

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти ступеня  
„бакалавр” всіх спеціальностей, щодо організації проведення туристично-  
екскурсійної роботи

Миколаїв

2019

УДК 796.5

Ф48

Друкується за рішенням науково-методичної комісії

Факультету культури і виховання Миколаївського

національного аграрного університету, від \_\_\_\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_

Укладач:

А.І. Мицик - викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

М.Г. Семерджан - викладач кафедри спорту Миколаївського національного університету ім.. В.О. Сухомлинського.

С.В. Овчарук - старший викладач кафедри фізичного виховання

Миколаївського національного аграрного університету.

©Миколаївський національний

аграрний університет , 2019

## Зміст

Передмова.....	4
1. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання студентської молоді.....	5
2. Організація та проведення спортивно-масової роботи у ВНЗ.....	10
3. Позитивна дія спортивно-оздоровчого туризму на фізичний стан студентів єдиноборців.....	14
4. Рівень спеціальної підготовленості студентів, що займаються спортивно-оздоровчим туризмом.....	17
5. Стан та проблеми розвитку водного туризму.....	18
6. Роль та місце спортивно-оздоровчого туризму.....	21
7. Роль рекреаційного туризму в життєдіяльності студентської молоді.....	23
8. Література.....	26

## *Передмова*

У методичних рекомендаціях розглянута можливість підвищення загального інтересу до занять фізичною культурою серед молоді за допомогою впровадження заходів зі спортивно-оздоровчого туризму. На сьогоднішній день спостерігається помітний спад рівня залучення громадян до занять спортом, що значною мірою обумовлено практично повною відсутністю пропаганди здорового способу життя в засобах масової інформації, мало ефективними економічними важелями регулювання та заохочення занять спортом і згортанням форм активного відпочинку в установах рекреацій. На ряду з цим помітно зменшується інтерес молоді до занять фізичною культурою в межах навчальних установ, які часто зводяться лише до здачі обов'язкових нормативів й не надихають учнів на працю. Внаслідок чого, постає проблема збільшення дитячої захворюваності, поширення гіподинамії та спад загального рівня здоров'я населення. Рішенням даної проблеми може стати введення нетрадиційних форм фізичного виховання, одним прикладом з яких слугують заходи зі спортивно-оздоровчого туризму. Феноменом цього масового спортивного руху є те, що за мінімальної підтримки держави він може успішно існувати у складних економічних умовах сьогодення. Цьому сприяє висока доступність, в тому числі й матеріальна, спортивного туризму для всіх категорій та вікових груп населення, а також сприятливість більшої частини території нашої країни для туристських заходів.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Метою роботи є розкриття та узагальнення особливостей використання спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентської молоді. Робота присвячена вивченню проблеми використання спортивно-оздоровчого туризму як засобу фізичного виховання, що дасть можливість визначити його місце, особливості використання, роль і значення у загальній системі фізичного виховання студентів. Розкрито форми використання спортивно-оздоровчого туризму та його вплив на фізичний стан студентів. Для вирішення вище поставлених завдань. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, використовувались такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; порівняльно-історичний метод; системно-структурний аналіз.

В Україні традиційно популярним і розвиненим є спортивно-оздоровчий туризм як вид дозвілля, змагальної діяльності різних верств населення. Значні туристичні та рекреаційні ресурси, які має наша держава, проблема їх ефективного використання роблять вкрай необхідним дослідження питання використання спортивно-оздоровчого туризму як засобу фізичного виховання. Спортивно-оздоровчий туризм – складова частина в системі фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Поруч із такими ефективними засобами фізичного виховання, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, плавання та інші традиційні й нетрадиційні види спорту, різноманітні види спортивно-оздоровчого туризму сприяють всебічному, гармонійному розвитку підростаючого покоління, особливо студентської молоді.

Нормативно правова база розвитку туризму. На сучасному етапі розвитку освіти в Україні посилюється увага суспільства до вирішення проблеми формування особистості, її своєчасного фізичного та психічного розвитку, стимулювання творчої активності. Особливої гостроти й актуальності вони набувають у системі навчання та виховання дітей дошкільного віку, що відзначено в державних документах: національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття), Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998 р.), Доктрина фізичного виховання і спорту в Україні (2004 р.) та інші.

Діяльність у галузі туризму базується на основі Закону України «Про туризм», Державній програмі розвитку туризму на 2002–2010 роки (Постанова Кабінету міністрів України від 29.04.2002 № 583), Указі

Президента України «Про основні напрями розвитку туризму в Україні до 2010 року» (від 10.08.1999 №973/99), проекті Закону України «Про сільський зелений туризм», інших законодавчих актах України.

Аналіз актуальних досліджень Для сучасних досліджень проблеми та напрями державної політики у сфері туризму в Україні є характерний багатоплановий підхід. Філософський і соціальний аспект формування здорового способу життя відображено у працях А. Бойко, Н. Гундарової, В. Крюкової, О. Сахно, Л. Сущенко; концепції детермінації й інтеграції – про визначення та єдність природних і соціальних мотивів людської поведінки, її потреб (Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко, А. Маслоу, С. Рубінштейн); психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя розглядали В. Оржиківська, Е. Буліч, Т. Бойченко, З. Плохій, С. Юрочкіна, Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, С. Кондратюк, С. Свириденко; педагогіки – про організацію розвиваючого середовища, засоби педагогічного впливу на виховання та формування здорового способу життя (В. Башков, Ю. Короп, В. Махов, І. Мурахов, Л. Пундик). Як стверджує І. Філіппова, однією із суттєвих перепон на шляху більш ефективного просування ідеї спортивно-оздоровчого туризму серед потенційних туристів є відсутність професійно розробленої маркетингової та рекламної стратегії.

Аналіз спеціальної літератури показав, застосування елементів туризму в роботі з дошкільниками присутнє у практиці дошкільних закладів України, Росії, Білорусії. Так, дослідження Т. Зав'ялової (2002 р.) свідчать, що застосування засобів туризму в основних формах організації фізичного виховання дошкільників буде сприяти більш ефективному розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей; підвищенню рівня фізичних якостей і координаційних здібностей; підвищенню рівня позитивних взаємовідносин між дітьми; кращому засвоєнню знань щодо фізичної культури та правил поведінки на природі, порівняно з дітьми, які займаються за традиційною програмою навчання.

Мета роботи – розкрити та узагальнити особливості використання спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентської молоді. Виклад основного матеріалу. Проблема розвитку туристсько-краєзнавчої діяльності у вищих навчальних установах є однією з основних. У Положенні «Про організацію туристської, краєзнавчої і екскурсійної роботи», надається перелік, що складається з 18 форм такої роботи, у який усі екскурсії, прогулянки, походи, багатоденні подорожі й експедиції, гуртки, секції, клуби, вікторини, конкурси, змагання з використанням краєзнавчих матеріалів на заняттях фізичної культури. Цей перелік можна поповнити

ще й такими формами, як туристський табір, навчально-тренувальний збір, семінари, консультації, огляди готовності. Але й тепер його не можна вважати повним і остаточним: можливі й ще якісь форми, поки не напрацьовані практикою, але які народяться в майбутньому.

Різноманітні форми діяльності забезпечують комплексний характер туристично-краєзнавчої діяльності в навчанні, вихованні й оздоровленні студентів, у ній закладені широкі можливості для творчої самодіяльності – спортивної, наукової, художньої, технічної, соціальної та педагогічної.

Серед найбільш важливих форм організації спортивно-оздоровчого туризму у ВНЗ можна виокремити: походи, прогулянки, екскурсії, експедиції, зльоти, змагання. Саме цей ряд складає основне ядро змісту туристично-краєзнавчої діяльності у вищих навчальних закладах .

Сутністю туристської діяльності, тієї самою суттєвою формою її, тим зерном, без якого немає туризму, є похід. Узагалі різні походи в усій їхній власній різноманітності: ближні й дальні, одноденні й багатоденні, категорійні. Дійсно, без походів туризму немає та бути не може. Існуюча в деяких педагогів думка, що замість походів можна проводити екскурсії, які цілком замінять походи та приведуть до такого самого результату помилкова.

Тільки похід, будучи комплексною формою спортивно-туристичної діяльністю, що обов'язково містить у собі і краєзнавство, екскурсії в тому числі, дозволяє одночасно досягати всіх цілей, які взагалі ставляться перед туристсько-краєзнавчою діяльністю .

Якщо у вищих навчальних закладах проводиться багато екскурсій, поїздок, реалізується краєзнавчий принцип викладання основ наук, влаштовуються виставки і навіть створений свій студентський клуб, – усе це не робить туризм у вищому навчальному закладі фактом, а навчальний заклад – туристичним.

Яка ж кількість туризму потрібна вищому навчальному закладу?

Проста загальна кількість проведених за навчальний рік туристичних походів ще не визначає цілком рівень розвитку студентського туризму у вищому навчальному закладі. Якщо, наприклад, у вищому навчальному закладі багато походів, але всі вони одно-дводенні, немає категорійних, то говорити про високий рівень туризму в цьому закладі не приходиться, це точна ознака відсутності в ньому гурткової форми туристської роботи. Тут студенти позбавлені перспективи, вони з року в рік ходять тільки в невеликі походи, їхня майстерність, їхній туристський досвід не росте, їхній краєзнавчий обрій не розширюється, їхні туристські інтереси урізані. У такому вищому навчальному закладі немає динаміки в розвитку

туристсько-краєзнавчою діяльністю .

Часто спостерігається й інша картина, коли у вищому навчальному закладі проводяться різні за складністю походи та їх досить багато, але й ця картина не розкриває загалом рівень розвитку спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах .

Щоб визначити, скільки потрібно у вищому навчальному закладі туризму, треба йти від молоді, від їхніх інтересів, захоплень, схильностей. А вони в них дуже різні: в одних футбол, у інших марки, у когось техніка. Треба розібратися, яке ставлення реальних студентів до туризму, чи всім він подобається та якою мірою.

Практика показує, що з підвищенням рівня туристично-краєзнавчої діяльності у студентів зростає і потреба в туризмі. Інтереси студентів не стоять на місці, вони бурхливо розвиваються. Межу насичення потреб у туризмі треба вміти визначати вчасно та планувати роботу адекватно рівню сьогоденних інтересів студентів, ледве перевершуючи його.

Для системи туристсько-краєзнавчої діяльності важливо її постійний розвиток, якісне й кількісне вдосконалювання, це не щось раз і назавжди задане, одномірне, цей рух уперед, постійне відновлення.

Для збереження й розвитку туристсько-краєзнавчої діяльності у вищому навчальному закладі необхідно вирішити багато завдань, у тому числі:

1. Віддати пріоритет розвитку спортивно-оздоровчому туризму.

Самодіяльний (спортивний і пізнавальний) туризм потрібний вищому навчальному закладу, тому що в його основі лежать самостійні дії студентів, а вони і є та база, той фундамент, на якому успішно здійснюється процес навчання й виховання. Туристично-краєзнавчу діяльність у вищих навчальних закладах необхідно розуміти як спільну роботу викладачів і студентів, і чим більше частка праці самих студентів в організації та проведенні туристських походів і екскурсій, тим краще для справи.

2. Викладач-організатор – головна діюча особа й основне джерело ініціативи в спортивній туристично-краєзнавчій роботі. Тому необхідно постійно й енергійно спілкуватися про ідеологічну, фізичну та технічну туристичну підготовку викладачів-організаторів.

3. Не можна впроваджувати у вищі навчальні заклади туризм адміністративно-командними, насильницькими способами. Також не слід нав'язувати учасникам походів і екскурсій непосильні для них поки фізичні й розумові навантаження. Завжди треба виходити із сьогоденного рівня розвитку туристських інтересів і здібностей. Однак, слід не тільки враховувати інтереси студентів, але й формувати їх.



Система туристичної роботи не буде успішно розвиватися без міцного активу студентів-туристів. Актив (секційна частина туристко-краєзнавчої діяльності) повинен якісно рости з випередженням розвитку масового туризму. Обидві ці частини тісно взаємозв'язані: масові одноденні походи, прогулянки й екскурсії стимулюють гурткову роботу, а вихованці секцій – кваліфікований актив мандрівників і краєзнавців, які дуже потрібні для розвитку та зміцнення масової туристської роботи. Але помилкою буде, якщо обмежитися тільки розвитком мережі секцій для любителів туризму та не займатися туризмом у групах. Адже мінімальний обсяг спортивно-оздоровчого туризму потрібний усім студентам.

4. Усіляко треба розвивати зовнішні зв'язки студентського туризму з іншими вищими навчальними закладами й організаціями: зі станціями юних туристів, з музеями, різними товариствами, редакціями газет, туристськими клубами, секціями туризму підприємств і лісництвами, відділами культури, санепідемстанціями, досвідченими краєзнавцями тощо.

5. У суспільстві вважається, що туризм – це відпочинок, але для вищих навчальних закладів він – частина навчально-виховного процесу.

Захоплення студентів туризмом поступово переростає в їх різноманітну діяльність, але не тільки для особистої користі, для своєї групи, а й на загальне благо свого навчального закладу.

Аналіз результатів дослідження дозволив запропонувати низку практичних рекомендацій щодо оптимізації використання занять спортивно-оздоровчим туризмом серед студентів. Ці рекомендації сформульовані у вигляді пропозицій щодо окремих дій і заходів щодо використання спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів.

- Відвести належне місце розвитку спортивно-оздоровчого туризму в навчальному процесі студентів ВНЗ;
- Розвивати зовнішні зв'язки студентського туризму з іншими вищими навчальними закладами й організаціями;
- Туристично-краєзнавчу діяльність у вищих навчальних закладах необхідно розглядати як спільну роботу викладачів і студентів;
- Для системи туристсько-краєзнавчої діяльності важливо її постійний розвиток, якісне та кількісне вдосконалювання;
- Для успішного розвитку системи туристичної роботи необхідно створювати міцний актив студентів-туристів. Актив (секційна частина туристко-краєзнавчої діяльності) повинен якісно рости з випередженням розвитку масового туризму;
- Спортивно-оздоровчий туризм слід вважати не як відпочинок,

а як частину навчально-виховного процесу;

- Необхідно організовувати спортивно-туристичні секції з належною фінансовою підтримкою.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

Спортивно-оздоровчий туризм – складова частина в системі фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Поруч із такими ефективними засобами фізичного виховання, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, плавання та інші традиційні й нетрадиційні види спорту, різноманітні види спортивно-оздоровчого туризму сприяють всебічному, гармонійному розвитку підростаючого покоління.

Серед найбільш важливих форм організації спортивно-оздоровчого туризму у ВНЗ можна виокремити: походи, прогулянки, екскурсії, експедиції, зльоти, змагання. Саме цей ряд складає основне ядро змісту туристично-краєзнавчої діяльності у вищих навчальних закладах. Особливе значення спортивно-оздоровчий туризм має для загартовування організму, виховання такої важливої якості, як витривалість і формування необхідних у житті рухових навичок і вмінь.

Аналіз дослідження рівня фізичного стану студентів показав, що використання елементів спортивно-оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання студентів має оздоровчий ефект. Дослідження показало, що використовуючи елементи спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні, у студентів покращилися показники маси тіла, дещо покращилися показники артеріального тиску, середній показник частоти серцевих скорочень, показники загальної витривалості студентів і показники відновлюваності пульсу.

### ***ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТВНО-МОССОВОЇ РОБОТИ У ВНЗ***

Фізична культура і спорт – це засоби утворення гармонійно розвиненої особистості. Вони зосереджують всі внутрішні ресурси на досягненні поставленої цілі, підвищують працездатність, дозволяють втиснути в рамки короткого робочого дня виконання всіх намічених діл, вироблюють потребу у здоровому способі життя. Фізична культура – частина загальної культури, суспільства, одна зі сфер соціальної діяльності, спрямована на підтримку здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини та використання їх відповідно з потребами суспільної практики. Фізична культура об'єктивно є

сферою масової самодіяльності. Вона служить важливішим фактором становлення активної життєвої позиції.

В ряді досліджень встановлено, що у студентів, включених в систематичні заняття фізичною культурою і спортом та проявляючи в них достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток „престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, в них спостерігається більш висока емоційна стійкість”, витримка, їм в більшій мірі властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, вмючи повести за собою колектив. Цій групі студентів більше властиво почуття обов'язку, сумлінності, зібраності. Вони успішно взаємодіють в роботі, що потребує наполегливості, напруги, зібраності, більш кмітливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Ці дані підкреслюють обґрунтований позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на характерологічні особливості особистості студентів.

Конкретні спрямовання та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості студентів, а також від наявної спортивної бази, традицій ВНЗ та інших умов. Можна виділити гігієнічне, оздоровчо-рекреативне, загально підготовче, спортивне, професійно-прикладне, лікувальне спрямовання.

Гігієнічне спрямовання припускає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та укріплення здоров'я як в умовах гуртожитку, так і вдома: ранкової гігієнічної гімнастики, загартовуючи процедур, правильного режиму труда, відпочинку та харчування відповідно вимогам гігієни, оздоровчих прогулянок, бігу, спортивних ігор, плавання та інших спортивних вправ.

Оздоровчо-рекреативне спрямовання передбачає використання засобів фізичної культури і спорту при колективній організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні та в період канікул у цілях після робочого відновлення та укріплення здоров'я. До засобів цього напрямку відносяться туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, в домах відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики, тощо.

Загально-підготовче спрямування забезпечує всебічну фізичну підготовленість та підтримує її протягом багатьох років на рівні вимог і норм

комплексів державних тестів відповідного вікового ступеню. Засобами підготовки по цьому напрямку є види вправ, що входять в комплекс державних тестів: ранкова гігієнічна гімнастика, легка атлетика, плавання, лижний спорт, туризм, ігри, тощо. Для планомірної роботи по цьому напрямку організуються спеціальні групи та секції, проводяться спортивні змагання.

Спортивне спрямування передбачає спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту в навчальних групах спортивного удосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу або індивідуально; участь у спортивних змаганнях з ціллю підвищення та збереження певного рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладне спрямування визначає використання засобів фізичної культури для підготовки до роботи по обраній спеціальності з урахуванням особливостей отримуваної професії.

Лікувальне спрямування міститься у використанні фізичних вправ, загартовуючих факторів і гігієнічних засобів в системі лікувальних мір по відновленню здоров'я або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті хвороб або травм. Засобами є раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, загартовуючі процедури, лікувальний масаж, механотерапія, трудотерапія та широке коло різноманітних фізичних вправ. Використання засобів фізичної культури у лікувальних цілях повинно супроводжуватись систематичним лікарським контролем та суворим урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом всього періоду навчання студентів та здійснюється у різних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного та є єдиним процесом фізичного виховання студентів.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у ВНЗ. Вони плануються у навчальних планах по всім спеціальностям, їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

Самостійні заняття студентів фізичною культурою, спортом, туризмом сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють звеличити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного удосконалення, є одним з шляхів впровадження фізичної культури і спорту у побут та відпочинок студентів. У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитись у поза навчальний час по завданню викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на укріплення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної праці, побуту і відпочинку студентів, звеличення бюджету часу на фізичне виховання. У вищих навчальних закладах отримали поширення такі форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи, як фізкультурно-спортивні клуби по інтересам, групи здоров'я, спортивні секції, індивідуальні заняття.

Велике місце у житті колективу фізичної культури ВНЗ займає навчально-тренувальна робота у різноманітних спортивних секціях. Спортивні секції рекомендується організовувати поперед всього по таким видам спорту, які краще всього забезпечують різноманітну фізичну підготовку, підвищують рівень фізичної та розумової працездатності людини, укріплює здоров'я. Це легка атлетика, ритмічна гімнастика, спортивні ігри, тощо. У багатьох випадках до занять у спортивних секціях допускаються особи, які не мають спортивного розряду, але володіють достатньою всебічною фізичною підготовкою та бажаючи займатися тим чи іншим видом спорту, який культивується у ВНЗ. Одним з показників ефективності занять у спортивних секціях є динаміка спортивних результатів. Програмою передбачена також здача студентами заліків з фізичного виховання. Залік проводиться у вигляді співбесіди викладача з кожним студентом. У ході співбесіди визначається ступінь оволодіння студентом теоретичного програмного матеріалу. До заліку допускаються студенти, що повністю виконали практичний розділ навчальної програми, тобто ті, що виконали всі заплановані практичні контрольні вправи та здали нормативи державних тестів. Процес навчання організовується в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов та характеру труда їх майбутньої професійної діяльності.

Ціллю фізичного виховання у ВНЗ є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів, формування розуміння ними ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовці її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення та самовиховання.

## ***ПОЗИТИВНА ДІЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ-ЄДИНОБОРЦІВ***

Обґрунтовано, що спортивно-оздоровчий туризм позитивно діє на фізичний стан студентів-єдиноборців. Доведено, що спортивно-оздоровчий туризм займає важливе місце у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. Обґрунтовано, що систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом викликають у студентів обох статей достовірне підвищення розумової працездатності, якості виконання розумових завдань і швидкості перемикання уваги у порівнянні зі студентами, які займаються фізичною культурою за традиційною програмою вищого навчального закладу. На підставі узагальнення даних обстеження в 2014-2016 рр. 32 студентів вищих навчальних закладів м. Харкова, які займаються єдиноборствами (дзюдо, таеквондо ІТФ, боротьбою вільного стилю), авторами зафіксований позитивний вплив спортивно-оздоровчого туризму на їх фізичний стан. Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, єдиноборство, єдиноборець, турист, студент.

Проведене нами дослідження виявило позитивну дію спортивно-оздоровчого туризму на фізичний стан студентів-єдиноборців. Спортивно-оздоровчий туризм як один з видів спорту комплексно розвиває людину в наступних напрямках: духовна сфера – розвиток високих людських якостей, необхідних в екстремальних умовах похідного життя; пізнавальні аспекти, включаючи вдосконалення екологічної культури людини; самоствердження особи, включаючи спортивні і інші досягнення; оздоровчий ефект – природний благотворний вплив природного середовища.

Спортивно-оздоровчий туризм за своєю масовістю в Україні знаходиться в числі лідерів, проте, враховуючи його соціальну значущість для населення, цей вид спорту потребує детального дослідження усіх напрямів його впливу.

Основу поєдинку єдиноборців представляє не грубий натиск і фізична сила, а мистецтво володіти своїм тілом і порівнювати свої зусилля. Ця здатність потрібна для вирішення різних рухових завдань не лише в спортивній, але і у трудовій діяльності.

Характерною рисою спортивних єдиноборств є те, що вони не є заняттям обраних, а доступні людям будь-якого віку, росту, маси і статури. Практично в будь-якій обстановці можна підібрати такі вправи і прості форми єдиноборства, які будуть пов'язані з подоланням опору супротивника, здатністю продемонструвати свої можливості і уміння.

Заняття єдиноборствами сприятливо позначаються на здоров'ї, зміцнюють руховий апарат, розвивають основні функції організму студентів. Деякі технічні дії досить складні за своєю структурою, виконуються при незвичайних положеннях тіла і вимагають високої злагодженості і координації рухів, здатності орієнтуватися і приймати потрібні рішення в несподіваних і складних динамічних ситуаціях. У єдиноборствах спортсмени застосовують захоплення різних частин тіла, чим роблять масажуючу дію на шкіру, м'язи, лімфатичні і кровоносні судини, а це, у свою чергу, зміцнює їх, спрдержавних органів фактично не приділяється належної уваги, існує практична необхідність подальшого вивчення його впливу на організм студентів, що займаються єдиноборствами. Це необхідно з метою підтримки стану їх здоров'я на належному рівні найбільш доступним і найменше витратним у фінансовому плані засобом . В цілому позитивна дія спортивно-оздоровчого туризму як самостійного і соціально-орієнтованого виду діяльності і способу життя значного прошарку суспільства пояснюється тим, що він являється:

- 1) формою «народної дипломатії», яка заснована на реальному знайомстві з життям, історією, культурою, звичаями народів;
- 2) ефективним засобом духовного і фізичного розвитку особистості, виховання дбайливого відношення до природи, взаєморозуміння і взаємоповаги між народами і націями;
- 3) найбільш демократичним видом відпочинку, який характеризується специфічною формою народної творчості, вільним вибором форми власної активності усіх соціально-демографічних груп населення, починаючи з дітей дошкільного віку і закінчуючи пенсіонерами.

Туризм, як вид спорту, об'єднаний громадськими організаціями в секції, клуби, федерації і союзи спортивного туризму, що реалізують самостійно, а також за допомогою держави свої спрямування на туристських класифікованих маршрутах.

Особливо відмітимо, що спортивно-оздоровчий туризм займає важливе місце у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. У практичній діяльності вказаних фахівців потрібні теоретичні знання і практичні уміння організації туристської роботи з основними віковими групами населення, проведення учбово-тренувальних, спортивних, красназавчих і інших походів в різних кліматичних і географічних районах, розробки і проведення комбінованих походів.

Подолання природних перешкод вимагає різної за часом і інтенсивністю роботи туриста-спортсмена. Туристська робота має визначену, відмінну від фізичних вправ студента-єдиноборця структуру. Її структурну основу складають дії туриста-спортсмена, спрямовані на подолання природних перешкод з мінімальними витратами сил і максимальним забезпеченням безпеки. Туристська робота має певну схожість з фізичними вправами, прийнятими за першооснову в теорії і методиці фізичного виховання, але значно ширша за своїм змістом, включаючи сукупність фізичних і технічних дій туриста-спортсмена. Спортивний туризм відноситься до видів спорту, для яких характерна активна рухова діяльність з проявом фізичних і вольових якостей. Його можна віднести до комплексних (змішаних) видів спорту типу багатоборства. Спортсмен-турист повинен мати специфічну туристську витривалість. Тому саме таке навантаження є корисним для студентів, які займаються єдиноборствами.

Систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом викликають підвищення рівня функціонального стану серцево-судинної, дихальної і м'язової систем при тривалості занять більше 1,5 років при проходженні не менше 4 учбово-тренувальних походів у порівнянні зі студентами, що займаються фізичною культурою за програмою вищого навчального закладу.

Систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом викликають у студентів обох статей достовірне підвищення розумової працездатності, якості виконання розумових завдань і швидкості перемикання уваги у порівнянні зі студентами, що займаються фізичною культурою за традиційною програмою вищого навчального закладу.

При однаковому стажі занять ефективність впливу спортивно-оздоровчого туризму на організм студентів залежить головним чином від кількості досконалих учбово-тренувальних походів, і найбільший ефект досягається після проходження 5-9 таких походів.

Систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом чинять більш виражений вплив на морфо-функціональні і психофізіологічні можливості студентів жіночої статі у порівнянні зі студентами чоловічої статі [2, 4].

На підставі узагальнення даних обстеження 32 студентів вищих навчальних закладів м. Харкова (18 чоловіків, 14 жінок), які займаються єдиноборствами (джудо, таеквондо ІТФ, боротьба вільного стилю), нами зафіксований позитивний вплив спортивно-оздоровчого туризму на їх фізичний стан за результатами за 2014-2016 рр. Це проявилось у позитивній зміні антропометричних показників, сили кистей правої та лівої рук. Найбільш



явно позитивний ефект від занять спортивно-оздоровчим туризмом спостерігався на початковому етапі підготовки.

Оскільки наукової спортивної літератури, присвяченої впливу занять спортивно-оздоровчим туризмом на морфо-функціональні і психофізіологічні показники організму студентів, які систематично займаються єдиноборствами, явно недостатньо, така проблематика перспективна для подальших наукових досліджень.

### ***РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ***

У статті проаналізовано рівень спеціальної підготовленості студентів спеціалізації спортивний туризм ХДАФК. Виявлено, що рівень спеціальної підготовленості зріс як у юнаків та і дівчат, що підтверджується покращенням результатів виступів на спортивних змаганнях.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, студенти, спеціальна підготовленість.

У спортивно-оздоровчому туризмі, як і в іншому виді спорту, досить ефективно реалізуються специфічні функції фізичної культури, розвиваються здатності й фізичні якості, досягаються спортивні результати. Туристська підготовка може розглядатися як багаторічний процес спортивного вдосконалювання, тому спортивне тренування є основним засобом підготовки майбутнього професіонала. По суті, це педагогічний процес, у якому використовуються різні методи виховання й навчання. У зв'язку із цим тренувальний процес у туризмі повинен бути спрямований на принцип діяльнісного підходу до освоєння туристської практики, застосовувати принципи варіативності, різноманіття в області спортивного туризму й урахувати принцип оптимізації у розвитку особистості як професіонала .

У теперішній час прийнято вважати, що основними завданнями організації професійно-спортивної підготовки у вузі є, по-перше, планування заняття з метою формування загальної фізичної підготовки майбутніх фахівців.

По-друге, розвиток спеціальної підготовки студентів для участі в змаганнях з туристської техніки, набуття похідного досвіду для організації маршрутів з активними способами пересування.

По-третє, формування туристських навичок .

Контроль тренувального процесу здійснювався в ході педагогічного експерименту студентів-туристів двох груп у кількості 24 особи, під час

якого виявлявся рівень спеціальної підготовленості. Студенти спеціалізації спортивний туризм ХДАФК протягом навчального року займалися за програмою «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту», брали участь у змаганнях з техніки спортивного туризму (відповідно до календарю) та спортивних туристських походах. Для виявлення спеціальної підготовленості використовувалися наступні нормативи: проходження колоди з опущеними руками й поворотом на 360° на середині колоди; підйом нагору по мотузці з жумаром, відстань 5 м; подолання схилу крутістю 12-25° по стежці (дистанція 1000 м) з рюкзаком (20 кг) з макс. швидкістю; проходження дистанції 5000 м з рюкзаком (20 кг) з максимальною швидкістю; динамічна рівновага, кількість кроків без втрати рівноваги. У таблиці 1 представлені результати педагогічного експерименту – порівняльний аналіз рівня спеціальної підготовленості. Виявлено, що рівень спеціальної підготовленості зріс як у юнаків та і дівчат.

Висновки. Встановлено, що у студентів-туристів виявлені зміни в показниках спеціальної підготовленості: проходження колоди з опущеними руками й поворотом на 360° на середині колоди (на 0,5 бали;  $p < 0,05$ ); підйом нагору по мотузці з жумаром, відстань 5 м (на 0,7 с;  $p < 0,05$ ); подолання схилу крутістю 12-25° по стежці (дистанція 1000 м) з рюкзаком (20 кг) з макс. швидкістю (на 9,8 с;  $p < 0,05$ ); проходження дистанції 5000 м з рюкзаком (20 кг) з максимальною швидкістю (на 104,1 с;  $p < 0,01$ ); динамічна рівновага, кількість кроків без втрати рівноваги (на 1,6 бали;  $p < 0,01$ ). Студентки-туристки також мали зміни ( $p < 0,05$ ) в усіх показниках спеціальної підготовленості.

### ***СТАН ТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВОДНОГО ТУРИЗМУ***

Анотація: Дана стаття присвячена проблемі розвитку водного туризму в Україні. З'ясовано, що водний похід було організовано в Миколаївській області ще в 1935 році. Рекомендовано створення рекреаційних програм з водного туризму для студентської молоді з використанням човнів, плотів. Звернено увагу на необхідність врахування іноземного досвіду в організації водного туризму для студентів.

Ключові слова: водний туризм, веслування, човен, рекреаційна програма, студент.

Наша держава володіє великим потенціалом у розвитку водного туризму, основою якого є 163 річки довжиною понад 100 км. Практично безмежні можливості відкриваються у розвитку водних мандрівок з

Європи через Дунай і притоки Вісли до Дніпра, Дністра, Південного Бугу тощо . На Україні морські рекреаційні ресурси представлені узбережжями теплих Чорного та Азовського морів. Чорноморське узбережжя сприятливе для організації рекреаційної діяльності через невеликі прибережні глибини, сприятливі літні температури.

Перспективним районом для інтенсивного рекреаційного використання на основі наявних водних ресурсів є долина Південного Бугу. Важливе значення для проведення спортивних водних видів туризму мають порожисті ріки Поділля та гірські ріки Карпат .

До основних впливових факторів, які впливають на розвиток водного туризму в Україні відносять: значні водні ресурси; краєвиди України; наявність попиту на такий вид туризму. До недоліків розвитку водного туризму віднесено: недостатнє рекламно-інформаційне забезпечення; слабе управління культурою туризму; низька якість послуг та невідповідність матеріальної бази.

Особливостями водного туризму є: вибір цільових рекреаційних і пізнавальних об'єктів; визначення маршруту, його протяжності і тривалості; визначення місць організації привалів; розробка графіка походу; вибір оптимального варіанту матеріально-технічного забезпечення і комплектування груп; вибір засобів пересування (човни, байдарки, каное і т.п.); вибір режиму харчування і оптимального раціону харчування; розподіл обов'язків кожного члена групи .

Починаючи з грудня 2009 року в Миколаївській області діє регіональна галузева рада підприємців з питань туризму, утворена розпорядженням голови облдержадміністрації від 14.12.09 №474 «Про утворення регіональної галузевої ради підприємців з питань туризму». Досить великої популярності набули водні туристські маршрути та різні форми командного та активного відпочинку, зокрема, сплав порогами Південного Бугу та водами Інгулу. Зазначено, що найкращий час для проведення сплавів кінець квітня – перша декада травня, коли річки Миколаївщини ще досить повноводні. Проходити каньйонами Південного Бугу на плотах можна починаючи з травня по вересень .У водному туризмі одним із способів оздоровчої фізичної культури є заняття веслуванням. Простота і ритмічність рухів, вплив свіжого повітря, води і сонця, постійні зміни ситуацій визначають оздоровчий і одночасно гартувальний ефект. При систематичних занять водним туризмом (веслуванням) удосконалюються фізичні якості людини, а саме сила, витривалість, швидкість. Для виконання гребка необхідні спритність, гнучкість, координація, відчуття рівноваги. Тренування викликають значні зрушення з боку серцево-судинної та

дихальної систем, посилюють обмінні процеси, позитивно впливають на нервову систему.

Веслування позитивно впливає на загальний рівень фізичного стану, фізичної підготовленості та психологічного настрою. За результатами досліджень В. Пономарьової (2001), водний туризм характеризується найбільшою профілактичною цінністю серед різних видів активного відпочинку (18 балів), друге місце займає «плавання» (17 балів), по 14 балів набрали «оздоровчий біг» та «велотуризм», «веслування» – 13 балів, «ритмічна гімнастика» – 12 балів .

Слід зазначити, що у 1935 р. з Миколаєва до Москви, долаючи 4480 км, було здійснено перехід шлюпкою через Чорне та Азовське моря, річки: Дон, Волгу, Оку, Москву. При сухопутних переходах човен транспортувався без сторонньої допомоги, силами учасників походу з використанням спеціально-сконструйованого двоколісного розбірного шасі. Мета походу – популяризація різних форм фізичної культури. У цьому поході взяли участь семеро спортсменів: працівники миколаївської міліції .

В Чорноморському національному університеті імені Петра Могили протягом багатьох років діє програма з фізичного виховання для студентів екологів, складовими частинами якої є веслування з елементами водного туризму. В першому триместрі заплановано ознайомлення з термінами, командами, які подаються в човні. Контролюється виконання команд у човні: «табань», «вперед», надаються поняття правого, лівого борту, відбувається етап початкового навчання загальній схемі гребка. Для навчання студентів руховим діям використовується метод «у цілому». Аналізуючи, діяльність рекреаційних студентських клубів інших країн, можна зазначити, що водний туризм широко представлено у програмах з веслування на каяках, сплаву на плотах («white water»). Слід зазначити, що навчанню техніці веслування на каяках зарубіжними науковцями приділено значну увагу. Участь студентів у програмах з водного туризму передбачає в них наявність сертифікату з курсів підводного плавання .

В Україні можливо більш широке використання водного туризму. В країні є достатні водні ресурси для розвитку водного туризму, кадровий потенціал, історичні передумови. На наш погляд, для студентів можливо розробити рекреаційні програми з елементами оздоровчого водного туризму. Слід врахувати досвід інших університетів, які створили платні рекреаційні програми на каяках, плотах, човнах.

## ***РОЛЬ ТА МІСЦЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ***

Збереження здоров'я є одним із першочергових завдань, вирішення якого потребує комплексного підходу до всіх сфер життєдіяльності людини. Одним із таких підходів можна обрати рекреаційну діяльність спортивно-оздоровчого туризму, яка сьогодні є одним з найбільш ефективних здоров'я зберігаючих аспектів, де формування здорового способу життя людини і суспільства в цілому, має велике державне значення.

Рекреаційна діяльність людини повинна розглядатися як будь-яка діяльність, що має відношення до організації відпочинку, туризму, фізкультури і спорту, оскільки є невід'ємною від соціальної, духовної, трудової діяльності його життя і сприяє здоров'я збереженню організму в цілому. Спортивно-оздоровчий туризм за своєю сутністю не є сферою послуг, а це досить самостійна і соціально-орієнтована сфера і спосіб життя значного кола суспільства, для якої самодіяльний туризм служить ефективним засобом фізичного оздоровлення, морального розвитку і самовдосконалення. Створення умов для активного дозвілля, у тому числі використовуючи ресурси масового спорту та фізичної культури, є ключовим напрямком діяльності органів влади всіх рівнів у вирішенні завдання формування здорового способу життя. При цьому у визначенні пріоритетів спортивної політики важливий облік потреб, мотивів, інтересів, які лежать в основі спортивно-дозвілдової діяльності людини. Важливий також аналіз бар'єрів доступності спортивних та фізкультурно-оздоровчих послуг для різних груп населення, в тому числі і соціокультурних, психологічних бар'єрів і реалізація комплексних заходів, що дозволяють їх мінімізувати.

Реалізуючи оздоровчі, рекреаційні та освітньо-виховні, комунікативні функції, оздоровчо-спортивний туризм є найважливішим засобом розвитку людського потенціалу суспільства для здоров'я збереження організму. Використовуючи вільний час для занять аматорським, оздоровчим спортом та фізичною культурою, визначаючи його як активний вид дозвілля можливо зміцнити та відновити фізичний стан організму і це конструюється сукупністю видів діяльності, що реалізуються з власної волі людини, результатом яких є ефекти релаксації, отримання задоволення, моральне, психологічне і фізичне відновлення і розвиток індивіда.

При домінуванні установок на збереження та підтримання здоров'я у сфері оздоровчо-спортивного дозвілля можуть бути задоволені різні потреби. При цьому характер мотиваційних установок залежить від вікових характеристик. Вибір активних спортивно орієнтованих форм

проведення дозвілля визначається різними факторами об'єктивного і суб'єктивного характеру, утому числі залежить від реалізованої соціальної політики, щодо створення умов для занять спортом і фізичною культурою, оздоровчо-спортивним туризмом в цілому, територіальної та цінової доступності фізкультурно-оздоровчих послуг, від рекреаційних установок індивідів і розвиненості потреби в фізкультурних і спортивних заняттях.

В основі спортивно-оздоровчої послуги лежить розвиток здорового способу життя, який можливо досягти створюючи туристичний продукт, який буде містити в собі елементи оздоровчо-спортивного туризму. Адже активний рух є визначальною рисою оздоровчо-спортивного туризму, який загартовує організм, розвиває витривалість, спритність, виховує мужність, наполегливість і рішучість, навчає виживанню людини в природному середовищі. Подорожуючи далекими чи близькими дорогами ми збагачуємось не тільки фізично, а і емоційно, культурно, бо саме оздоровчо-спортивний туризм допомагає підтримувати високу працездатність та творчу активність. Така ефективна форма організації відпочинку сприяє фізичному і духовному розвитку особистості. Створюючи туристичний продукт за напрямком оздоровчо-спортивного туризму, потрібно враховувати фізичну підготовку кожного, вік та медичні показники.

Оздоровчо-спортивний туризм – це різновид пішохідного, гірського, водного, спелеотуризму тощо. Для подорожі пішки в горах характерні: великий обсяг фізичних навантажень на організм при зниженому атмосферному тиску і високому рівні сонячної радіації, необхідність долати перешкоди із застосуванням різноманітних засобів і прийомів пересування і страхівки, спеціальна тактика проходження маршруту. Тому сьогодні розповсюджений і користується попитом пішохідний туризм. Піші походи проводяться практично у всіх кліматичних зонах та географічних регіонах – від арктичної тундри до пустель і гір. Їх привабливість і головна відмітна особливість у тому, що вони доступні і корисні також і практично здоровій людині, незалежно від віку і фізичного розвитку, надає більшу свободу у виборі маршруту відповідно до естетичних, пізнавальних та культурних потреб учасників подорожі. При наявності на маршруті великої кількості різноманітних природних перешкод піший похід може перетворитися на комбінований, наприклад, пішохідно-водний, гірсько-пішохідний.

Помітною популярністю сьогодні користуються різнопланові спортивно-оздоровчі послуги, які називають рекреаційними, і сутність їх полягає в організації процесу відновлення, і звичайно, розвитку і

вдосконалення сил і можливостей людини – фізичних, емоційних, адаптаційних, духовних.

Спортивно-оздоровчі рекреаційні послуги іноді відносять до відновлювальних послуг, а іноді до анімаційних. Вони виявляються в залах для аеробіки, гімнастичних залах, тренажерних залах. Заняття тут проводять за певним графіком досвідчені інструктори по спортивно-оздоровчій гімнастиці, по аеробіці і культуризму. До спортивно-оздоровчих послуг відносяться послуги оздоровчої галузі.

Сучасні спортивні, фізкультурні та оздоровчі організації активно прагнуть до об'єднання і співпраці з освітою, громадським харчуванням, культурою, шоу-бізнесом, індустрією розваг та іншими суміжними галузями, затребуваними населенням, і все більше перетворюються на багатофункціональні центри. В даний час в країні планується створення тисяч багатофункціональних оздоровчих, спортивних, фізкультурно-оздоровчих центрів, стадіонів і басейнів. У цьому зв'язку актуальним стає впровадження розробленої методології створення та роботи багатофункціональних трансформованих оздоровчих комплексів (клубів здоров'я) які можуть бути складовою частиною спортивних центрів, стадіонів, басейнів або функціонувати самостійно.

### ***РОЛЬ РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ***

У методичних рекомендаціях розкрито вплив фізичної рекреації як відносно самостійної форми фізичної культури, направленої на потреби студентської молоді в активному відпочинку, а саме туризму як одного з головних чинників рекреаційної діяльності.

Критичний стан здоров'я студентської молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні студентів. Усі різновиди рухової активності, які задовольняють потребу в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. До них можна віднести фізичні вправи, рухові режими, природні фактори, масаж, а також працетерапію та роботу на тренажерах. Серед форм занять рекомендується використовувати ранкову гігієнічну й вечірню гімнастику, лікувальну гімнастику, дозовану лікувальну ходьбу, здоровий біг, заняття на стежці здоров'я, дозоване плавання, ходьбу на лижах, ближній туризм, найпростіші спортивні змагання, рухові ігри тощо .

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання

обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, культивування шкідливих звичок на протипагу здоровому способу життя – усе це негативно впливає на організм студентської молоді.

Заняття фізичною рекреацією переважно розв'язують оздоровчі завдання. Цьому сприяють різні форми її проведення, які припускають змінення характеру та змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб студентів. Але, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру та форм занять фізичними вправами, позитивний ефект можна отримати лише завдяки грамотній і вмілій організації занять та їх впливу на молодий організм. Вільне володіння різними засобами й формами фізичної рекреації виховує у студентської молоді відчуття природного бажання регулярно займатися фізичними вправами, більше спілкуватися з природою .

Фізична рекреація спрямована на можливість задовольнити біологічні потреби в руховій активності та емоційних діях у розвагах, в отриманні задоволення, насолодження через рух, переключення з одного різновиду діяльності на інший, на активізацію діяльності організму за рахунок рухової активності й профілактики дії на організм студентів негативних явищ .

Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації. Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристські походи з нефорсованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію, – туризм, оздоровлення та відпочинок. Для визначення цього часу й видів діяльності, які відбуваються в його межах, ми будемо використовувати поняття «рекреаційно-туристський», яке включає всю сукупність явищ і процесів, пов'язаних із відновленням сил людини та задоволенням її фізіологічних і соціальних потреб.

Туризм у сучасному світі сприймається як один із головних чинників рекреаційної діяльності. Рекреаційний туризм являє собою певний тип туризму, що має основну цільову функцію – відновлення фізичних і психічних сил людини засобами туризму. Основний ефект, заради якого використовується рекреаційний туризм, полягає в підвищенні працездатності людини, що суб'єктивно виражається у вигляді зняття втоми, появи відчуття бадьорості і припливу сил, а



об'єктивно – в поліпшенні функціонального стану організму. Це туризм активного відпочинку і оздоровлення, тому його часто називають оздоровчим.

Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини й студентської молоді тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Розвиток автоматизації та механізації, пов'язаний із посиленням навантаження на нервову систему й обмеженням фізичної активності, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової та серцево-судинної систем, що спостерігалось у 70 % практично здорових людей, призводить до суттєвої перевтоми.

Туристські походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності.

### ***ЛІТЕРАТУРА:***

- 1) Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. для закл. освіти / В. Д. Дехтяр. – К. : Наук. світ, 2003. – 203 с.
- 2) Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навчальний посібник / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – 145 с.
- 3) Панкова Є. В. Туристичне краєзнавство : навчальний посібник / Є. В. Панкова. – Ч. 1. – К. : «Альтерпрес», 2003. – 104 с.
- 4) Федорченко В. К. Історія туризму в Україні : навч. посіб. / В. К. Федорченко, Т. А. Дворова ; передм. В. А. Смолія. – К. : Вища школа, 2002. – 195 с.
- 5) Дроздов А. В. Основы экологического туризма / А. В. Дроздов. – М. : Гардарики, 2005. – 271 с.
- 6) Науменко Г. П. Система потреб людини та туризм / Г. П. Науменко // Туристичнокраєзнавчі дослідження. – К., 2005. – Вип. 6. – С. 3–199.

Навчальне видання

**Фізичне виховання**

Методичні рекомендації

Укладач: **Мицик** Анатолій Іванович

Формат 60x84 1/16 Ум.друк.арк. \_\_\_

Тираж 30 прим. Зак № \_\_\_\_

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського Національного Аграрного Університету

54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе,9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.