

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бурцева Н.М. Межпредметные связи как средство формирования ценностных отношений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Н.М. Бурцева. – СПб., 2001. – 231 с.
2. Федорова В.Н. Межпредметные связи / В.Н. Федорова, Д.М. Кирюшин. – М.: Педагогика, 1972. – 446 с.
3. Милованов М.А. Межпредметные связи в обучении основам физической культуры младших школьников: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / М.А. Милованов. – Ярославль, 1995. – 22 с.
4. Степкина И.А. Дидактичная игра как развитие творческих способностей младших школьников / И.А. Степкина // Начальная школа Казахстана. – 2007. – №6. – С.13-18.
5. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2001. – 95 с.
6. Решетников Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Мастерство, 2002. – 152 с.
7. Амонашвили Ш.А. К школе – с шестилетнего возраста / Ш.А. Амонашвили. – М.: Педагогика, 1986. – 160 с.
8. Кругляк О.Я. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури: методичний посібник / О.Я. Кругляк, Н.П. Кругляк. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 80 с.
9. Газман О.С. Каникулы: игра, воспитание / О.С. Газман. – М.: Педагогика, 1988. – 512с.
10. Губанова Н.Ю. Подвижные игры дидактической направленности и общеобразовательные предметы / Н.Ю. Губанова // Начальная школа плюс до и после. – М.: БАЛАСС, 2006. – №1. – С.12-14.
11. Тюрина І.А. Гра під час уроків російської / І.А. Тюрина // Початкова школа. – 2008. – №2. – С.28-33.

УДК 338.48-6:615.8-053.81

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ У ЖИТТІ МОЛОДІ

Герашенко Я.М., студент, Омельяненко Г.А., к.пед.н., ст. викладач

*Запорізький національний університет*

Розглянуто зміст поняття «спортивно-оздоровчого туризму» як ефективного засобу духовного і фізичного розвитку особистості. Розкрито мету, функції спортивно-оздоровчого туризму. Показано, що оздоровчо-спортивна діяльність є однією з найдоступніших і наймасовіших форм рекреації. Її роль буде постійно зростати, зважаючи на об'єктивно зумовлене характером розвитку сучасного суспільства зменшення фізичної рухливості та активності людей. Наведено аналіз друкованих матеріалів, які визначають фактори впливу на підтримку рухової активності студентської молоді. Визначено види спортивно-оздоровчого туризму, такі як пішохідний, гірський, водний, лижний, спелеотуризм, велосипедний, вітрильний, кінний і їх поєднання. Розкрито спортивну та оздоровчу складові туризму, що передбачають заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму та спрямованість на відновлення оздоровчих функцій організму. Доведено, що в туристських походах молодь загартовує свій організм, зміцнює здоров'я, розвиває витривалість, силу й

інші фізичні якості, здобуває прикладні навички й уміння орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування.

*Ключові слова:* туризм, спортивно-оздоровчий туризм, фізичне виховання, молодь, здоров'я.

Герашченко Я.М., Омеляненко Г.А. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ / Запорожский национальный университет, Украина.

Рассмотрено содержание понятия «спортивно-оздоровительного туризма», как эффективное средство духовного и физического развития личности. Раскрыта цель, функции спортивно-оздоровительного туризма. Показано, что оздоровительно-спортивная деятельность является одной из самых доступных и самых массовых форм рекреации ее роль будет постоянно расти, ввиду объективно predetermined характером развития современного общества уменьшения физической подвижности и активности людей. Приведен анализ печатных материалов, которые определяют факторы влияния в поддержку двигательной активности студенческой молодежи. Определены виды спортивно-оздоровительного туризма, такие как пешеходный, горный, водный, лыжный, спелеотуризм, велосипедный, парусный, конный и их сочетание. Раскрыта спортивная и оздоровительная составляющие туризма, которые предусматривают занятие туризмом с целью совершенствования общей физической подготовки, практическое применение знаний и навыков из тактики и техники туризма и направленность на возобновление оздоровительных функций организма. Доказано, что в туристских походах молодежь закаляет свой организм, крепит здоровье, развивает выносливость, силу и другие физические качества, добывает прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания.

*Ключевые слова:* туризм, спортивно-оздоровительный туризм, физическое воспитание, молодежь, здоровье.

Herashchenko Y.M., Omelyanenko G. A. SPORTS-IMPROVING TOURISM IN YOUTH LIFE / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The content of concept of sports tourism, as an effective remedy of spiritual and physical development of the personality is considered. The purpose, functions of sports tourism is opened. It is shown that improving and sports activity is one of the most available and most mass forms of a recreation its role will constantly grow, in view of is objectively predetermined by nature of development of modern society of reduction of physical mobility and activity of people. The analysis of printing materials which define factors to influence in support of physical activity of student's youth is provided. Definitely types of sports tourism, such as foot, mountain, water, ski, speleotourism, bicycle, sailing, horse and their combination. It is opened sports and improving components of tourism which provide occupation by tourism for the purpose of improvement of the general physical preparation, practical application of knowledge and skills from tactics and equipment of tourism and an orientation on renewal of improving functions of an organism. It is proved that in tourist campaigns the youth tempers the organism, health fixes, develops endurance, force and other physical qualities, gets applied skills and abilities of explaining the ground, overcoming of natural obstacles, self-services.

*Key words:* tourism, sports-improving tourism, physical training, youth, health.

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Відомий факт, що оздоровчо-спортивна діяльність, є однією з найдоступніших і наймасовіших форм рекреації в Україні та світі. Її роль постійно зростає, зважаючи на об'єктивно зумовлене характером розвитку сучасного суспільства питання щодо зменшення фізичної рухливості та активності людей. Тому лише спортивно-оздоровчий туризм може вирішити цю проблему, яка дедалі загострюється. Особливо це стосується сучасної молоді, яка все більше стає вмотивованою щодо формування індивідуального стилю здорового способу життя.

## АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

У сучасному світі особливої актуальності набуває питання щодо формування здатності в населення вести здоровий спосіб життя. Цю здатність необхідно виховувати, починаючи з дитячого віку, закріплювати набуті навички та вміння здорового способу життя в молодому віці зі свідомим дотриманням норм здоров'я в подальшому житті. Зміст і обсяг різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту визначається на підставі науково обґрунтованих норм для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності людини в професійній діяльності, навчанні та побуті [5].

Тісний взаємозв'язок між фізичним вихованням, добовою руховою активністю і здоров'ям молоді підтверджений роботами багатьох вітчизняних та зарубіжних учених. Теоретичне обґрунтування вагомості спортивно-оздоровчого туризму на професійне та особистісне самовизначення молоді людини знаходимо в роботах В.А. Квартального, Ю.С. Константінова, А.А. Остапца-Свешнікова [10]. У дослідженнях О.Л. Жигарева [11], А.О. Кухтій [12], Т.Ю. Круцевич [13] розглянуто вплив спортивно-оздоровчого туризму на морфофункціональні і психофізіологічні показники організму студентів під час спортивно-оздоровчих подорожей, а також використання елементів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні молоді. Виявлені суттєві позитивні зрушення в показниках прояву швидкості, швидкісної та швидкісно-силової витривалості, динамічної сили, покращення показників маси тіла, артеріального тиску, показника ЧСС та показника відновлюваності пульсу. Авторами публікацій визначені фактори, що впливають на підтримку рухової активності студентської молоді: раціональний добовий режим; правильне чергування праці і відпочинку, фізичної і розумової роботи; різноманітність засобів і форм фізичного виховання, гігієнічних норм; наявність гігієнічних навичок; правильний спосіб життя родини, а також навчальне навантаження у виші або вдома; звички; умови занять; кліматичні умови і т.ін.

### **ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ**

Розкрити функції і значення спортивно-оздоровчого туризму в розвитку суспільного життя сучасної молоді.

### **ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ**

У сучасному світі відпочинок, рекреація, туризм, оздоровлення – що врешті-решт означає здоров'я – є найвищою соціальною цінністю. Тому за останні кілька десятиріччів у світі поступово зростає значення туризму і рекреації. Це пов'язано в першу чергу із значним зростанням доходів населення економічно розвинутих країн, зростанням загальноосвітнього рівня людей, розвитком транспортного сполучення. Люди залишають свої домівки з наміром відвідати нові місця, збагатити себе знайомством з пам'ятками історії, культури і мистецтва. Крім того, індустріальний розвиток цивілізації, забруднення екологічних систем навколо великих промислових районів, збільшення психологічного навантаження на людину через прискорення темпу життя, змушує все більшу кількість людей шукати відпочинок та оздоровлення в поки що екологічно благополучних регіонах світу. Отже, у багатьох державах обслуговування рекреантів стало не лише самостійною галуззю економіки, але й життєво необхідною формою задоволення потреб людини [4].

За комплексом природних умов і ресурсів Україна має всі можливості для розвитку найрізноманітніших видів активного відпочинку. Особливо великі перспективи не тільки національного, а й світового масштабу має пішохідний туризм (Крим, Карпати, Поділля), водний (річки, озера, моря), велосипедний (гори і височини країни), спелеотуризм (Поділля і Крим), гірськоколийний туризм (Карпати і Крим).

Туризм походить від французького «tourisme» – прогулянка, подорож – подорожі у вільний час пов'язані з від'їздом за межі постійного проживання і один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями. У міжнародній практиці до туристів відносять осіб, які тимчасово і добровільно змінили місце проживання з будь-якою метою, крім діяльності, яка винагороджується в місці тимчасового перебування.

Активний туризм має на меті: оздоровлення, відновлення сил, поліпшення медико-фізіологічних даних за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального харчування, нервового розвантаження, підвищення адаптації до незвичних умов; вдосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовки, виробленні

витривалості, спритності, сили, рівноваги; надання практичних навичок у доланні перешкод, оволодіння технікою пересування пішки, на лижах, їзди на велосипеді, греблі; психічному вдосконаленні та емоційному збагаченні внутрішнього світу людини, вихованні рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності; розширення краєзнавчого кругозору, вдосконалення навчально-методичної підготовки, поповненні знань з географії, біології, історії, етнографії і культури; засвоєння теоретичних основ організації і проведення походів, розробки маршрутів, планування роботи туристських гуртків; набуття спортивного досвіду для участі в походах і керівництва походами різного рівня складності, одержання спортивних розрядів і знань, підвищення майстерності та інструментальної підготовки [3].

Туризм залежно від мети подорожі поділяється на спортивний, пізнавальний (екскурсійний), діловий, любительський (мисливський, рибальський), релігійний та інші; залежно від засобів пересування – пішохідний, лижний, автобусний, автомобільний, авіаційний, велосипедний, водний, залізничний, комбінований [1].

Спортивно-оздоровчий туризм – самостійна і соціально-орієнтована сфера, спосіб життя значного прошарку суспільства; ефективний засіб духовного і фізичного розвитку особистості, виховання дбайливого ставлення до природи, взаєморозуміння та взаємоповаги між народами та націями; форма «народної дипломатії» заснованої на реальному знайомстві з життям, історією, культурою, звичаями народів, найбільш демократичний вид відпочинку, який характеризується специфічною формою народної творчості, вільним вибором форми власної активності всіх соціально-демографічних груп населення, починаючи з дітей дошкільного віку, закінчуючи пенсіонерами.

За видами спортивний туризм поділяється на пішохідний, гірський, водний, лижний, спелеотуризм, велосипедний, вітрильний, кінний і їх поєднання.

За віковою ознакою спортивний туризм включає: дитячий, юнацький, молодіжний, дорослий, серед літніх, сімейний, різновікових.

Спортивно-оздоровчий туризм за своїми цілями може мати спортивну, пізнавальну, навчальну, дослідницьку, екологічну спрямованість і їх поєднання.

За типом заходів спортивно-оздоровчий туризм реалізує свої цілі при організації та проведенні подорожей, спортивних походів, змагань, зльотів, експедицій, екстремальних спортивних турів, спортивно-туристських шкіл з підготовки гідів та інструкторів спортивного туризму. Матеріально-технічною базою функціонування спортивно-оздоровчого туризму є туристське спорядження, технічні та інші засоби пересування, туристські полігони, притулки, турбази, станції юних туристів і туристські клуби [4].

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо [2].

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє під час виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання [8].

Основними споживачами таких турів є різні спортивні товариства, а основними крупними сегментами ринку спортивного туризму – любителі спорту, спортсмени, туристи-пішохідники. Головне завдання спортивного туру – забезпечити можливість протягом усього туру займатися обраним видом спорту. Головна вимога – забезпечення безпеки туристів.

З самого поняття – «спортивно-оздоровчий туризм» – впливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення подорожі. Що стосується його оздоровчої функції, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й туризм) спрямована на відновлення функцій організму, тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Відмінність між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. У такому випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем на протязі всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування [7].

Ринок оздоровчого туризму досить широкий і тісно пов'язаний з використанням рекреаційних ресурсів. Програми таких турів дуже різноманітні, але існують загальні специфічні вимоги до їх організації. Головною ознакою побудови таких турів є урахування того, що приблизно половину масиву часу необхідно витратити на лікувально-оздоровчі процедури або заняття, а всі інші заходи мають додатковий або супутній характер [6].

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини, особливо молоді.

Особливого значення набуває спортивно-оздоровчий туризм для виховання молоді, яка втрачає здорові моральні орієнтири і втягується в бездуховні кримінальні верстви українського суспільства.

З іншого боку, спортивно-оздоровчий туризм є джерелом створення особливого інтелектуального продукту у сфері теорії туризму – розробка новітніх туристських маршрутів, створення сучасного спорядження, підготовка кваліфікованих туристських кадрів (майстрів спорту, гідів, інструкторів, тренерів та інших.). Усе є джерела та основа формування самодіяльного туристського руху, в тому числі комерційного туристського продукту.

Слід сказати, що молодь не любить сидіти на місці, молоді люди перебувають у постійному русі, їм подобається переживати гострі відчуття і займатися екстремальними видами спорту. До основних видів молодіжного відпочинку можна віднести дайвінг, віндсерфінг, кайтсерфінг, також різні гірськолижні види спорту або ж альпінізм. Екстремальний молодіжний відпочинок також отримав широке розповсюдження у великих містах, де через відсутність гір альпіністи підкоряють вершини споруд, створених завдяки технічному прогресу. Таке підкорення певних висот надає молодим людям певну впевненість у собі і своїх можливостях.

У кожної молодої людини є прагнення довести собі свої здібності, що і є поштовхом для занять, наприклад, екстремальним молодіжним туризмом. Молоді екстремали вирушають в туристичні походи у важко прохідній місцевості, не боячись труднощів і можливих небезпек, щоб отримати порцію гострих відчуттів [9].

У туристських походах молодь загартовує свій організм, зміцнює здоров'я, розвиває витривалість, силу й інші фізичні якості, набуває прикладних навичок й умінь орієнтуватися на місцевості, долати природні перешкоди, і займатися самообслуговуванням й ін. Особливі умови туристської діяльності сприяють вихованню моральних якостей особистості: взаємопідтримки, взаємодопомоги, організованості і дисципліни, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості і мужності, почуття обов'язку і відповідальності, високих організаторських якостей. Туристська діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції молодої людини [12].

## ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Спортивно-оздоровчий туризм – це дієвий засіб формування морального та фізичного вдосконалення молоді, прагнення її до ведення здорового способу життя.

Отже, у туристських подорожах народжуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій. Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення. Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Спортивно-оздоровчий туризм є відносно недорогим і цікавим видом туристських подорожей, тому привабливий для студентської молоді. У свою чергу, спортивно-оздоровчий туризм зі свого призначення є школою адаптації населення до стресових ситуацій у житті сучасної суспільства. Державою мають бути передбачені фінансові ресурси для заохочення та розвитку руху спортивно-оздоровчого туризму.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бардин К. В. Азбука туризма / К. В. Бардин. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.
2. Булашев О. Я. Спортивный туризм: учебник / О. Я. Булашев. – Х.: ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивный туризм: навчальний посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль: навчальна книга - Богдан, 2009. – 304 с.
4. Колотуха О. В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України / О. В. Колотуха. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – «Спортивна газета», 4 грудня 2003.
6. Сергеев, В.Н. «Туризм и здоровье» / В.Н.Сергеев.- М.: ПРОФИЗДАТ, 1987. – 80 с.
7. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2002. - 364 с.
8. Чепік В. Д. Фізична культура в соціальних процесах / В. Д. Чепік. – М., 1995. – 125 с.
9. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди: збірник наукових праць. – Переяслав – Хмельницький, 2013. – 516 с.
10. Жигарев О.Л. Влияние спортивно – оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов: автореф. На стиск. учен. степени канд. биол. наук; спец. 03.00.13 «Физиология» / О.Л. Жигарев. – Новосибирск, 2002 – 24с.
11. Кухтій А.О. Вплив пішохідного туризму на функціональний стан організму студентів ( на прикладі спеціальності «Туризм») / А.О. Кухтій // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2011. – №13.– С. 290 – 295.
12. Круцевич Т.Ю. Нормування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів / Т.Ю. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я : Науково-теоретичний журнал / Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. культ. і спорту. – Дніпропетровськ. – 2005. – Вип. 2. – С. 22-26.