

**Дугіна Ліана Вячеславівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної реабілітації і рекреації  
Харківська державна академія фізичної культури

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

**Анотація.** У статті 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.

**Ключові слова:** фізична рекреація, студентська молодь, рекреаційний туризм, рухова активність.

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 [1; 5; 4].

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 [3].

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 [1].

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 [2].

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 [2; 6; 7].

Туристські походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом. Регулярна туристська діяльність і участь в туристських змаганнях є ефективною компенсацією праці. Вони викликають у людини радість життя, загартовують і збільшують фізичну життєдіяльність організму.

**Література:**

1. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.
2. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-тім. Лесі Українки, 2008. – 248 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: [навч. посіб.] / Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 463 с.
5. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К. В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: [навч. посіб.] / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 504 с.
7. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2008. – 464 с.