную инфраструктуру природной мезоэкосистемы, обладающей полифункциональностью и обеспечивающей оптимальные условия для климатоландшафтотерапии и оздоровительного отдыха. Структура, видовая и реабилитационная значимость ландшафтов, успешность применения его элементов в территориальном оформлении городов-курортов, а также благоприятные условия для климатоландшафтотерапии и оздоровительного отдыха играют первостепенную роль в создании комфорта, живописности, престижа, привлекательности курортов, что в конечном итоге является одним из главных мотивов у пациентов при выборе курорта [10].

Каждый турист в походе получает курс климатоландшафтотерапии, что указывает на её общность со спортивно-оздоровительным туризмом. Физическая активность в лесной или лесопарковой местности предоставляет редкую возможность туристу приблизиться к живой природе, заметить и оценить её красоту. На прогулке в постоянно обновляющемся окружении леса, парка, сквера даже долгий путь превращается в удовольствие, остро ощущается гармония души и

тела. Здесь всегда интереснее, чем в стенах спортивного зала, других закрытых спортивных сооружениях. Такие общения с природой служат мощным средством снятия нервно-психических сбоев, сопровождающих стрессовые и экстремальные ситуации, которыми, к сожалению, перенасыщена наша повседневная жизнь. В комплексе все это благоприятно действует на человека, затрагивая его и биологическую, и психическую, и социальную, и духовную сущность. Сбалансированные взаимоотношения человека с природой гарантируют здоровье [1].

Медико-биологическая эффективность спортивно-оздоровительного туризма

Систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом вызывают повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также умственной работоспособности у студентов [11]. Эффективность спортивно-оздоровительного туризма повышается [17]:

- при сохранности функциональных резервов, характеризующих состояние энергопластического обмена, активность стресс-лимитирующих механизмов защиты структурно-функциональной целостности клеточных мембран и органов, регуляторный потенциал нейроэндокринной системы по поддержанию адаптивных свойств организма;

- у лиц с высокой исходной вариабельностью сердечного ритма и повышенным тонусом парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, которые свидетельствует о возросшем уровне самоорганизации биосистемы, интеграции ее регуляторных влияний по поддержанию гомеостаза, расширению диапазона резервных возможностей организма в условиях тренирующих воздействий;

- у рекреантов с более высокими показателями активности, саморегуляции, эмоциональности, направленности, подвижности нервных процессов и исходно меньшей выраженностью астенических проявлений (значения шкал депрессии, истерии, психопатических акцентуаций, психастении, нейротизма, интроверсии, реактивной тревожности), преобладание которых сопряжено с существенным уменьшением функциональных резервов и регуляторных возможностей организма.

Спортивно-оздоровительный туризм эффективен не только при дизадаптозах. Показано, что ежедневное включение в базовое курортное лечение больных ишемической болезнью сердца климатоландшафтотерапии в виде дозированной тренировочной ходьбы по щадяще-тренирующему режиму и природной аэроионофитотерапии на специально подобранных опытных лечебных площадках Кисловодского курортного парка способствовало улучшению адаптационно-регуляторных возможностей организма. Кроме того, повышало его устойчивость к неблагоприятным внешним воздействиям и обеспечивало повышение общей эффективности восстановительного лечения на

20 % [10]. Включение в базовый комплекс курортного лечения в условиях низкогорья больных артериальной гипертензией природной аэроионофитотерапии под пологом древесной растительности с высокими фитосанирующими свойствами в сочетании с дозированной ходьбой по маршруту терренкура также стимулирует адаптивные резервы организма, вызывает выраженное вегетостабилизирующее действие, обеспечивает высокий терапевтический эффект, в том числе в отдаленные сроки [35].

Таким образом, медико-биологическая эффективность спортивно-оздоровительного туризма обусловлена его влиянием на профилактику заболеваний современной молодежи, для которой характерны: низкий уровень физической активности, распространенность вредных привычек, недостаточная информированность и неподготовленность в вопросах профилактики заболеваний, отсутствие заинтересованности в осуществлении оздоровительных мероприятий. Спортивно-оздоровительный туризм является наиболее эффективным и привлекательным средством оздоровления молодежи благодаря своей высокой доступности, а также пригодности большей части территории Российской Федерации для туристских мероприятий. Процесс оздоровления при этом представляет собой высокоактивную двигательную деятельность в условиях лесного или лесопаркового ландшафтов, что обеспечивает благоприятное воздействие растительности, биоклимата, рельефа и живописного пейзажа местности на профилактику дизадаптозов, повышение общей неспецифической резистентности организма и эффективности оздоровления. Спортивно-оздоровительный туризм смыкается с климатоландшафтотерапией, потому что фактически является её разновидностью. Физическая активность в лесной или лесопарковой местности предоставляет редкую возможность человеку приблизиться к живой природе, заметить и оценить её красоту. И если климатоландшафтотерапия была предложена курортологами для медицинской реабилитации, то спортивно-оздоровительный туризм физкультурниками — для оздоровительного отдыха.

Работа выполнялась при поддержке Минобрнауки России в рамках государственного задания № 19.27.2016/НМ на выполнение проекта по теме «Научно-методические подходы к анализу и оценке экономической, социальной и медико-биологической эффективности молодежного спортивного и спортивно-оздоровительного туризма и разработка предложений по совершенствованию его организационно-методического обеспечения».

Список литературы

1. Агаджанян Н. А., Кислицын А. Н. Резервы организма и экстремальный туризм. М. : Просветитель, 2002. 302 с.
2. Бескаравайный Е. Б., Гудков А. Б., Белозёров С. П., Бескаравайная А. В. Психомоторные реакции военнослужащих подразделений специального назначения в процессе

выполнения служебно-боевых задач // Экология человека. 2014. № 4. С. 52–59.

3. Боева А. В., Зимина Л. А., Семёнов А. В. Характеристика смертности населения г. Иркутска от внешних причин и некоторых заболеваний на фоне приема этилового алкоголя // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. 2013. Т. 91. № 3–1. С. 140–143.

4. Брюн А. Е. Наркологическое заболевание — результат накопления факторов риска в процессе психического развития // Независимость личности. 2009. № 2. С. 3–9.

5. Гантарь В. М. Двухгодичная модель занятий спортивно-оздоровительным туризмом со спортсменами-новичками // Вестник Челябинского государственного университета. 2014. № 13 (342). Образование и здравоохранение. Вып. 4. С. 87–93.

6. Гудков А. Б., Бескаравайный Е. Б., Попова О. Н., Сарычев А. С. Характеристика компенсаторно-приспособительных реакций дыхательной системы у военнослужащих подразделений специального назначения в динамике выполнения служебно-боевых задач // Экология человека. 2014. № 12. С. 3–8.

7. Дартау Л. А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза // Здоровье-сберегающее образование. 2010. № 4. С. 85–89.

8. Демографический прогноз до 2030 года. URL: <http://demographia.net/demograficheskiyprognoz-do-2030-goda> (дата обращения: 29.04.2016).

9. Долгих В. В., Смирнов Е. Л., Кулеш Д. В., Шойко С. В., Абашин Н. Н., Коровин С. А., Лебедева Л. Н., Черкашина А. Г. Здоровье допризывников: анализ современных тенденций (по материалам Сибирского региона) // Вестник Российской военно-медицинской академии. 2013. Т. 42, № 2. С. 148–151.

10. Жерлицина Л. И., Бостанова К. М., Поволоцкая Н. П., Слепых В. В. Климатоландшафтотерапия как средство оптимизации реабилитации больных ишемической болезнью сердца с дизадаптозами на горном курорте // Научный поиск. 2015. № 2.2. С. 59–61.

11. Жигарев О. Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов : автореф. дис. ... канд. биол. наук. Новосибирск, 2002. 22 с.

12. Зарецкий В. В., Булатников А. Н., Воронин М. Ю., Зарецкая Л. В., Калабин А. С., Кирилина Н. К., Толкачёва О. А., Морозов В. В., Батова-Пясецкая О. Е., Потёмкин Г. А. Формирование социально-ответственного поведения у детей и молодежи. Профилактика девиантного и аддитивного поведения среди детей и молодежи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования. М. : АПК и ППРО, 2008. 188 с.

13. Кобыляцкая И. А., Осыкина А. С., Шкатова Е. Ю. Состояние здоровья студенческой молодежи // Успехи современного естествознания. 2015. № 5. С. 74–75.

14. Козлов А. И. Вопросы спортивно-оздоровительного туризма, как составляющей части внутреннего туризма. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение». Пермь, 2014. С. 155–157.

15. Коробицын А. А., Банникова Р. В., Гудков А. Б., Вязьмин А. М., Шихова В. А. Медико-экологические аспекты образа жизни северян // Экология человека. 1999. № 2. С. 46–49.

16. Лях В. И. Двигательные способности школьников:

основы теории и методики развития. М. : Терра-Спорт, 2000. 192 с.

17. Малащенко М. И. Система массового спортивного оздоровления и использования рекреационного потенциала горноклиматических курортов : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. Москва, 2009. 48 с.

18. Маслюкова Е. В., Фурса М. А. Человеческий капитал молодёжи в России: современные тенденции и проблемы // Экономическое развитие в условиях глобализации : сб. науч. трудов. Ростов-на-Дону : Фонд инноваций и экономических технологий «Содействие – XXI век», 2015. С. 52–61.

19. Медведкова Н. И., Медведков В. Д., Аширова С. В. Заболеваемость студентов и пути её снижения // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2012. № 4. С. 39–40.

20. Министерство образования Российской Федерации. Приказ от 13 июля 1992 г. № 293. Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности. URL: <http://www.alppp.ru/law/zdravoohranenie-fizicheskaja-kultura-i-sport--turizm/turizm--ekskursii/2/prkaz-minobrazovaniya-rsfr-ot-13-07-1992--293.html> (дата обращения 21.04.2016).

21. Никитин Ю. П., Хаснулин В. И., Гудков А. Б. Современные проблемы северной медицины и усилия учёных по их решению // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки. 2014. № 3. С. 63–72.

22. Палкина О. А., Гудков А. Б., Шаренкова Л. А. Динамика показателей деятельности сердечно-сосудистой системы студентов в течение пятилетнего обучения в вузе // Экология человека. 2007. № 2. С. 22–25.

23. Поволоцкая Н. П., Ефименко Н. В., Кортунова З. В., Мкртчян Р. И., Жерлицина Л. И., Скляр А. П. Природная аэроионофитотерапия больных ишемической болезнью сердца на низкогорных курортах: Усовершенствованная медицинская технология (регистрационное удостоверение № ФС-2006/330-у от 14 ноября 2006 г.). Пятигорск : ФГУ ПГНИИК, 2006. 16 с.

24. Поволоцкая Н. П., Седаков С. В., Сенник И. А., Слепых В. В. Современные проблемы охраны и рационального использования ландшафтно-курортологического потенциала региона Кавказские Минеральные Воды // Материалы VII Международного конгресса «Инновационные факторы устойчивого развития туристско-рекреационных территорий» в 3-х т. Т. 2. «Инновационные факторы устойчивого развития туристско-рекреационных территорий». Пятигорск : Вестник Кавказа, 2013. С. 147–150.

25. Поздеева Л. В. Совершенствование физического воспитания студентов вузов // Высшее образование сегодня. 2008. № 5. С. 110–112.

26. Попов В. А., Вербецкая А. С. Употребление психоактивных веществ учащейся молодежью. Терминологический аппарат // Молодой ученый. 2014. № 2. С. 832–834.

27. Постановление Правительства Российской Федерации от 17.01.2006 г. № 14 «О признании курортов Ессентуки, Железноводск, Кисловодск и Пятигорск, расположенных в Ставропольском крае, курортами федерального значения и об утверждении положений об этих курортах» // СЗРФ от 23.01.2006 г. № 4, ст. 387.

28. Постановление Правительства Российской Федерации от 2 августа 2011 г. N 644 «О федеральной целевой программе «Развитие внутреннего и въездного туризма Российской Федерации (2011 – 2018 годы)»» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 18.09.2012 N 936, от 18.02.2014 N 121. URL: <http://www.russiatourism.ru/content/2/section/28/detail/28/> (дата обращения 30.04.2016).

30.04.2016).

29. Проскуракова Л. А., Зинчук С. Ф. Анализ заболеваемости и инвалидизации студенческой молодёжи за десятилетний период // Здравоохранение Российской Федерации. 2012. № 2. С. 42–44.

30. Потапов А. И. Только здоровая Россия может стать сильной // Здравоохранение Российской Федерации. 2009. № 2. С. 3–7.

31. Почтаева И. П., Люцко В. В. Основные факторы, влияющие на потребление алкоголя/наркотиков школьниками/учащимися и студентами Костромской области // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 115.

32. Пугачев И. Ю., Дутов С. Ю., Османов Э. М. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17, № 2. С. 791–796.

33. Разунов А. Н. Концепция развития восстановительной медицины как профилактического направления медицинской науки и практического здравоохранения на 2006–2008 г. // Тезисы докладов Международного конгресса «Восстановительная медицина и реабилитация – 2005». М., 2005. С. 112–114.

34. Романовский С. К. Двигательная активность как основное условие поддержания и укрепления здоровья современных студентов с отклонениями в состоянии здоровья // Вестник спортивной науки. 2015. № 3. С. 58–62.

35. Седаков С. В., Поволоцкая Н. П., Урвачёва Е. Е. Применение природной аэроионофитотерапии в комплексной реабилитации больных артериальной гипертензией на горном курорте // Курортная медицина. 2013. № 2. С. 33–37.

36. Семченко Л. Н., Герасимова О. Ю., Батрымбетова С. А. Особенности образа жизни и факторы риска для здоровья студенческой молодёжи // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 8–4. С. 54–55.

37. Указ Президента Российской Федерации от 27.03.1992 г. № 309 «Об особо охраняемом эколого-курортном регионе Российской Федерации» // Ведомости съезда народных депутатов Российской Федерации и ВСРФ от 09.04.1992 г., № 15., ст. 783.

38. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М. : Советский спорт, 2003. 364 с.

39. Хараева М. С. Человеческий капитал как фактор опережающего экономического развития // Креативная экономика. 2009. № 3. С. 20–27.

40. Шаренкова Л. А., Гудков А. Б., Голубева В. М. Состояние сердечно-сосудистой системы студенток технического вуза на первом и втором курсах // Экология человека. 2002. № 3. С. 17–20.

41. Шенина О. Г. Молодёжь в современной России. URL: <http://www.c-society.ru/data/200511/odegvsovremennoirossii.doc> (дата обращения 21.04.2016).

42. Юмукян А. В. Особенности состояния здоровья и образа жизни юношей-подростков на современном этапе развития общества // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2012. № 1. С. 75–79.

43. Allaste A. A., Lagerspetz M. Recreational drug use in Estonia: The context of club culture // Contemporary Drug Problems. 2002. Vol. 29, N 1. P. 183.

44. Hadland S. E., Kerr T., Li K., Montaner E. Access to drug and alcohol treatment among a cohort of street-involved youth // Drug and Alcohol Dependence. 2009. Vol. 101, N 1. P. 1–7.

45. Kotova G. N. Incidence of psychoevjntional stress in youth medium // *European Journal of Natural History*. 2007. N 3. P. 97–98.

46. Pecoraro A., Woody G. E., Fishman M., Ma M., Piralishvili G. Pharmacologically assisted treatment of opioid dependent youth // *Paediatric Drugs*. 2013. Vol. 15, N 6. P. 449–458.

47. Shafii M., Shafii Sh. L. School violence, depression, and suicide // *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*. 2003. Vol. 5, N 2. P. 155–169.

48. Selected cigarette smoking initiation and quitting behaviors among high school students-united... // *MMWR: Morbidity & Mortality Weekly Report*. 1998. Vol. 47, N 19. P. 386–389.

49. Tarasova E. V., Grivanova S. M., Grivanov I. Y., Tsvetlyuk L. S. A survey of research concerned with the study of modern climate change and assessment of its impact on tourism, recreation, and sports // *European Geographical Studies*. 2015. Vol. 5, N 1. P. 42–63.

50. Weinstock H., Berman S., Cates W. Jr. Sexually transmitted diseases among American youth incidence and prevalence estimates, 2000 // *Perspective on Sexual & Reproductive Health*. 2004. Vol. 36, N 1. P. 6.

References

1. Agadzhanian N. A., Kislytsyn A. N. *Rezervy organizma i ekstremal'nyi turizm* [Reserves of the body and extreme tourism]. Moscow, 2002. 302 p.

2. Beskaravaynyy E. B., Gudkov A. B., Belozarov S. P., Beskaravaynaya A. V. Psychomotor reactions of servicemen of unconventional units in progress of service and combat missions. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2014, 4. pp. 52-59. [in Russian]

3. Boeva A. V., Zimina L. A., Semjonov A. V. Characteristics of the population of Irkutsk mortality from external causes of certain diseases and the intake of ethyl alcohol. *Bjulleten' Vostochno-Sibirskogo nauchnogo centra Sibirskogo otdeleniya Rossijskoj akademii medicinskih nauk* [Bulletin of the East-Siberian Scientific Center of the Siberian Branch of the Russian Academy of Medical Sciences]. 2013, 91 (3-1), pp. 140-143. [in Russian]

4. Brjun A. E. Substance abuse - the result of the accumulation of risk factors in the process of mental development. *Nezavisimost' lichnosti* [The independence of the individual]. 2009, 2, pp. 3-9. [in Russian]

5. Gaptar' V. M. The two-year training model sports tourism with sportsmen-beginners. *Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Herald of Chelyabinsk State University]. 2014, 13 (342). *Obrazovanie i zdavoohranenie* [Education and health care]. 4, pp. 87-93. [in Russian]

6. Gudkov A. B., Beskaravainy E. B., Popova O. N., Sarychev A. S. Characteristic of respiratory system compensatory-adaptive reactions in military men of special task units in dynamics of service and fighting tasks performance. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2014, 12, pp. 3-8. [in Russian]

7. Dartau L. A. Health management students in education and educational environment of high school. *Zdorov'esberegajushhee obrazovanie* [School health education]. 2010, 4, pp. 85-89. [in Russian]

8. The demographic forecast until 2030. Available at: <http://demographia.net/demograficheskiyprognoz-do-2030-goda> (accessed 29.04.2016).

9. Dolgih V. V., Smirnov E. L., Kulesh D. V., Shojko S. V., Abashin N. N., Korovin S. A., Lebedeva L. N., Cherkashina A. G.

Youth of premilitary age Health: analysis of current trends (based on Siberia). *Vestnik Rossijskoj voenno-medicinskoj akademii* [Bulletin of the Russian Military Medical Academy]. 2013, 42, 2, pp. 148-151. [in Russian]

10. Zherlitsina L. I., Bostanov K. M., Povolotskaya N. P., Blind V. V. Climatic landshtaftoterapiya as a means to optimize the rehabilitation of patients with ischemic heart disease in the mountain resort dizadaptozami. *Nauchnyj poisk* [Scientific Search]. 2015, 2.2, pp. 59-61. [in Russian]

11. Zhigarev O. L. *Vlijanie sportivno-ozdorovitel'nogo turizma na morfofunkcional'nye i psihofiziologicheskie pokazateli organizma studentov (avtoref. kand. diss.)* [Influence of sports tourism on morphofunctional and psychophysiological indicators of an organism of students. Author's Abstract of Cand. Diss.]. Novosibirsk, 2002, 22 p.

12. Zaretsky V., Bulatnikov A. N., Voronin M. Y., Zaretskaya L. V., Kalabalin A. S., Kirilina N. K., Tolkachev O. A., Morozov V. V., Dolishte Piasecki O. E., Potemkin G. A. *Formirovanie social'no-otvetstvennogo povedenija u detej i molodjozhi. Profilaktika deviantnogo i addiktivnogo povedenija sredi detej i molodjozhi v uchrezhdenijah vysshego, srednego i nachal'nogo professional'nogo obrazovaniya* [Formation of socially-responsible behavior in children and youth. Prevention of deviant and addictive behavior among children and youth in institutions of higher, secondary and elementary education]. Moscow, 2008, 188 p.

13. Kobylatskaya I. A., Osykin A. S., Shkatova E. Y. Status of student youth health. *Uspehi sovremennogo estestvoznaniya* [Successes of modern science]. 2015, 5, pp. 74-75. [in Russian]

14. Kozlov A. I. *Voprosy sportivno-ozdorovitel'nogo turizma, kak sostavljajushhej chasti vnutrennego turizma* [Questions sports tourism, as an integral part of domestic tourism. In: *Fizicheskaja kul'tura, sport, turizm: nauchno-metodicheskoe soprovozhdenie* [Physical culture, sport and tourism: eauchno and methodological support]. Proceedings of the All-Russian scientific-practical conference with international participation. Perm, 2014, pp. 155-157.

15. Korobitsin A. A., Bannikova R. V., Gudkov A. B., Vyazmin A. M., Shikhova V. A. Medico-ecological aspects of the Northerners' way of life. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 1999, 2, pp.46-49 [in Russian].

16. Lyakh V. I. *Dvigatel'nye sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii i metodiki razvitiya* [Motor abilities of schoolboys: the basic theory and methods of development]. Moscow, Terra-Sport, 2000, 192 p.

17. Malashenkova M. I. *Sistema massovogo sportivnogo ozdorovleniya i ispol'zovaniya rekreatsionnogo potentsiala gornoklimaticheskikh kurortov (avtoref. dokt. diss.)* [The system of mass sports rehabilitation and use of the recreational potential of a mountain climatic resort. Author's Abstract of Doct. Diss.]. Moscow, 2009, 48 p.

18. Maslyukova E. V., Fursa M. A. *Chelovecheskii kapital molodezhi v Rossii: sovremennye tendentsii i problem* [The human capital of young people in Russia: current trends and problems]. In: *Ekonomicheskoe razvitiye v usloviyakh globalizatsii* [Economic development in the context of globalization]. Rostov-on-Don, 2015, pp. 52-61.

19. Medvedkov N. I., Medvedkov V. D., Ashirova S. V. The incidence of students and ways of reducing. *Problemy sotsial'noi gigieny, zdavoohhraneniya i istorii meditsiny* [Problems of social hygiene, health and medical history]. 2012, 4, pp. 39-40. [in Russian]

20. The Ministry of Education Russia. Order by July 13, 1992 №293. On approval of the regulations for tourist

and regional studies. Available at: <http://www.alppp.ru/law/zdravookhranenie--fizicheskaja-kultura-i-sport--turizm/turizm--ekskursii/2/prikaz-minobrazovaniya-rsfsr-ot-13-07-1992--293.html> (accessed 21.04.2016).

21. Nikitin Yu. P., Khasnulin V. I., Gudkov A. B. Contemporary problems of Northern medicine and researchers' efforts to solve them. *Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta. Seriya: Mediko-biologicheskie nauki* [Vestnik of Northern (Arctic) Federal University. Series: Medical and biological sciences. 2014, 3, pp. 63-72. [in Russian]

22. Palkina O. A., Gudkov A. B., Sharenkova L. A. Dynamics of indices of cardio-vascular system activity in girls-students during 5-year studies at higher educational institution. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2007, 2, pp. 22-25. [in Russian]

23. Povolotskaya N. P., Efimenko N. V., Kortunova Z. V., Mkrtychyan R. I., Zherlitsina L. I., Sklyar A. P. *Prirodnaya aeroionofitoterapiya bol'nykh ishemicheskoi bolezniyu serdtsa na nizkogornyykh kurortakh: Uovershenstvovannaya meditsinskaya tekhnologiya* [Natural aeroionofitoterapiya patients with coronary heart disease in the low mountain resorts: Advanced medical technology (registration certificate number FS-2006/330 from 14 November 2006)]. Pyatigorsk, 2006, 16 p.

24. Povolotskaya N. P., Sedakov S. V., Senik I. A., Blind V. V. *Sovremennye problemy okhrany i ratsional'nogo ispol'zovaniya landshaftno-kurortologicheskogo potentsiala regiona Kavkazskie Mineral'nye Vody* [Modern problems of protection and rational use of landscape and balneological potential of the region Caucasian Mineral Waters]. In: *Materiyal VII Mezhdunarodnogo kongressa «Innovatsionnye faktory ustoichivogo razvitiya turistsko-rekreatsionnykh territorii» v 3 t. T. 2. «Innovatsionnye faktory ustoichivogo razvitiya turistsko-rekreatsionnykh territorii»* [Proceedings of the VII International Congress "Innovative factors of sustainable development of tourism and recreational areas" in 3 volumes. Vol. 2. "Innovative factors of sustainable development of tourism and recreational areas"]. Pyatigorsk, Vestnik Kavkaza, 2013, pp. 147-150.

25. Pozdeyeva L. V. Improving physical education university students. *Vysshee obrazovanie segodnya* [Higher education today]. 2008, № 5, pp. 110-112. [in Russian]

26. Popov V. A., Verbetsky A. S. Substance use students. Terminology apparatus. *Molodoi uchenyi* [Young scientist]. 2014, 2, pp. 832-834. [in Russian]

27. *Postanovlenie Pravitel'stva Rossiiskoi Federatsii ot 17.01.2006 g. № 14 «O priznanii kurortov Essentuki, Zheleznovodsk, Kislovodsk i Pyatigorsk, raspolozhennykh v Stavropol'skom krae, kurortami federal'nogo znacheniya i ob utverzhdenii polozhenii ob etikh kurortakh»* [Russian Federation Government Resolution dated 17.01.2006, N 14 "On recognition resorts Essentuki, Zheleznovodsk, Kislovodsk and Pyatigorsk, located in the Stavropol region, resorts of federal importance, and on the approval of the provisions of these resorts"]. *Sobranie zakonodatel'stva Rossiiskoi Federatsii* from 23.01.2006 Mr. number 4, Art. 387.

28. *Postanovlenie Pravitel'stva Rossiiskoi Federatsii ot 2 avgusta 2011 g. № 644 «O federal'noi tselevoi programme "Razvitie vnutrennego i v" ezdnogo turizma Rossiiskoi Federatsii (2011–2018 gody)"»* [Russian Federation Government Resolution of August 2, 2011 N 644 On the federal target program "Development of domestic tourism of the Russian Federation (2011 – 2018)". (v red. Postanovlenii Pravitel'stva RF ot 18.09.2012 N 936, ot

18.02.2014 N 121. Available at: <http://www.russiatourism.ru/content/2/section/28/detail/28/> (accessed 30.04.2016).

29. Proskuryakova L. A., Zinchuk S. F. Analysis of morbidity and disability student youth over a ten year period. *Zdravookhranenie Rossiiskoi Federatsii* [Health of the Russian Federation]. 2012, 2, pp. 42-44. [in Russian]

30. Potapov A. I. Only healthy Russia can become a strong Health. *Zdravookhranenie Rossiiskoi Federatsii* [Health of the Russian Federation]. 2009, № 2, pp. 3-7. [in Russian]

31. Pochitaeva I. P., Lyutsko V. V. The main factors affecting the consumption of alcohol / drug use by schoolchildren / students and students of the Kostroma region. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education]. 2015, № 5, pp. 115. [in Russian]

32. Pugachev I. U., Dutov S. Y., Osmanov E. M. The prevalence of tobacco use among different population groups and ways of its prevention. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Estestvennye i tekhnicheskie nauki* [Bulletin of the University of Tambov. Series: Natural and Technical Sciences]. 2012, 17 (2), pp. 791-796. [in Russian]

33. Razumov A. N. *Kontseptsiya razvitiya vosstanovitel'noi meditsiny kak profilakticheskogo napravleniya meditsinskoi nauki i prakticheskogo zdravookhraneniya na 2006-2008 gg.* [The concept of regenerative medicine as a preventive direction of medical science and practical public health for 2006-2008]. In: *Tezisy dokladov Mezhdunarodnogo kongressa «Vosstanovitel'naya meditsina i reabilitatsiya - 2005»* [Proceedings of the International Congress "Regenerative Medicine and Rehabilitation - 2005"]. Moscow, 2005, pp. 112-114.

34. Romanovsky S. K. Motor activity as a basic condition for maintaining and strengthening the health of today's students with disabilities in health. *Vestnik sportivnoi nauki* [Journal of Sport Science]. 2015, 3, pp. 58-62. [in Russian]

35. Sedakov S. V., Povolotskaya N. P., Urvachova E. E. The use of natural aeroionofitoterapii in complex rehabilitation of patients with hypertension in the mountain resort. *Kurortnaya meditsina* [Resort Medicine]. 2013, 2, pp. 33-37. [in Russian]

36. Semchenko L. N., Gerasimova O. J., Batrymbetova S. A. Features lifestyle and risk factors for the health of the student youth. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [Actual problems of the humanities and natural sciences]. 2015, 8-4, pp. 54-55. [in Russian]

37. Ukaz Prezidenta Rossiiskoi Federatsii ot 27.03.1992 g. № 309 «Ob osobo okhranyaemom ekologo-kurortnom regione Rossiiskoi Federatsii» [Presidential Decree of 27.03.1992, № 309 "On specially protected eco-resort region of the Russian Federation"]. In: *Vedomosti s"ezda narodnykh deputatov Rossiiskoi Federatsii i VSRF* [Bulletin of Congress of People's Deputies of the Russian Federation and VSRF] 09.04.1992, № 15, art. 783.

38. Fedotov Y. N., Vostokov I. E. *Sportivno-ozdorovitel'nyi turizm* [Sports tourism]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2003, 364 p.

39. Kharaeva M. S. Human capital as a factor in advancing economic development. *Kreativnaya ekonomika* [Creative Economy]. 2009, 3, pp. 20-27. [in Russian]

40. Sharenkova L. A., Gudkov A. B., Golubeva V. M. The cardiovascular system of technical college students in the learning process in the first and second years. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2002, 3, pp. 17-20. [in Russian]

41. Shchenina O. G. *Molodezh' v sovremennoi Rossii* [Young people in modern Russia]. Available at: <http://www.c-society.ru/data/200511/odegsvsovremennoirossii.doc> (accessed 21.04.2016).

42. Yumukyan A. V. Features health and way of life of teenage boys, at the present stage of social development. *Vestnik Rossiiskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta* [Herald of the Russian State Medical University]. 2012, 1, pp. 75-79. [in Russian]
43. Allaste A. A., Lagerspetz M. Recreational drug use in Estonia: The context of club culture. *Contemporary Drug Problems*. 2002, 29 (1), pp. 183.
44. Hadland S. E., Kerr T., Li K., Montaner E. Access to drug and alcohol treatment among a cohort of street-involved youth. *Drug and Alcohol Dependence*. 2009, 101 (1), pp. 1-7.
45. Kotova G. N. Incidence of psychoemotional stress in youth medium. *European Journal of Natural History*. 2007, 3, pp. 97-98.
46. Pecoraro A., Woody G. E., Fishman M., Ma M., Piralishvili G. Pharmacologically assisted treatment of opioid dependent youth. *Paediatric Drugs*. 2013, 15 (6), pp. 449-458.
47. Shafii M., Shafii Sh. L. School violence, depression, and suicide. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*. 2003, 5 (2), pp. 155-169.
48. Selected cigarette smoking initiation and quitting behaviors among high school students-united... *MMWR: Morbidity & Mortality Weekly Report*. 1998, 47 (19), pp. 386-389.
49. Tarasova E. V., Grivanova S. M., Grivanov I. Y., Tsvetlyuk L. S. A survey of research concerned with the study of modern climate change and assessment of its impact on tourism, recreation, and sports. *European Geographical Studies*. 2015, 5 (1), pp. 42-63.
50. Weinstock H., Berman S., Cates W. Jr. Sexually transmitted diseases among American youth incidence and prevalence estimates, 2000. *Perspective on Sexual & Reproductive Health*. 2004, 36 (1), pp. 6.

Контактная информация:

Ходасевич Леонид Сергеевич – доктор медицинских наук, профессор кафедры физической культуры и адаптивных технологий ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»

Адрес: 354000, г. Сочи, ул. Советская, 26-а

E-mail: nic_kir@mail.ru