якостей (наприклад: швидкісно-силових – підбирання та блок-шоти; швидкості та координаційних здібностей – перехоплення; силових здібностей – трьох-очкові кидки тощо). Також виявлено, що гравцями допускається велика кількість помилок, що пов'язано з особливостями підліткового періоду, неузгодженістю прийняття рішень з руховими діями, нестабільним рівнем уваги під впливом емоційного та фізичного змагального навантаження. Відзначено слабкий рівень реалізації двох- та трьох очкових кидків.

ВИСНОВКИ. В ході комплексного контролю баскетболістів 13-14 років за чинною навчальної програмою ДЮСШ виявлено, що:

- фізична підготовленість відповідає відмінному та доброму рівню при високій однорідності показників у групі за всіма запропонованими тестами (від 4,48 до 8,96 %);
- технічна підготовленість відповідає відмінному та доброму рівням при високій однорідності показників у групі за всіма запропонованими тестами (від 3,62 до 9,09%), окрім прояву кидкової стабільності у тесті «Кидки м'яча у кошик,% м. влучень з 40 кидків», де *V* = 15,11%.;
- показники маси тіла баскетболістів мають рівень вище середнього; показники довжини тіла - вище середнього рівню; показники життєвої ємності легень становлять середній рівень; показники сили правої і лівої кисті відповідають теж середньому рівню.

Аналіз техніко-тактичних показників під час змагальної діяльності свідчить, що кількість техніко-тактичних дій, які пов'язані з рівнем розвитку фізичних якостей, на етапі попередньої базової підготовки є недостатньою та показник в групі неоднорідний з високим рівнем коливання (коефіцієнт варіації від 23,14 % до 152,28 %). Аналіз комплексного контролю у чинній навчальній програмі для ДЮСШ свідчить, що комплекс тестів з різних видів підготовленості потребує вдосконалення відповідно до вікових особливостей, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, психологічних та психомоторних відмінностей особистості гравців, особливостей змагальної діяльності, сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі, що дозволить тренерам отримати більш детальну інформацію про стан готовності спортсменів та вдосконалити навчально-тренувальний процес на основі підходів диференціації та індивідуалізації.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у вдосконаленні програми тестування для комплексного контролю баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1.Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення) / [Л.Ю.Поплавський, В.Г.Окіпняк. – К.: 1999. – 125 с.

2.Базілевський А. Методика контролю тактичного мислення баскетболістів / А. Базілевський, І. Глазирін // Спортивній вісник Придніпров'я. // Науково – теоретичний журнал. – 2010, 2. 214 - 216 с

3.Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет автореф М. - 2004 – 24 с.

4.Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М. Л. Годик, А. И. Скородумова. - М.: Советский спорт, - 2010 – 336 с.

5.Мітова О.О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / О.О.Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, - №2. – 2015. – С. 166-171.

6.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применения/ В.Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.

7.Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000.-358 p.

8.Erčulj F. An analysis of basketball players' movements in the slovenian basketball league play-off using the sagit tracing system // Facta universitatis: Scientific paper. Series: Phisycal Education and Sport / F. Erčulj, B. Dežman, G. Vučovič, J. Perš, M. Perše, M. Kristan. – Vol. 6. – № 1. – 2008. – P. 75 – 84.

9.Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. / Gandolfi Giorgio. – Human Kinetics. – 344 p.

10. Pityn M. Theoretical training in fencing: state and prospects of researches / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Olga Zadorozhna // Фізична активність, здоров'я та спорт. – 2012. − № 3 (9). – С. 23−28.

11. Platonov V. N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico / V. N. Platonov. – Barcelona : Paidotribo, 2002. – 686 p.

12. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. - FIBA Mini-Basketball.–2011.–255 p.

Мулик К.В., Гриньова Т.І.
Харківська державна академія фізичної культури

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО МАРШРУТУ З ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дана стаття присвячена розробці та впровадженню пішохідного спортивно-оздоровчого маршруту по Харківській та Полтавській областям, для студентської молоді. Пішохідний туризм є одним із наймасовіших та найбільш доступним для студентської молоді. Це пов'язано з можливістю прокладати нитки маршрутів по різного роду дорогах та місцевостях, в повній мірі здійснювати туристсько-краєзнавчу діяльність, і що дуже важливо, не залежати від засобів пересування (велосипед, байдарка, лижі, тощо). Метою розробленого нами пішохідного походу було безпечне проходження розробленої нитки маршруту, відвідування історичних місць та виявлення впливу фізичних навантажень на

функціональний стан студентів, учасників походу. Виявлено, що найбільший вплив на серцево-судинну та дихальну системи визначено у перший день походу, що свідчить про втягування організму студентів у тривале, помірне навантаження, яке отримують вони під час походу. Встановлено, що ефективним є використання графіку руху в якому після кожних 45 хв. проводиться 15-хвилинний відпочинок, а швидкість руху знаходиться в діапазоні 3,8-4,0 км на годину.

Ключові слова: *спортивно-оздоровчий похід, студенти, частота серцевих скорочень, частота дихання, артеріальний тиск.*

Мулик Е.В., Гринева Т.И. Разработка и внедрение спортивно-оздоровительного маршрута пешеходного туризма для студенческой молодежи. *Данная статья посвящена разработке и внедрению пешеходного спортивно-оздоровительного маршрута по Харьковской и Полтавской областям для студенческой молодежи. Пешеходный туризм является одним из самых массовых и наиболее доступным для студенческой молодежи. Это связано с возможностью прокладывать нити маршрутов по различным дорогам и местностям, в полной мере осуществлять туристско-краеведческую деятельность, и что очень важно, не зависеть от средств передвижения (велосипед, байдарка, лыжи и т.д.). Целью разработанного нами пешеходного похода было безопасное прохождение разработанной нити маршрута, посещение исторических мест и определение влияния физических нагрузок на функциональное состояние студентов, участников похода. Выявлено, что наибольшее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы определено в первый день похода, что свидетельствует о втягивании организма студентов в длительную, умеренную нагрузку, которую получают они во время похода. Установлено, что эффективным является использование графика движения, в котором после каждых 45 мин. проводится 15-минутный отдых, а скорость движения находится в диапазоне 3,8-4,0 км в час.*

Ключевые слова: *спортивно-оздоровительный поход, студенты, частота сердечных сокращений, частота дыхания, артериальное давление.*

Mulyk K., Grynova T. Development and introduction of sports and health improving route from walking tourism for student youth. *This article is devoted to development and introduction of walking sports and health improving route in Kharkiv and Poltava regions for student youth. In recent years intensified attention to the healthy lifestyle of students, due to concern about public health experts, produced high school, an increase in the incidence of training, followed by a decrease in efficiency. It should be clear that there is a healthy way of life as some specific forms of life outside lifestyle in general. In the area of innovation in the field of physical culture and sports focuses on finding new organizational forms of sports and recreation activities with students in the training process and outside the classroom. According to modern approaches the main tasks of sports and recreation activities in the school is to develop students' needs in physical culture and healthy lifestyles. This contributes to their functional status, development of physical qualities, formation of motor skills. Sport and health work helps the emotional, intellectual, spiritual, moral and aesthetic personality development, the formation of creative abilities. Walking tourism is one of the most mass and accessible for students. It is related to possibility to lay the routes for different roads and localities, in a complete measure to carry out tourist local lore activity, and the most important, not to depend on vehicles (bicycle, kayak, skis ect). The aim of our worked out walking route was safe passing of the route, visit of historical places and determining of physical activities' influence on the functional state of students – participants of the hike. It is determined that the biggest influence on the cardiovascular and respiratory systems was defined during the first day of the hike, that testifies involvement of students' organism in the moderate loading that is got by them during the hike. It is set that it is effective to use a chart of 45 min motion and 15-minute rest and a speed of movement in a range 3,8-4,0 kilometers per hour.*

Key words: *sports and health improving hike, students, heart rate, breathing frequency, blood pressure.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів, що пов'язано зі стурбованістю суспільства з приводу здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко уявляти, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому [4, 5]. У сфері інноваційної діяльності в галузі фізичної культури і спорту велика увага приділяється пошуку нових організаційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами в рамках навчального процесу й у позанавчальний час. Згідно сучасним підходам основними завданнями фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальному закладі є формування у студентів потреби до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя. Це сприяє підвищенню у них функціонального стану, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок. Фізкультурно-оздоровча робота допомагає емоційному, інтелектуальному, духовно-моральному та естетичному розвитку особистості, формуванню творчих здібностей [1]. Різке зменшення фізичних навантажень, ослаблення мускулатури негативно впливають на функціонування серця й інших органів і систем. Детренованість теплорегулюючих рефлексів, зниження опірності організму різним недугам і несприятливим зовнішнім факторам, викликане підвищенням побутового комфорту, спричиняє судинні й інші «хвороби століття» [4]. У світлі вищесказаного особливої гостроти набуває питання пошуку нових форм проведення занять фізичними вправами зі студентами, які б дозволили за дуже обмежений час, відведений для практичних занять з фізичного виховання у ВНЗ, не тільки підтримати рівень фізичної підготовленості студентів, але і розвинути їхні фізичні якості, прищепити потребу в систематичних заняттях оздоровчою фізкультурою. Пішохідний туризм є одним із наймасовіших та найбільш доступним для студентської молоді. Це пов'язано з можливістю прокладати нитки маршрутів по різного роду дорогах та місцевостях, в повній мірі здійснювати туристсько-краєзнавчу діяльність, і що дуже важливо, не залежати від засобів пересування (велосипед, лодки, лижі, тощо) [2, 6, 7, 8].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної

культури Міністерства освіти і науки України на 2014-2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (номер державної реєстрації 0114U000366).

Мета дослідження – розробити та впровадити пішохідний спортивно-оздоровчий маршрут по Харківській та Полтавській областям, для студентської молоді з метою укріплення здоров'я та розширення знань в області туристсько-краєзнавчої діяльності.

Результат дослідження. Враховуючи вищезазначене, нами розроблено маршрут з пішохідного туризму по Харківській та Полтавській областям (138 км) протягом якого відвідувалися історичні пам'ятні місця: Шарівка – палацево-парковий комплекс; Володимирівка – садиба Наталіївка; Городнє – «Співаючі тераси»; Пархомівка – історико-художній музей; Опішня – Національний музей – заповідник українського гончарства.

Похід здійснювався 17-23.04.2015 року у складі 6 студентів та викладача кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК (карта). Графік руху передбачав в перший день подолання відстані 20 км, другий – 18 км, третій – 25 км, четвертий – 16 км, п'ятий – 24 км, шостий – 21 км, сьомий – 14 км. На кожному із щоденних етапів після 45 хв руху 15 хв відводилося на відпочинок. На виконання зазначеного руху було витрачено в перший день 5 год 30 хв, в другий – 7 год 25 хв, третій – 6 год, четвертий – 3 год 25 хв, п'ятий – 5 год 40 хв, шостий – 6 год 35 хв, сьомий – 2 год 25 хв. Середня швидкість походу складала 3,8 км/год. Слід також відзначити, що в 4 та 5 дні були несприятливі погодні умови (температура повітря від −2 до +6, часом дощ зі снігом). Метою проведення пішохідного маршруту було безпечне проходження розробленої нитки походу, відвідування історичних місць та виявлення впливу фізичних навантажень на функціональний стан студентів, учасників походу.

На початку і після походу всі студенти пройшли обстеження у науковій лабораторії ХДАФК з використанням трьохмоментної комбінованої функціональної проби С.П. Летунова. Під час всього походу щоденно вранці та ввечері (після подолання щоденного етапу) вимірювалася частота серцевих скорочень та життєва ємність легень, а також здійснювалося ведення щоденників самоконтролю кожним із учасників походу.

Результати дослідження. Як свідчать дані ЧСС найбільший вплив на ССС отримано 17 квітня в перший день походу (124,4 с) за який група подолала 20 км за 5 год 30 хв з 2 переходами (рис. 1).

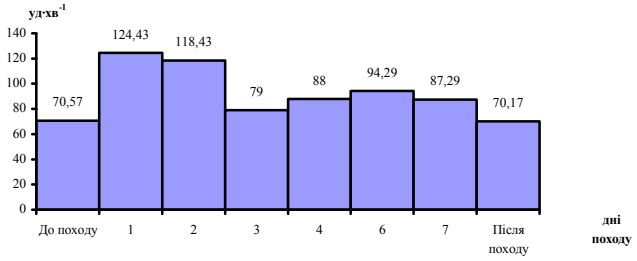

Рис. 1. Зміни середньо-групових показників ЧСС під впливом туристського пішохідного походу студентів (n=7) по маршруту в Харківській та Полтавській областям

Так, після першого переходу середній показник ЧСС збільшився на 27,1 уд·хв$^{-1}$ ($p<0,05$), після другого переходу ще на 17,2 уд·хв$^{-1}$ ($p<0,05$), а після завершення першого похідного дня ЧСС підвищилася до 124,4 уд·хв$^{-1}$, що на 58,3 уд·хв$^{-1}$ більше по відношенню до початку походу (рис. 2).

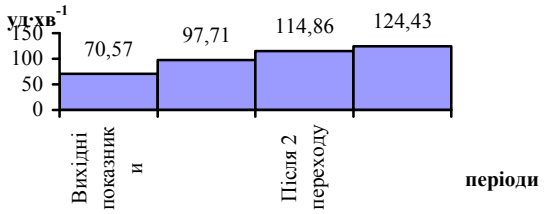

Рис. 2. Зміни середньогрупових показників ЧСС протягом першого дня походу (n=7)

У той же час до початку другого дня походу середньо груповий показник ЧСС знизився до 80,6 уд·хв$^{-1}$, що свідчить про відносне поновлення організму туристів. Поряд з цим протягом походу проводилися виміри життєвої ємності легень портативним спірометром. Середньогруповий показник ЖЄЛ перед початком походу склав 3428,6 мл, який є досить високим для тих, хто займається спортивно-оздоровчим туризмом. У наступні дні під впливом рівномірного великого аеробного навантаження на свіжому повітрі ЖЄЛ збільшилася, особливо після другого дня походу (до 3571,4 мл) (рис. 3).

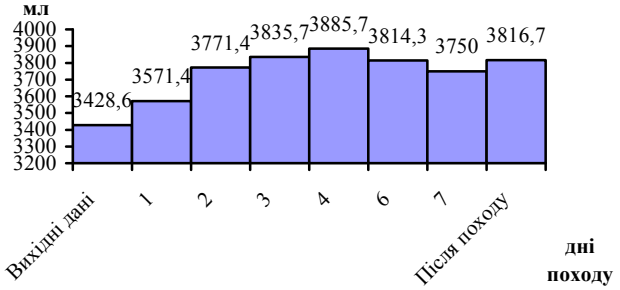

Рис. 3. Зміни середньо-групових показників ЖЄЛ під впливом туристського пішохідного походу студентів (n=7) по

маршруту в Харківській та Полтавській областям

За перший день походу (20 км) ЖЄЛ групи, що досліджувалась підвищилася на 142,8 мл по відношенню до вихідних даних ($p<0,05$). У подальшому середньогрупові показники ЖЄЛ досягли більш значних величин, найбільші з яких отримано у 4-й день (3885,7 мл), в наступні дні (5, 6 день) результати декілька знизилися (3814,3 та 3750,0 мл), що пов'язано з наростаючою втомою туристів. Після однієї доби поновлення після походу ЖЄЛ склала 3816,7 мл, що значно ($p<0,01$) більше, ніж показники, які були зафіксовані до походу (3428,6 мл). Зазначене свідчить про те, що туристський пішохідний тижневий похід сприяє підвищенню показників ЖЄЛ, а значить дихальної системи студентів-туристів, яка є однією з головних в оздоровчій діяльності молоді. Крім визначення динаміки ЧСС та ЖЄЛ протягом усього походу, учасники виконували трьохмоментну комбіновану функціональну пробу С.П. Летунова до і після тижневого пішохідного походу в стандартних умовах наукової лабораторії ХДАФК. Отримані результати проби свідчать про різний вплив на серцево-судинну систему кожного студента після однакового фізичного навантаження, отриманого за час туристського походу. Так, студент К-ий маючи перед походом відновлення вже на 3-ій хвилині після 20 присідань та 15 с бігу, у той же час після 3-х хвилинного бігу поновлення за 5 хв не отримано (12 уд. проти 9 уд. за 10 с). Артеріальний тиск, маючи низькі початкові показники систолічного тиску (80 мм рт.ст.) до походу після навантажень кожної із 3-х проб підвищилися до 100-110 мм рт.ст. Після участі у поході показники К-ого у спокої вже складали 128/75, а період відновлення після навантажень збільшився і не досягнув вихідних даних за час відведений для виміру (20 присідань – після 3-х хв – 136/81; 15 с біг – 4 хв – 134/71; 3-х хв біг – 5 хв – 130/67). Проведені виміри після тижневого відпочинку дозволили Криничанському повністю поновити функціональний стан серцево-судинної системи (ЧСС – 9 уд за 10 с; АТ – 90/60).

Студент Ч-нов на початку досліджень мав ЧСС у спокої 12 уд за 10 с, після тижневого відпочинку – 11 уд за 10 с, причому скорочення отримано як після 20 присідань (11 проти 10), так і після 15 с бігу (14 проти 12), реакція серцевого м'яза на 3 хв. біг залишилася на одному рівні (15 уд за 10 с), що свідчить про поновлення, але без отримання фази суперкомпенсації. Артеріальний тиск у Ч-нова у спокої складав 110/60 мм рт.ст., після відновлення походу систолічний тиск залишився на попередньому рівні (110 мм рт.ст.), у той час як діастолічний тиск на 15 мм рт.ст. більший. Показники АТ вказують на те, що відновлення після походу у Ч-нова здійснено не в повній мірі, причому це проявилося і в виконанні складових тестування проби С.П. Летунова, показники яких не дісталися даних, що були до походу.

Наступний студент-турист Є-ов в більшій мірі, ніж попередні хлопці дістав втоми після походу. Так, маючи віхідні дані (ЧСС – 11 уд за 10 с; АТ – 128/60 мм рт.ст) після проведення тижневого відновлення від походу систолічний тиск залишився на рівні 138 мм рт.ст., а діастолічний 69 мм рт.ст. Аналізуючи динаміку по днях походу, найбільший вплив на ЧСС Є-ова отримано за перший денний перехід (який тривав 5 год 30 хв з 45 хв рухом та 15 хв відпочинку) – 120 уд·хв$^{-1}$ (вихідні дані складали 63 уд·хв$^{-1}$). У той же час життєва ємність легень за перший день походу у Є-ова збільшилася на 700 мл, а в подальшому збільшилася до 5100 мл у 4-й день походу. Після походу ЖЄЛ залишилася на рівні 4800 мл, що свідчить про позитивний вплив тривалого рухового навантаження на дихальну систему.

Дівчата-туристки також по різному реагували на навантаження, що отримували під час походу. ЧСС студентки Б-кої після походу скоротилася на 2 уд за 10 с, у той же час в тестуванні за програмою С.П. Летунова після походу, маючи ознаки аритмії на 1 і 2 хв після 20 присідань, у подальшому під час використання 15 с бігу та 3-х хв бігу мала більш позитивну динаміку поновлення, ніж до походу. Найбільший вплив на ЧСС визначено після навантаження за перший (5 год 30 хв) та другий (7 год 25 хв) похідні дні (145 та 141 уд·хв$^{-1}$). У подальшому ЧСС стабілізувалася і склала 83-89 уд·хв$^{-1}$, а після відпочинку від походу було навіть нижче за вихідні дані (74 проти 83 уд·хв$^{-1}$). Життєва ємність легень Б-кої під час походу знаходилася майже на одному рівні кожного дня походу (2900 мл), а після походу склала 3000 мл. В меншій мірі підготовлена до походу К-вич, показники ЧСС у спокої якої – 83 уд·хв$^{-1}$ та ЖЄЛ – 3000 мл, в повній мірі справилася з навантаженнями, що були під час походу. Не дивлячись на те, що за перший день походу ЧСС підвищилася до 143 уд·хв$^{-1}$, а ЖЄЛ понизилася (з 3000 до 2900 мл), у подальшому зазначені показники стабілізувалися і покращилися по відношенню до даних першого дня. Слід також зазначити, що після третього дня походу, коли було найбільше навантаження (25 км за 6 год), ЧСС у К-вич було найнижчим (76 уд·хв$^{-1}$) за час походу, а після походу склало 78 уд·хв$^{-1}$, що нижче за вихідні дані. У той же час найбільша ЖЄЛ була зафіксована після 2-го похідного дня (4000 мл), в подальшому ЖЄЛ стабілізувалася на рівні 3700-3400 мл та залишалася на зазначеному рівні (3300 мл) після походу, що є більшим за вихідні на 300 мл. Показники ЧСС під час виконання проби С.П. Летунова на початку і в кінці походу мали однакову динаміку поновлення після 15 с та 3-х хв бігу. Артеріальний тиск, який склав у спокої, після походу (80/50 мм рт.ст.) після стандартного навантаження мав позитивну динаміку і підвищився в систолічному показнику до 100 мм рт.ст. (тобто до нормативного). Результати К-вич свідчать, що менш підготовлені до походу студенти та старші школярі за своїми функціональними даними можуть приймати участь у розробленому нами пішому спортивно-оздоровчому поході I категорії складності.

На досвідчену туристку-викладача Г-ву найбільший вплив на показники ЧСС отримано за перший пішохідний день, які зросли на 67 уд·хв$^{-1}$ і склали 140 уд·хв$^{-1}$, у подальшому, не дивлячись на зростаючу втому, ЧСС скоротилася до 91 уд·хв$^{-1}$ (у третій день, а в передостанній день походу підвищилася до 106 уд·хв$^{-1}$). Слід також відзначити, що після походу ЧСС у Г-вої скоротилася по відношенню до вихідних даних на 12 уд·хв$^{-1}$ і склала 61 уд·хв$^{-1}$. Проведені фізичні навантаження за пробою С.П. Летунова свідчать, що у Г-вої краще за всіх проходило поновлення ЧСС після 20 присідань, 15 с бігу та 3-х хв бігу під час їх виміру. Показники артеріального тиску мали аналогічну динаміку поновлення під час використання проби С.П. Летунова. Життєва ємність легень підвищилася у Г-вої після другого, найбільш тривалого переходу (7 год 25 хв) з 3100 до 3400 мл, яка і протрималася під час всього походу. Після тижневого відпочинку ЖЄЛ склала 3200 мл. Зазначене свідчить, що стаж туристської діяльності позитивно впливає на рівномірність проходження туристського походу. Крім цього слід зазначити, що при підготовці фахівців (керівників походу) однією з основних вимог є підтримання рівня фізичних якостей, необхідних для участі в походах, на що науковці мало звертають уваги.

ВИСНОВКИ

1. Розроблений і впроваджений нами піший спортивно-оздоровчий похід по Харківській та Полтавській областям може використовуватися студентами для укріплення здоров'я та проведення краєзнавчої діяльності.

2. Найбільший вплив на серцево-судинну та дихальну системи визначено в перший день походу, що свідчить про втягування організму студентів у тривале, помірне навантаження, яке отримують вони під час походу. Отримані нами результати співпадають з даними І. Коцана [3].

3. Під час тижневого пішохідного походу ефективним є використання графіку руху в якому після кожних 45 хв проводиться 15 хв відпочинку, а швидкість руху знаходиться в діапазоні 3,8-4,0 км на годину.

4. Не дивлячись на погані погодні умови (зниження температури до 0° у 4 та 5 дні походу) студенти-туристи не отримали ніяких хвороб (перш за все простудних), у той же час при плануванні термінів походу слід враховувати час його проведення (бажано в травні-вересні), що буде сприяти отриманню більшого задоволення від туристської діяльності. Також в літні місяці можливо використовувати даний туристський маршрут для старших школярів, які будуть мати можливість для більшого ознайомлення з природою рідного краю.

У **ПЕРСПЕКТИВІ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** доцільним є виявлення впливу на студентів розроблених маршрутів з лижного, водного та велосипедного спортивно-оздоровчого туризму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.

2. Гриньова Т. Вплив спортивного туризму на організм людини : [Електронний ресурс] / Тетяна Гриньова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2013. – № 28 (3). – С. 75-80. – Режим доступу до журн. : http://dndifks.ucoz.ua/.

3. Коцан І.Я. Фізіологічне обґрунтування ефективності впливу туристично-краєзнавчої діяльності на організм підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : спец. 03.00.13 – Фізіологія людини і тварин / І. Я. Коцан . – К., 2000 . – 32 с.

4. Маркова А.И. Образ жизни и здоровье студентов / А.И. Маркова, А.В. Ляхович, Л.М. Медведь // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – 2004. - № 1. – С. 31-37.

5. Мулик К.В. Вплив активного й пасивного відпочинку на здоров'я студентів / К.В. Мулик, Л.В. Дугіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 2 (43)1 4. – С. 53-57.

6. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей [Текст] : навч. посіб. / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 245 с.

7. Шальков Ю. Спортивный туризм и альпинизм как фактор сохранения здоровья и активного долголетия у лиц средней и старшей возрастных категорий / Ю. Шальков, С. Бершов, О. Булашев // Туризм і краєзнавство: зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 367-370.

Панкратов Н.С.
Национальный технический университет Украины «КПИ»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рассмотрена актуальная проблема здорового образа жизни студентами. Здоровый образ жизни должен быть направлен на подготовку специалистов для последующей профессиональной деятельности в условиях данного общества, а также повышения уровня подготовленности специалистов отличающихся хорошим здоровьем, дееспособностью и профессиональным долголетием.

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, ориентирование личности, профилактика заболевания.*

Панкратов М.С. *Здоровий спосіб життя - соціальне благополуччя студентської молоді . Розглянута актуальна проблема здорового способу життя студентами. Здоровий спосіб життя повинен спрямовуватися на підготовку фахівців для подальшої професійної діяльності в умовах даного суспільства, а також підвищення рівня підготовленості фахівців які відрізняються гарним здоров'ям, дієздатністю і професійним довголіттям.*

Ключові слова: *фізична культура і спорт, здоровий спосіб життя, орієнтування особистості, профілактика захворювання.*

Pankratov N. Healthy way of life is social prosperity of student young people. *The physical culture which is one of the sides of general culture mainly determinates the human's behavior at production as well as at home, at everyday communication, during learning. The development of physical culture and sport on the state level has to take an important place at social politics; this development can provide real embodiment to our life human ideals as well as values and norms; this development can open wide space for revealing human abilities; for satisfying human interests and needs. At present time scientists of various branches namely teachers, psychologists, medical specialists take into account the question of healthy mode of life as well as strengthening health and preventive measure of health. V. K. Balsevitch, P. A. Vinogradov and others at their works point out on primary preventive measure concerning to physical exercises. Overcoming difficulties connected with complicated ecological conditions; solving questions connected with AhypocinesesA – all of these questions are opened at works R. E. Motylyanskaya, V. K. Veletchinskiy, Z. Ya. Kaplan, V. N. Artamonov. The works of abovementioned authors point out that the question of healthy mode of life on given stage of existing mankind is the more and more important; it is caused that there are children with especial needs; it takes place a grow disease among population as well as there are people with especial needs.*

Key words: *physical culture and sport healthy lifestyle, personality orientation, prevention disease.*

Актуальность Физическая культура, будучи одна из граней общей культуры, во многом определяет поведение