

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ, ВЕЛОСПОРТУ ТА
ТУРИЗМУ

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В
РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

з нагоди Всесвітнього дня туризму

Збірник наукових праць
Випуск 1

Харків-2016

УДК 796.5.004.67-053(477)

Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – 358 с. – Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>

Збірник наукових праць включає наукові статті, в яких відображено матеріали сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури, спорту та туризму

Матеріали збірника представляють теоретичний й практичний інтерес для викладачів, аспірантів, магістрантів, студентів, тренерів, спортсменів та інших фахівців галузі фізичної культури, спорту та туризму.

Тематика збірника:

1. Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку спортивного та оздоровчого туризму.
2. Рекреаційні аспекти спортивно-оздоровчого туризму.
3. Соціальні та психологічні аспекти спортивно-оздоровчого туризму.

Редакційна колегія:

- Мулик Катерина Віталіївна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- Пруднікова Марина Сергіївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- Гриньова Тетяна Іванівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК.

Зауваження, побажання та пропозиції прохання направляти на e-mail: kzvsrst@gmail.com

© Харківська державна академія
фізичної культури, 2016
© Автори, 2016

ЗМІСТ

Ананченко К. В., Арканія Р. А., Перебійніс В. Б. ПОЗИТИВНА ДІЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ-ЄДИНОБОРЦІВ	8
Багіянець С. А. РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ	15
Бершов С. И. ИСТОРИЯ ВОСХОЖДЕНИЙ НА ЭЛЬБРУС	19
Бондар А. С., Серета Н. В., Петренко І. В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ	28
Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В. СТАН ТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВОДНОГО ТУРИЗМУ	37
Брухно Е. Л. СУЧАСНИЙ СТАН І ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ	42
Бугаевский К. А. ОСОБЕННОСТИ РЯДА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТУРИЗМОМ	49
Булашев А. Я. НЕКОТОРЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ ФОРМЫ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	57
Вертипорох О. О. ВІПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХОЛОГІЙ У СФЕРУ ТУРИЗМУ	66
Горбонос-Андропова О. Р., Хвостенко О. В. РОЗВИТОК ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ТА НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ РОБОТИ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ ДНІПРОПЕТРОВЩИНИ	72

Горбонос-Андропова О. Р. АНАЛІЗ НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ З ПРОБЛЕМ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВОДНОМУ ТУРИЗМІ	79
Горіна В. В. КОМПЛЕКТУВАННЯ ГРУПИ ДО ВЕЛОПОХОДУ	86
Григоренко Г. В. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	91
Григорович А. М., Гринева Т. И. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА ПОЛИСПАСТНЫХ СИСТЕМ В ПРАКТИКЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	97
Грохова Г. П. РОЛЬ ТА МІСЦЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОСЛУГ	108
Дугіна Л. В. РОЛЬ РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	113
Єфіменко П. Б., Каніщева О. П. САМОМАСАЖ, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ СПОРТИВНОЇ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTI	117
Зеніна І. В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ	124
Коваленко Є. В., Низькодубова К. Д. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	131
Конопляник О. В. СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ В МИКОЛАЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ	136
Конох А. А. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ «ЕКОЛОГІЧНИЙ ТА СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»	143

Котова О. В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	149
Лускань О. Ю. СПОРТИВНИЙ МАРШРУТ – ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ВИХОВНОГО ТА ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО ВПЛИВУ НА СТУДЕНТА-РЯТУВАЛЬНИКА	155
Микитчик О. С. ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМА В СОВРЕМЕННОМ ТУРИЗМЕ	160
Михайленко В. М. ВИКОРИСТАННЯ СКЕЛЕДРОМІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ВІДДІЛЕННІ ТУРИЗМУ	166
Мулик В. В., Мулик К. В. МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТУРИСТІВ-ЛИЖНИКІВ	172
Мулик К. В. ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ	183
Мулик К. В., Єфимов І. С. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ	193
Мулик К. В., Кур'янович В. Д. ГІГІЄНА ТУРИСТА ПІД ЧАС ПОХОДУ	202
Непша О. В., Чорнобай В. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТСЬКО-ЕКСКУРСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В МЕЖАХ НАЦІОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКУ «ДЕРМАНСЬКО-ОСТРОЗЬКИЙ»	206
Нечепоренко А. С., Чуча Н. И. ВЛИЯНИЕ НАГРУЗКИ СПОРТИВНОГО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ВЕЛОПОХОДА НА ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	211
Пакулін С. Л. КОНСАЛТИНГОВІ ПОСЛУГИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДПРИЄМСТВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	219

Палатный И. А., Палатная О. Н. УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТУРИСТСКО- КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	229
Пруднікова М. С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ВЕЛОПОХОДІВ РІЗНОЇ КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ	242
Романенко О. В., Куриленко Т. С., Сищук Т. М., Чорна Ю.Е. ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ ВИРОБНИЧОЇ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ ЯК ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ	251
Сергієнко Ю. М. СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ	261
Сидорова Т. В. ОЦІНКА ФІЗІОЛОГІЧНОГО Й ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ЛИЖНИХ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ В УМОВАХ ПРОХОДЖЕННЯ СПОРТИВНОГО МАРШРУТУ	265
Сога С. М. ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ	274
Стрельникова Є. Я., Ляхова Т. П. ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ВИДІВ ВОЛЕЙБОЛУ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОХОДАХ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	278
Таможанская А. В. АНАЛІЗ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦІОННИХ РЕСУРСОВ УКРАЇНИ	284
Томилин К. Г. РАЗВИТИЕ ПАРУСНОГО СПОРТА КАК ОДНОГО ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	294
Топорков А. Н. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЭКОТУРИЗМЕ	303

Топорков О. М., Безродна Л. Ю. ВПЛИВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	307
Топорков О. М., Криничанський Є. В. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ У ВЕЛОСИПЕДНОМУ ТУРИЗМІ	313
Філенко Л. В., Басенко О. В., Полторацька Г. С., Євдокімов К. Є. КОМП'ЮТЕРНІ НАВЧАЛЬНІ СИСТЕМИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»	321
Чекмарьова Н. Г., Зуєва Т. В. ТУРИЗМ, ЯК МАСОВИЙ І АКТИВНИЙ ВИД ВІДПОЧИНКУ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	328
Чередниченко М. А. МОТОЦИКЛЕТНИЙ ТУРИЗМ ЯК ВИД АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ. СПОРТИВНИЙ МОТОТУРИЗМ ТА КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ МАРШРУТІВ	333
Шаленко В. В. ВИМОГИ ДО ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ Й ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ	339
Шишка В. В. АВТО- І МОТОТУРИЗМ В СИСТЕМІ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ. ДЖИПІНГ ТА КАРАВАНІНГ ЯК ВИДИ ТУРИЗМУ	349
Зеніна І. В. РОЛЬ ТУРИЗМУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ	355

Ананченко Костянтин Володимирович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри єдиноборств

Харківська державна академія фізичної культури

Арканія Русудан Автандилівна

аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Перебийніс Володимир Борисович

аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

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

Анотація. 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 поединку 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 [6].

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, сприяє поліпшенню обміну речовин і кровообігу, гартує організм, розвиває м'язову чутливість.

Заняття єдиноборствами сприяють гармонійному розвитку основних м'язових груп, формують красиву правильну поставу. І не випадково з прадавніх часів і до наших днів моделями для багатьох скульптур і картин були фігури єдиноборців.

Єдиноборства є ефективним засобом виховання багатьох цінних рис характеру: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, самовладання, а також таких моральних якостей, як пошана до суперника, чесність і благородство по відношенню до слабкого і т.п. В умовах поєдинку багато хто уперше в житті зустрічається віч-на-віч зі своїм суперником і вступає з ним в безпосередній контакт. Поєдинок пов'язаний з максимальною напругою сил, в ньому можуть виникати конфліктні ситуації, не виключені неприємні больові відчуття, падіння, удари.

У єдиноборствах розвивається спостережливість, пильність, вміння швидко приймати правильні рішення, зводити до мінімуму переваги суперника. Єдиноборець повинен мати мистецтво направляти хід двобою у свою користь, передбачати, як поведеться суперник в тій або іншій ситуації, уміти за допомогою різних техніко-тактичних прийомів заманювати його в пастку. Навички єдиноборства і високий рівень фізичної підготовленості допомагають в бойовій обстановці.

Важливою рисою поєдинку єдиноборців є вміння вивести суперника з рівноваги і здатність зберегти стійкість при найрізноманітніших положеннях тіла і несподіваних динамічних ситуаціях. Ця цінна якість виховується не лише в ході двобою, але і за допомогою спеціальних вправ, акробатики, ігор, спортивно-оздоровчого туризму.

Не дивлячись на те, що нині спортивно-оздоровчому туризму з боку

державних 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 [2; 7, с. 319].

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 [3, с. 48].

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, краєзнавчих і інших походів в різних кліматичних і географічних районах, розробки і проведення комбінованих походів [4, с. 37; 5].

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 морфофункціональні 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 морфофункціональні і психофізіологічні показники організму студентів, які систематично займаються єдиноборствами, явно недостатньо, така проблематика перспективна для подальших наукових досліджень.

Література:

1. Ананченко К. В. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / К. В. Ананченко, С. Л. Пакулін, Ю. К. Белошенко // Траектория науки. Международный электронный научный журнал. – №8 (13). – 2016. – С 4.1.– 4.9.

2. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.

3. Драчева Е. Л. Специальные виды туризма. Лечебный туризм :

учебное пособие / Е. Л. Драчева. – М.: КНОРУС, 2008. – 152 с.

4. Жигарев О. Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов : дисс. ... канд. биол. наук / О. Л. Жигарев. – Новосибирск, 2002. – 190 с.

5. Мулик К. В. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю / К. В. Мулик, М. О. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 217–223.

6. Пакулін С. Л. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, Ю. К. Белошенко // Траектория науки. Международный электронный научный журнал. – 2016. – №8 (13).

7. Филиппова Е. В. К вопросу о понятии феномена «Спортивно-оздоровительный туризм» / Е. В. Филиппова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Научные труды XVII-ой Международной научно-практической конгресс. – пос. Новомихайловский. – 2014. – Т. 2. – С. 317–322.

Багіяню Сабіна Альбертівна

викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ

Анотація. 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 [2, 5].

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 [1, 3, 4].

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.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз динаміки рівня спеціальної підготовленості туристів у ході педагогічного експерименту, $X \pm m$ (n=24) (верхній рядок – студентки, нижній рядок – студенти)

Педагогічні тести	Дані до експерименту	Дані після експерименту	Рівень вірогідності
Пройдення колоди з опущеними руками й поворотом на 360° на середині колоди, бали	4,3±0,4	4,9±0,1	<0,05
	4,5±0,45	5,0±0,1	<0,05
Підйом нагору по мотузці з жумаром, відстань 5 м (с)	3,97±0,98	3,6±0,71	<0,05
	4,9±0,1	4,2±0,47	<0,05
Подолання схилу крутістю 12-25° по стежці (дистанція 1000 м) з рюкзаком (20 кг) з макс. швидкістю, (с)	822,5±17,4	775,7±5,9	<0,05
	625,1±45,0	615,3±43,2	<0,05
Пройдення дистанції 5000 м з рюкзаком (20 кг) з максимальною швидкістю, с	3595,0±187,9	3330,6±126,7	<0,05
	3008,7±177,9	2904,6±121,0	<0,01
Динамічна рівновага, кількість кроків без втрати рівноваги, бали	3,05±0,67	3,1±0,89	<0,05
	3,9±0,85	5,5±0,49	<0,01

Література

1. Алексеева О.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие для студентов / О.В. Алексеева. – Улан-Удэ, 2009. – 220 с.
2. Джаниев Ш. Уровень индивидуальной технической подготовленности туристов-пешеходников 14-15 лет / Ш.Джаниев, Т.И. Гринева // Основы побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України). Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. – С. 149-153.
3. Мулик К.В. Основы спортивного туризма: [навчальний посібник] / К.В. Мулик, Т.І. Гриньова, О.Я. Булашев, С.І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.

4. Топорков О.М. Спеціальна передпохідна підготовка туристів-лижників 30-40 років для зниження травматизму під час походів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.М. Топорков. – Харків, 2014. – 20 с.

5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов И.Е. Востоков; под общ. ред. Ю.Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2003. - 238 с.

Бершов Сергей Игоревич

доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма
Харьковская государственная академия физической культуры

ИСТОРИЯ ВОСХОЖДЕНИЙ НА ЭЛЬБРУС

Аннотация: Данная статья посвящена истории альпинизма на Эльбрусе, описана история восхождений на высшую точку Европы. В статье рассмотрены проблемы первовосходителей на Эльбрус, такие как плохая оснащённость первых горных восхождений, отсутствие опыта горных восхождений и недостаточная подготовка. Рассмотрена динамика восхождений, и попыток восхождений на Эльбрус после первовосхождения. Описаны восхождение на Эльбрус с использованием технических средств – мотоцикл, вертолёт Ми-4 и автомобиль. В статье указаны наиболее популярные маршруты восхождений на Эльбрус и раскрыто рекреационное значение Эльбруса.

Ключевые слова: альпинизм, восхождения, первовосхождение, рекреация, рекреационный район.

Первое упоминание об Эльбрусе («Альборс») с персидского означает «высокая гора») встречались в летописях азиатских историков древности, в которых факт восхождения на Эльбрус был упомянут лишь в единичном случае [6]. Это восхождение, якобы, совершил великий завоеватель Тамерлан (Тимур) совершил восхождение для «совершения молитвы», упоминается в «книге Побед» персидского историка Шериф-ад-Дин-Йезди XIV века. Своим мимолётным упоминанием этот факт вызывает сомнение, так как не подтверждается другими источниками.

Эльбрус – карачаевско-балкарское название – Минги-тау означает «гора из тысячи гор». Также считается, что можно перевести как «гора,

вокруг которой кружится ветер». Еще одна этимология названия с карачаевско-балкарского звучит как «земля барсов» [6].

Кабардинское Ошхамахо переводится как «гора дня», и как «гора света» или «гора счастья». У тюркоязычных народов Эльбрус именовался как Джинпадишах – «повелитель духов». У абхазцев – Орфи-туб – «гора блаженных». В Грузии – Иалбузи «грива снега» и Бурцими «конусообразно вздымающийся». В Армении – Альберис, также: Шат-гора – «гора с ложбиной», Кусхамаф – «гора приносящая счастье». Асхар-тау – «снежная гора Асов» [6].

Место расположения: Кавказские горы, стратовулкан, (42°20'45'' с.ш. и 42°26'55'' в.д.).

Эльбрус расположен в 10 км к северу от Главного Кавказского хребта на границе Кабардино-Балкарии и Карачаево-Черкессии, массив вулканического происхождения с диаметром в основании порядка 15 км. Имеет две выраженные вершины – Восточную – 5621м и Западную – 5642м, которые разделены пологой Седловиной (перевал «Седловина Эльбруса» 5416 м). Расстояние между вершинами составляет 1500м . Средняя крутизна склонов 35°. При этом, Западная стена Кюкюртлю (плечо Западной вершины) имеет среднюю крутизну основной части 80°-90° и два маршрута по стене 6й категории трудности. Впервые высота Эльбруса была определена академиком Вишневым В.К. в 1813 году и по его оценке составляла 5421метр [1].

Со склонов Эльбруса стекают 23 ледника, общая площадь которых составляет 134 км², при средней мощности 60-80 метров. Максимальная длина Эльбрусских ледников составляет 6-9км. За последние 100 лет площадь ледников сократилась на 18%. Ледники Эльбруса питают три наиболее крупные реки Кавказа и Ставропольского края: р. Баксан, р. Малка и р. Кубань. По мнению ученых, вулканическая активность Эльбруса нарастает. Последнее извержение было 45 тыс. лет назад, а менее

интенсивное 900-1000 лет назад [2].

Восхождения. Годом возникновения альпинизма в мире, принято считать восхождение М. Паккара и Ж. Бальма на Монблан в 1786 году. Не было еще названия «альпинизм», не ясны еще были цели и задачи, но люди стремились все чаще и чаще на горные вершины, где трудно и опасно. XIX век отмечен не только восхождениями, но и серьезными исследованиями горных систем мира. Уже в эти годы отмечен интерес российских восходителей к вулканам Кавказских гор – Эльбрусу и Казбеку [4, 1].

Первую попытку взойти на Эльбрус предприняли офицеры Пятигорского гарнизона в 1817 году. Восходителям удалось подняться до высоты около 5000 метров, но обморозившись они отступили [5].

В 1829 году на Эльбрус направилась экспедиция Российской Академии наук и войск Кавказской Укрепленной линии под руководством генерала Георгия Арсеньевича Эммануэля. Поскольку экспедиция носила научный характер, к участию в ней были приглашены лучшие умы тогдашней России, выдающиеся ученые XIX века. Руководителем научной группы был назначен академик Адольф Купфер. В состав экспедиции входили: физик Эмиль Ленц, зоолог, основатель русского энтомологического общества Эдуард Минетрис, ботаник Карл Мейер – академик и директор ботанического сада Российской Академии наук. В качестве художника был приглашен архитектор Иосиф Бернардацци, а также венгерский ученый и путешественник Янош Бессе [5].

Отсутствие опыта горных восхождений, низкое качество снаряжения и питания, которое трудно назвать альпинистским, давали о себе знать, – Эльбрус покорялся ценой огромных усилий. Начав подъем с плато Бермамыт (верховья реки Малка), группа восходителей, в том числе академики Э. Ленц и Карл Мейер достигли высоты 5000 метров. Отсюда до высоты Седловины, смогли подняться только четверо, а подъем на Восточную вершину смог совершить лишь проводник Киллар Хаширов в

полдень 22 июля 1829 года. С вершины он принес кусок базальта, чёрного цвета с зеленоватыми прожилками (одну часть которого отослала в Петербург, а вторую генерал Эммануэль вручил Я. Бессе, для хранения в Будапештском национальном музее). Первое восхождение приветствовали тремя ружейными залпами. В память о восхождении и экспедиции её руководитель приказал вырезать на скале надпись. (сейчас это место называется «поляна Эммануэля», а обнаружена поляна была советскими альпинистами в 1932 году) [5].

В честь успешного восхождения на Эльбрус в том же году, на Луганском заводе были отлиты памятные чугунные доски, а восходитель К. Хаширов за свой подвиг получил премию – 400 рублей серебром! [5]

Весть о первовосхождении на Эльбрус облетела многие страны мира. Вскоре начали приезжать под Эльбрус хорошо оснащенные иностранные экспедиции, попытки которых повторить восхождение оказались безрезультатными. Первое восхождение на Эльбрус нашло отображение в трудах многих российских учёных-географов – П.П. Семёнова – Тянь-Шаньского, Г.И. Радде [1].

Повторное восхождение на Эльбрус было совершено лишь в 1868 году группой английских альпинистов под руководством Дугласа Фрешфилда. В сопровождении местного жителя из селения Верхний Баксан Ахии Соттаева англичане поднялись на Восточную вершину. А. Соттаев участвовал еще в первом восхождении, но вернулся, помогая обессиленным восходителям. На Западную вершину Эльбруса первое восхождение совершила группа английских альпинистов во главе с Флоренсом Гроувом и проводником А. Соттаевым в 1874 году. Среди наиболее интересных восхождений последующего периода следует отметить экспедиции военного топографа Андрея Васильевича Пастухова в 1890 и 1896-х годах. В ходе научных экспедиций по картографированию Кавказа он совершил восхождения на Западную и Восточную вершины

Эльбруса, проводил топографические съемки, зарисовывал схемы ледников, собирал геологические образцы, положив тем самым начало широкому научному изучению Эльбруса. Именно Андрей Васильевич Пастухов в своём втором восхождении заложил основы современного альпинизма на Кавказе, разработав систему подготовки горвосходителей при восхождениях и впервые применив на ботинках стальные шипы – «Кошки». В честь значительного вклада А.В. Пастухова в исследовании Эльбруса и Кавказа его именем названы скалы на Южном склоне Эльбруса на высоте 4800 метров, а выше селения Верхний Баксан установлен памятник [9].

1891 году отмечен ещё одним замечательным восхождением. Готфрид Мерцбахер и Людвиг Пуртцеллер, с двумя местными проводниками поднялись на Западную вершину Эльбруса с Юга от его подножия за 8 часов – самое короткое время с начала истории восхождений на Эльбрус ![4].

В 1910г. швейцарские альпинисты Гуги и Де-Раами за один день сделали так называемый «крест Эльбруса» – поднялись на обе вершины Эльбруса в рамках одного восхождения [8].

В 1911 году впервые на Эльбрусе побывало в общей сложности 10 альпинистских групп, 4 из которых – иностранные. Столь резкий интерес к восхождениям дал возможность развернуть активную деятельность Русскому горному обществу. Оно помогало альпинистам найти проводников и картосхемы, арендовало помещения для ночлега, что по сути было началом развития сферы услуг в области туризма и альпинизма на Кавказе.

Первое восхождение после революции 1917 года было совершено в 1925 году экспедицией под руководством Т.Н. Николадзе в составе 14 мужчин и 5 женщин. Это было первым массовым восхождением на Эльбрус. А. Джапаридзе была первой женщиной, совершившей

восхождение на Эльбрус. С 1925 по 1931 года на Эльбрус совершило восхождения более 38 групп [5].

В 1934 году советскими альпинистами А. Гусевым и В. Корзуном было совершено первое зимнее восхождение на Эльбрус.

В 1929 году первую в истории попытку восхождения на лыжах предпринял итальянский альпинист – горнолыжник Леонардо Луиджи Гаспаротто с группой в составе Г. Зингера, У. Валлепиано и К. Герроно. После удачного восхождения итальянских альпинистов их российские коллеги тоже предприняли ряд попыток подняться на Эльбрус на лыжах, из которых можно выделить первый кольцевой поход вокруг восточной вершины под руководством профессора В.А. Конопасевича [5].

В 1930 году количество взошедших на Эльбрус превысило 600 человек [5].

1932 год – начато строительство «Приюта 11» - первая капитальная постройка на высоте 4200 метров вместимостью 40 человек [4].

1935 год ознаменовался в истории как год самых массовых восхождений в довоенный период. Тогда на Эльбрусе побывало 2 016 альпинистов [5].

В 1939 году закончено строительство «Приюта 11» – самого высокогорного отеля.

В 1939 году с вершины Эльбруса до «Приюта 11» совершил первый спуск на лыжах московский горнолыжник В. Гиппенрейтер за 35 минут [4].

В 1942 году война на северном Кавказе. Высочайшая вершина Европы становится символом господства над захваченными гитлеровцами территориями, и немецкое командование организует восхождение группы альпинистов из числа горных егерей дивизии «Эдельвейс», которые 21.08.1942 года установили на Западной и Восточной вершинах свои штандарты. Сняты фашистские штандарты были 13 и 17 февраля 1943 года группами армейских альпинистов, участниками освобождения Кавказа,

под руководством Н. Гусака и А. Гусева [5].

Первое послевоенное восхождение было совершено в 1946 году в честь 25летия КБР [5].

В 1960 году в массовой альпиниаде в честь 40летия КБР участвовало 1395 человек [5].

Технический прогресс внёс свой вклад в специфику восхождений на Эльбрус. В 1963 году на него поднимается на мотоцикле мастер спорта Алексей Берберашвили [8].

В 1966 году пилоты Ю. Рахманов и М. Хасаншин на вертолете Ми-4 совершили посадку на Восточной вершине [8], а 13 сентября 1997 года командой из 8 человек на автомобиле «Land Rover Defender-90» была достигнута Восточная вершина, восхождение длилось более месяца.

В 1967 году был установлен новый рекорд посещаемости Эльбруса. На его вершинах побывали 3224 человека, а за 1 день восхождения в честь 50-летия государства совершили 2536 человек. Приэльбрусье становится международным туристским и альпинистским центром. Строятся гостиницы и канатные дороги. 1988 год – первый спуск с вершины на дельтаплане [9].

Начиная с 1983 года и по настоящее время на Эльбрусе проводятся массовые Эльбрусиады [3].

12 августа 1998 года на Восточную вершину поднялись лошади карачаевской породы Даур и Хурзук, ведомые Клыч-Гереем Урусовым и Ахматом Табуевым. Акция была направлена на сохранение и развитие данной породы лошадей.

В 1999 году Федерация альпинизма КБР и Министерство по делам молодёжи, физической культуры и туризма проводят массовое восхождение в честь 170-летия со дня рождения первовосходителя на Эльбрус Киллара Хаширова.

В 2000 году на Эльбрус восходит экспедиция, состоящая из

инвалидов-спинальников, организованная путешественником Д.Шпаро.

2010 год – попытка установить на Седловине станцию (приют) на высоте 5300 м. Простояла она около 2х месяцев и была снесена ураганом.

В 2015 году мурманский спортсмен Андрей Родичев поднялся на Эльбрус с 75-килограммовой штангой.

С 1988 года на Эльбрусе проводятся ежегодные чемпионаты по скоростному подъему на Западную вершину.

В 1988 году А. Букреев поднялся на Восточную вершину от «Приюта 11» за 1 час 47 минут [3].

В 2006 на дистанции от поляны Азау (2350 м) до Западной вершины (5642м) Денис Урубко прошел за 3 часа 55 минут 55 секунд. Рекорд продержался 4 года.

По состоянию на 2015 год рекорд по скорости восхождения на Западную вершину Эльбруса от поляны Азау принадлежит российскому альпинисту из КБР 3 часа 28 минут 41 секунда Виталию Шкелю. Среди женщин такой рекорд принадлежит Оксане Стефанишиной из г.Сочи,Россия – 4 часа 42 минуты 00 секунд в 2015г.

В 2008 году был проведен первый фестиваль Red Fox Elbrus Race, проводится ежегодно в мае месяце.

Литература:

1. Апродов В. А. Вулканы мира / В. А. Апродов – М. : Планета, 1982. – 134 с.

2. Атлас ледников Эльбруса / [ред. акад. наук СССР]. – М. : изд-во МГУ, 1965 – 20с.

3. Бершов С. И. Южная стена Лхоцзе / С. И. Бершов – Пятигорск : Снег, 2012. – 173 с.

4. Захаров П. П. К 120-летию Кавказского Горного Общества (КГО). [Электронный ресурс]: Mountain. ru.

5. Кавказское Горное Общество. Наследие. Вестник. – № 4. – Пятигорск. – 2003 г. – 138 с.
6. Рототаев П. Двенадцать имен Эльбруса / П. Рототаев. – Страны и народы мира [Электронный ресурс]: Geography.su.
7. Природные процессы на территории Кабардино-Балкарии / [научная редколлегия]. – М.: ИГЕМ РАН, 2004 – 438 с., [306–353].
8. Спутник альпиниста. – М. : ФИС, 1970 – 335 с, 10–20 с.
9. Школа альпинизма. – М. : ФИС, 1989 – 462 с, 22–28 с.

Бондар Анастасія Сергіївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри менеджменту фізичної культури
Харківська державна академія фізичної культури

Середа Наталія Віталіївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри менеджменту фізичної культури
Харківська державна академія фізичної культури

Петренко Ірина Вікторівна

старший викладач кафедри менеджменту фізичної культури
Харківська державна академія фізичної культури

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В
РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

Анотація. У статті розкрито особливості організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків у Харківській області, зокрема зазначено, що провідне місце у створенні умов для систематичних занять зі спортивного туризму займає Харківська обласна станція юних туристів, де у гуртках займається 1506 дітей шкільного віку, при цьому 59% гуртків працюють на базі сільських загальноосвітніх шкіл, 29% – на базі навчальних закладів м. Харкова, 12% – на базі облСЮТур. Дослідження показало, що 34% дітей та підлітків обрали спортивний туризм для занять у вільний від навчання час з власної ініціативи, 31% – за порадою друзів, 23% – за рішенням батьків, 8% – за рекомендацією тренера, та по 2% обрали цей вид спорту через те, що вважають його популярним та перспективним.

Ключові слова: спортивний туризм, станція юних туристів, дитячо-юнацька спортивна школа.

Збереження здоров'я дітей та підлітків, розширення їх рухової активності, підвищення працездатності та творчого потенціалу, сьогодні є одними з пріоритетних завдань, які стоять перед державою та суспільством, бо саме від підростаючого покоління залежить майбутнє країни. Важливим видом рухової активності дітей та підлітків є заняття у вільний від навчання час, тобто їх активне дозвілля або рекреаційна діяльність. Одним з популярних видів рекреаційної діяльності є туризм. При цьому вітчизняні вчені, такі як Т.І. Гриньова (2014), О.М. Жданова (2009, 2014), В.В. Мулик (2013), К.В. Мулик (2013, 2016), Є.Н. Приступа (2014) та ін. виділяли рекреаційний туризм, як окремий вид рухової діяльності, що сприяє зміцненню здоров'я, відновленню працездатності людини, організації активного відпочинку, спілкуванню, налагодженню соціальних контактів тощо.

Метою дослідження було виявлення особливостей організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013-2015 рр. за темою 1.5. «Методологічні основи стратегічного розвитку сфери фізичної культури та спорту в регіоні» (державний реєстраційний номер 0113U004615), а також в рамках реалізації фундаментального наукового проекту на 2015-2017 рр. «Теоретико-методичні основи розвитку неолімпійського спорту» (номер державної реєстрації 0115U002372, номер підтеми «Організаційно-управлінські, економічні та гуманітарні основи розвитку неолімпійського спорту в Україні» 0115U006861С).

У Харківській області створюються належні умови для залучення дітей та підлітків до систематичних занять різними видами туризму, цьому сприяє діяльність Харківської обласної станції юних туристів (далі облСЮТур). Станом на 1 січня 2016 р. на базі Харківській облСЮТур

функціонує 83 гуртки туристсько-краєзнавчого профілю, до занять в яких залучено 1 506 учнів, що становить більше ніж 3% від кількості дітей, що регулярно займаються різними видами спорту [4].

Однією з особливостей організації роботи Харківської облСЮТур є те, що діяльність гуртків, як правило, проводиться на базі навчальних закладів освіти у сільській місцевості, закладів обласної комунальної власності у школах міста Харкова та безпосередньо у приміщеннях станції. Так за результатами дослідження 59% гуртків працюють на базі сільських шкіл, 29% – на базі шкіл м. Харкова, 12% – на базі облСЮТур. Заняття гуртків проводяться за місцем проживання та навчання дітей, для чого між адміністрацією облСЮТур та навчального закладу, де працює гурток, укладається угода про співпрацю. Навчальний заклад надає приміщення для роботи гуртка та контролює його діяльність. Гуртки облСЮТур працюють на базі навчальних закладів усіх типів: ліцеїв, гімназій, загальноосвітніх шкіл (Новоселівська, Липкуватівська ЗОШ I-III ступеня Нововодолазького району, Ульяновська ЗОШ I-III ступеня Богодухівського району, Ков'язька ЗОШ I-III ступеня, Новомерчицька ЗОШ I-III ступеня, Банківського району і т.д.).

У гуртках станції на 2015-2016 н. р. навчалися учні з 35 закладів освіти області, представники 15 сільських районів.

Важливим напрямом діяльності облСЮТур є робота з обдарованими та здібними дітьми, яка включає:

- залучення учнівської молоді Харківщини до науково-дослідницької діяльності в секціях історико-географічного напрямку Харківського територіального відділення Малої академії наук України;
- організацію роботи творчих об'єднань облСЮТур на базі обласного ліцею з посиленою військовою підготовкою та обласної спеціалізованої школи-інтернату «Обдарованість»;

- довузівську підготовку старшокласників в обласних очно-заочних історичній та географічній школах, які діють на облСЮТур;
- пошук, залучення обдарованих дітей до занять різними видами туризму (велосипедним, водним, лижним, пішохідним, спортивним орієнтуванням) та підготовка їх до участі у Всеукраїнських змаганнях різного рівня [3].

Гуртківці облСЮТур беруть участь в обласних, Всеукраїнських конкурсах, експедиціях, змаганнях. Значне місце в роботі Харківської обласної станції юних туристів займає масова робота з учнівською молоддю. Щорічно згідно з календарем обласних заходів проводяться масові заходи з туризму та краєзнавства серед учнівської молоді Харківщини. На облСЮТур склалася стала система організаційно-масової роботи. Так, протягом двадцяти років проводиться обласна спартакіада школярів зі спортивного туризму, яка включає змагання з техніки пішохідного, водного, велосипедного туризму, спортивного орієнтування, топографії.

Організаційна структура Харківської обласної станції юних туристів включає такі структурні підрозділи як:

- відділ краєзнавства;
- відділ туризму та спортивного орієнтування;
- відділ екскурсій;
- дитяча турбаза (на 50 місць);
- адміністративно-господарчий відділ;
- бухгалтерія.

Загальна чисельність працюючих у трудовому колективі Харківської облСЮТур складає 49 чоловік, з них педагогічний колектив налічує 24 чоловіка. Згідно з статутними документами, діяльність структурних підрозділів облСЮТур спрямована, в першу чергу, на розвиток туристсько-краєзнавчої та екскурсійної роботи зі школярами в

Харківському регіоні, створення дитячого та педагогічного активу в районах області. З цією метою відділ краєзнавства облСЮТур спрямовує свою роботу на розвиток творчої активності дітей та юнацтва за такими напрямками: географічне краєзнавство, геологічне краєзнавство, історичне краєзнавство, екологічне краєзнавство, етнологія, археологія, музеєзнавство, народознавство.

У Харківському районі функціонує три дитячо-юнацькі спортивні школи, які мають належні умови для проведення навчально-тренувальної та спортивно-масової роботи зі спортивного туризму, зокрема Липецька дитячо-юнацька спортивна школа, Мереш'янська дитячо-юнацька спортивна школа, Пісочинська дитячо-юнацька спортивна школа, про що свідчать основні показники їх діяльності, які подано у таблиці 1 [4].

Таблиця 1

Характеристика роботи відділень спортивного туризму ДЮСШ за 2012 – 2015 навчальні роки

Рік навчання	Кількість тренерів-викладачів			Кількість груп			Кількість дітей		
	Мереш'янська ДЮСШ	Липецька ДЮСШ	Пісочинська ДЮСШ	Мереш'янська ДЮСШ	Липецька ДЮСШ	Пісочинська ДЮСШ	Мереш'янська ДЮСШ	Липецька ДЮСШ	Пісочинська ДЮСШ
2012-2013	4	2	1	7	8	4	164	156	112
2013–2014	5	1	1	11	4	4	148	140	112
2014–2015	6	1	-	11	3	-	148	40	-

Як видно з таблиці, відділення спортивного туризму (у тому числі спортивного орієнтування), станом на початок 2016 р. функціонують лише

в Мереш'янській та Пісочинській ДЮСШ, де налічується 7 тренерів-викладачів та загальна кількість спортсменів становить 188 чоловік. Нажаль у Пісочинській ДЮСШ тренування зі спортивного туризму тимчасово не проводяться.

У ході дослідження було проведено опитування серед дітей та підлітків віком від 8 до 16 років, що займаються у гуртках та секціях зі спортивного туризму протягом 2-4 років, а також серед їх батьків. У опитуванні взяло участь 100 респондентів (50 – займаючихся, 50 – батьків).

За даними результатів анкетування можна зазначити, що займатися спортивним туризмом діти починають у віці від 8 до 13 років, при цьому мотиви до вибору занять даним видом спорту достатньо різноманітні, вони подані на рис. 1.

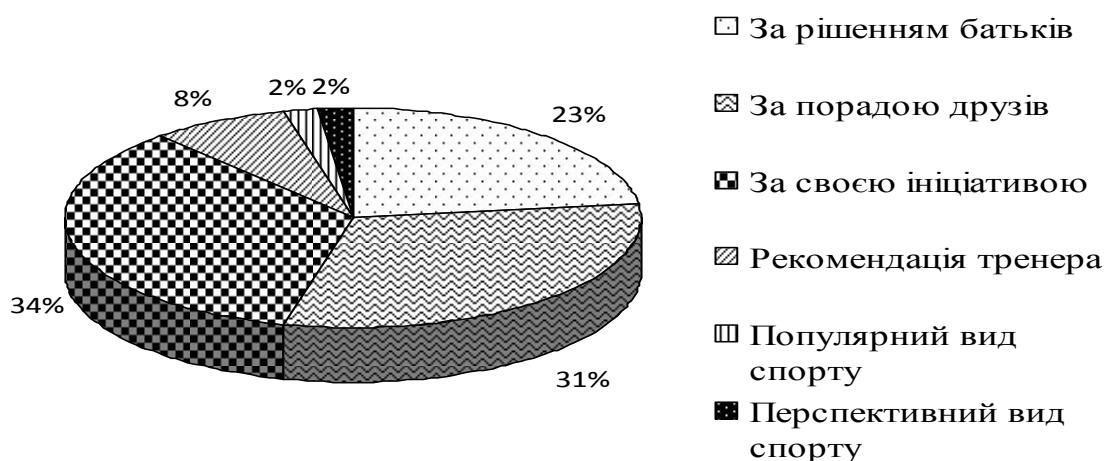


Рис. 1. Характеристика мотивів при виборі спортивного туризму

З рис. 1 видно, що найчастіше діти та підлітки обирають спортивний туризм для занять у вільний час з власної ініціативи, так відповіли 34% респондентів, 31% опитаних прийшли до гуртків та секцій за порадою друзів, 23% – за рішенням батьків, 8% – за рекомендацією тренера, та по 2% обрали цей вид спорту через те, що вважають його популярним та перспективним.

Відповіді на запитання про джерела інформації, з яких респонденти дізналися про спортивний туризм подано на рис. 2.

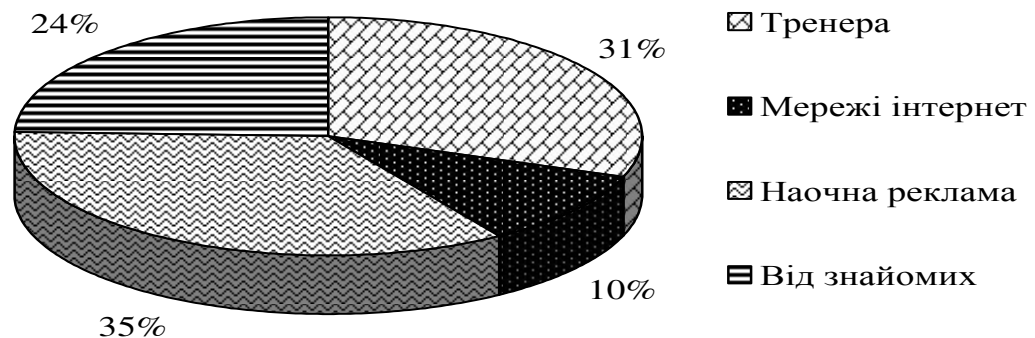


Рис. 2. Характеристика методів розповсюдження інформації про заняття спортивним туризмом

Як зазначено на рис. 2, більшість споживачів – 35% дізналися про заняття спортивним туризмом з наочної реклами (буклети, листівки, об’яви), 31% – від тренерів, які самі активно розповсюджують інформацію серед дітей, відвідуючи навчальні заклади, 24% опитаних дізналися про обраний вид спорту від знайомих та 10% – через мережу інтернет.

Дослідження показало, що опитані батьки задоволені вибором своїх дітей щодо занять спортивним туризмом, при цьому вони відмічають різні переваги цього виду спорту над іншими (рис. 3).

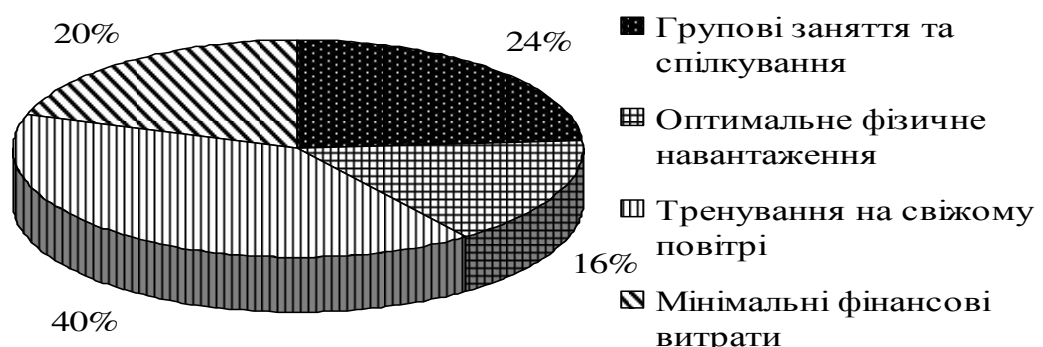


Рис. 3. Характеристика переваг при занятті спортивним туризмом

Основною перевагою спортивного туризму 40% опитаних батьків вважають те, що тренування проходять на свіжому повітрі, 24% зазначили, що головна перевага – це заняття у групах та спілкування, 20% – що це мінімальні фінансові витрати та 16 % впевнені, що дитина на тренуваннях отримує оптимальне фізичне навантаження для організму.

Однак опитування серед спортсменів показало, що, на їх думку, у обраного виду спорту є й свої недоліки, вони подані на рис. 4.

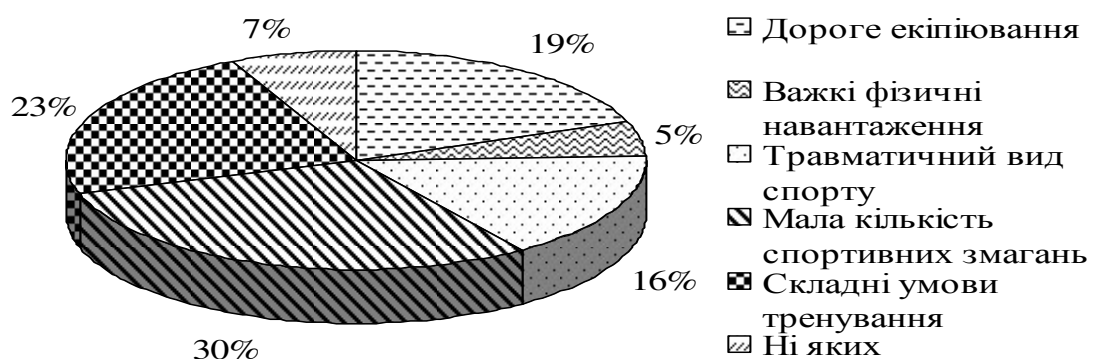


Рис. 4. Недоліки при заняттях спортивним туризмом

З рис. 4 видно, що 30% опитаних вважають головним недоліком при заняттях спортивним туризмом – малу кількість спортивних змагань, 23 % зазначили, що це складні умови тренування, 19 % – дороге екіпіювання, 16% підкреслили, що це травматичний вид спорту, 5% стверджують про важкі фізичні навантаження і лише 7 % зазначають, що заняття з обраного виду спорту не мають жодних недоліків.

Проведене дослідження дозволило зробити наступні **висновки**:

1. Спортивним туризмом у Харківській області займається лише 3 % дітей та підлітків, при цьому створенню належних умов для занять сприяє діяльність таких фізкультурно-спортивних організацій, як Харківська обласна станція юних туристів та дитячо-юнацькі спортивні школи.

2. Основним мотивом, що спонукає дітей та підлітків обрати заняття зі спортивного туризму є їх власна ініціатива (34 %), рідше – порада друзів (31 %) та рішення батьків (23 %) і на останньому місці – популярність та перспективність обраного виду спорту (2 %); батьки тих дітей, які займаються спортивним туризмом, вважають, що головною його перевагою є тренування на свіжому повітрі (40 %), а самі діти зазначають, що головним недоліком при заняттях спортивним туризмом є мала кількість спортивних змагань, в яких вони беруть участь (30 %).

Література:

1. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10 -13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Харків. держ. акад. фіз. культури :Харків, 2014. – 20 с.

2. Мулик К. В. Спортивний туризм, як засіб рекреації / К. В. Мулик, В. В. Мулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112 (1). – С. 237-240. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112\(1\)_59](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(1)_59).

3. Серета Н. В. Особливості розвитку туризму, як неолімпійського виду спорту / Н. В. Серета, А. А. Зінченко // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали I Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (у рамках XIV Міжнародної науково-практичної конференції), (Харків, 10-12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2014. – С. 34–38. – Режим доступу : http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/stud.konf_10_12_2014.pdf.

4. Серета Н. В. Аналіз впливу чинників маркетингового середовища на розвиток неолімпійського спорту у дитячо-юнацьких спортивних школах (на прикладі спортивного туризму) / Н. В. Серета // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5. – С. 111–114.

Бондаренко Ірина Григорівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

доцент кафедри спортивних дисциплін

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Бондаренко Олег Володимирович

викладач кафедри веслування

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

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 [4]. 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 [7].

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 [5].

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 [1].

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 [6].

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 заняттях 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 [1]. 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 [2].

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 [3].

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» [2].

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 [2].

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.

Література:

1. Бойчук Ю. Д. Особенности водного туризма и его оздоровительное влияние на организм человека / Ю. Д. Бойчук, Н. В. Одинцов // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали XII міжн. наук.-практ. конф., 10 квітня – 11 квітня, Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. – С. 13–14.

2. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Г. Бондаренко. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.

3. Гололобов І. Герої незвіданих доріг. До ювілею шлюпкового походу Миколаїв-Москва / І. Гололобов // «Спортивна газета» від 17 січня 1976 р.

4. Масляк П. О. Рекреаційна географія : навч. посіб. / П. О. Масляк. – К.: Знання, 2008. – 343 с.

5. Ніколаєнко А. А. Особливості організації водного туризму в Україні / А. А. Ніколаєнко // мат-ли Всеукраїнської наук.-практ. і інтернет-конференції «Стратегічні перспективи туристичної та готельно-ресторанної індустрії в Україні : теорія, практика та інновації розвитку» (30 жовтня 2015 р.) / відп. ред. Л. В. Транченко – Умань : Видавець «Сочінський», 2015. – С. 144–145.

6. Офіційний сайт Миколаївської обласної адміністрації. Режим доступу станом на 20.09.2016: <http://www.mk.gov.ua/ua/myko/touri/>.

7. Покоłodна М. М. Рекреаційна географія: навч. посібник / М. М. Покоłodна; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х. : ХНАМГ, 2012. – 275 с.

Брухно Едуард Леонідович

старший викладач кафедри управління фізичною культурою та спортом
Запорізький національний технічний університет

СУЧАСНИЙ СТАН І ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Анотація. В статті розглянуті актуальні проблеми розвитку оздоровчого туризму в Україні.

Ключові слова: оздоровчо-спортивна діяльність, пішохідний туризм, форми туризму, Карпатський регіон, туристські можливості.

Туризм – явище всесвітнього масштабу. Кожен регіон будь-якої країни має свої природні, історико-культурні особливості, що обумовлюють розвиток певних видів туризму. Метою функціонування галузі туризму в Україні є створення конкурентно спроможного туристичного продукту, який можна гідно представити на світовому ринку. Для цього слід ефективно використовувати особливості регіонів, стосовно туристичних видів діяльності людини [2].

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 активності людей. Тому спортивний і оздоровчий туризм може вирішити цю проблему, яка дедалі загострюється.

Метою спортивних походів є спортивне вдосконалення в подоланні природних перешкод. Метою оздоровчих (рекреаційних) походів є відновлення фізичних і психічних сил людини. Оздоровчий туризм здійснюється шляхом подолання певної відстані, території, маршруту активним способом. Саме активна форма пересування на екологічно чистій

або умовно чистій території може чинити великий оздоровчий ефект. Рухаючись такою місцевістю у людини виникає відчуття задоволення, яке пов'язане з впливом помірного фізичного навантаження на організм. Це відчуття супроводжується позитивним впливом навколишнього середовища на її емоційну сферу. Людина відпочиває не лише тілом, але й душею.

За формою проведення заходів і особливостями організації туризм в Україні традиційно поділяють на організований (плановий і самодіяльний) і неорганізований [5].

Плановий туризм здійснюється на основі розповсюдження туристичних путівок. Вони надаються відповідними туристичними організаціями й установами і є певною гарантією того, що турист за сплачені гроші отримає послуги, які надаватимуть професійні інструктори, гідни, провідники за розробленими, дослідженими, неодноразово перевіреними описаними маршрутами. Це найкомфортніший вид активного відпочинку й оздоровлення, оскільки маршрути переважно проходять через туристські притулки і бази. Туристи забезпечуються всім комплексом необхідного спорядження, ночівлею, харчуванням, медичним, культурно-видовищним, анімаційним та іншим обслуговуванням. Такі походи можуть включати і подолання окремих складних ділянок за допомогою транспортних засобів. Нескладність маршрутів і повне забезпечення всім необхідним робить плановий туризм соціально доступним.

Самодіяльний туризм функціонує на основі організаційної діяльності різних громадських об'єднань (туристських клубів, секцій, товариств тощо). Проведення туристських походів забезпечується такими громадськими організаціями на базі відповідного підбору складу групи туристів, прокладання маршруту руху, забезпечення всім необхідним (від інструкторів і харчування до ночівлі і розваг). Маршрути походів

самодіяльних туристів затверджуються відповідними маршрутно-кваліфікаційними комісіями (МКК), а проходження за ними перебуває під контролем рятувальних служб і загонів МНС.

Неорганізовані походи здійснюються одним або кількома туристами на власний страх і ризик. Вони самі визначають район проходження, добирають спорядження, забезпечують себе їжею, ночівлею, розвагами, розраховуючи лише на власні сили і досвід.

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 і велосипедний туризм (Крим, Карпати, Поділля), водний (річки та озера України), спелеотуризм (Поділля і Крим), гірськолижний туризм (Карпати). Але, з огляду на сучасні геополітичні складності, провідне місце в організації спортивного та оздоровчого туризму в нашій країні певний час належатиме Карпатському регіону.

Стосовно видів туризму, перевагу, як найбільш доступний та поширений, має пішохідний туризм. Пішохідний туризм охоплює практично всю територію України. Погодні умови України дають змогу розвивати пішохідний туризм з березня до листопада. Інколи, за сприятливих погодних умов, пішохідні туристські походи можна здійснювати впродовж усього року.

Пішохідний туризм – це подорож людини за визначеною ниткою маршруту (тобто пунктами, які турист повинен пройти за попередньо складеним графіком руху) з пізнавальною, рекреаційною, спортивною та іншою метою, за визначеним маршрутом поза місцем постійного проживання. Це саме та форма відпочинку, що в найбільшій мірі дає можливість побачити всю красу Карпат і відчути всю силу профілактично-реабілітаційних можливостей гірського середовища.

В залежності від складності перешкод, що мають подолати туристи, району походу, автономності, новини, протяжності маршруту та ряду інших його показників, характерних для того або іншого виду спортивного туризму, походи розділяють на походи вихідного дня, некатегорійні та категорійні.

До 2014 року близько 80% зафіксованих організованих пішохідних походів в країні припадало на Карпати і Крим, що пов'язано з великою різноманітністю природних перешкод. За таких умов туристи не просто отримують незабутні враження і відпочивають, але вони мають можливість оволодіти всім арсеналом техніки пішохідного туризму. Ці місцевості є дуже зручними для проведення пішохідних походів, від найпростіших до III категорії складності. Зокрема, Карпати приваблюють своїми можливостями для розвитку пішохідного туризму. Розмаїття лісової рослинності на різних висотах, численні полонини з незабутніми краєвидами, бурхливі повноводні річки, гірські озера поєднуються тут з етнографічним розмаїттям і заглибленою в тисячоліття історією [1].

Одним із важливих напрямків оптимізації природокористування у Карпатському регіоні є розвиток різних видів туризму. У рамковій конвенції «Про охорону і сталий розвиток Карпат», в статті 9 сказано: «Сторони вживають заходів щодо сприяння сталому туризму в Карпатах, котрий надає переваги для місцевого населення та базується на неповторній природі, ландшафтах та культурній спадщині Карпат, та посилюють співробітництво у цьому напрямі». Для цього потрібно здійснити цілий комплекс різноманітних заходів для налагодження функціонування цього виду господарської діяльності, залежно від ландшафтних та соціокультурних особливостей кожного району Карпат і певного виду туризму. Своїх специфічних заходів потребує для становлення, зокрема, і пішохідний туризм.

Можна окреслити основні проблеми пішохідного туризму в Карпатах [2; 4]:

1) складність під'їзду громадським транспортом до місць оптимального виходу на пішохідний маршрут через недостатньо розвинуту транспортну мережу у багатьох районах;

2) занедбаність туристських стежок і відсутність маркування на більшості маршрутів;

3) невелика кількість притулків для пішохідних туристів та впорядкованих місць туристських стоянок на маршрутах;

4) відсутність єдиних простих і зрозумілих правил організації пішохідного туризму.

Щодо першої проблеми, то це насамперед стосується прокладання декількох автомагістралей та доведення до належного рівня більшості шляхів сполучення нижчого порядку.

Проблема занедбаності туристських стежок і відсутність маркування на більшості маршрутів стосується передусім тих природних районів Українських Карпат, де у минулому вони існували. Отже, перш за все для вирішення проблеми потрібно розробити спеціальну урядову програму, забезпечену належним фінансуванням, для відновлення або облаштування основних пішохідних маршрутів у всіх природних районах Українських Карпат. Це сприятиме подальшому розвитку пішохідного туризму, як важливого засобу патріотичного та екологічного виховання молоді. У другу чергу необхідно буде здійснити облаштування та маркування менш важливих маршрутів, доповнити їх вказівниками і схемами, як це зроблено у розвинутих країнах Європи.

Функціонування туристських притулків, у минулому, сприяло розвитку пішохідного туризму. У роки затяжної економічної кризи більшість з них була занедбана і зруйнована. Тому треба створювати

мережу таких осередків підтримки на маршрутах (для тих туристів, що її потребують), запозичивши досвід минулого і сучасний досвід.

Щодо правил організації пішохідного туризму, то йдеться про невідповідність реєстрації туристських груп на маршруті, відвідання прикордонних територій, природо-заповідних об'єктів різного статусу. Передусім, проблемою є незручності у можливості реєстрації груп, незрозумілих розцінок за відвідування туристичних об'єктів та користування послугами. У результаті, більшість самодіяльних груп не повідомляють контролюючі установи і рятувальні служби про вихід на маршрут та його завершення. Такі туристи часто спрощують процес організаційної підготовки (не говорячи вже про інші види підготовки туриста) та нехтують правилами безпеки при проведенні походу, що може призвести до небажаних наслідків.

Окремо існує проблема з категорюванням спортивних походів. На основі власного аналізу практичної діяльності можна констатувати, що МКК всіх рівнів інколи зараховують походи більш високою категорією, ніж фактично проведені. Особливо це характерно для походів 3-ї категорії складності, коли маршрути проходять, в основному, по стежкам. Це можна пояснити застарілими вимогами до звітування, за результатами якого здійснюється оцінювання ефективності роботи обласних федерацій спортивного туризму.

Потрібно також згадати про негативний вплив туризму на Карпати. Підчас проведення різних туристських заходів засмічуються території, а розбудова інфраструктури чинить шкоду флорі і фауні. Таким чином, втрачається природна привабливість Карпат. Докладання зусиль тільки до промислового і комерційного використання природних ресурсів регіону обмежує його туристичні можливості.

Навіть незважаючи на таку ситуацію, популярність Карпат для туризму не зменшується, а з виникненням проблем із можливістю

здійснення походів по Криму – збільшується. Врахування особливостей спортивного і оздоровчого пішохідного туризму в регіоні сприятиме підвищенню безпеки й організованості цього напрямку туристичної діяльності.

Література:

1. Гілецький Й. Р. Популярно про Українські Карпати та основні пішохідні маршрути / Гілецький Й. Р. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2007. – 176 с.

2. Гулич О. І. Розвиток рекреаційно-туристичного комплексу як напрямок екологоорієнтованої структурної перебудови господарства Карпатського регіону / О. І. Гулич, П. О. Самольотов // В зб.: Соціально-економічні дослідження в перехідний період. Механізми реалізації регіональної політики [Збірник наукових праць]. – Львів : ІРД НАН України, 2003. – 460 с.

3. Карпати – «зелене серце» Європи // Карпатська конвенція Український контекст. V Всеєвропейська конференція міністрів навколишнього середовища «Довкілля для Європи». – Київ, 2003. – 52 с.

4. Кравців П. В. Проблеми регіональної модифікації концепції сталого розвитку та особливості її реалізації в гірських районах / П. В. Кравців, П. В. Самольотов // В зб.: Стратегія сталого розвитку Закарпаття: еколого-економічні та соціальні моделі. – Матер. регіональної науково-практичної конференції. – Ужгород : Патент, 2012. – С. 69–75.

5. Кудін Д. П. Туризм Карпатського регіону : [Навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни]. – Івано-Франківськ : 2008. – 200 с.

Бугаевский Константин Анатольевич

кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры физической реабилитации и здоровья,
Институт здоровья, спорта и туризма,
Классический Приватный университет, г. Запорожье

**ОСОБЕННОСТИ РЯДА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ И
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТУРИЗМОМ**

Аннотация: В статье представлены материалы исследования ряда антропометрических показателей и специальных морфологических индексов у студенток I-II курсов, обучающихся на отделении туризма. Указаны их антропометрические и индексные показатели, приведён их анализ. Показаны выявленные изменения в строении костного таза, выделены группы изменённых узких тазов. Достоверно представлены выявленные изменения, приведены выводы.

Ключевые слова: морфологические значения, антропометрические показатели, студентки, отделение туризма, костный таз, изменения размеров.

На сегодняшний день состояние здоровья молодёжи является одной из актуальных проблем системы здравоохранения в мире. Ежегодно, к сожалению, увеличивается число студентов с ухудшением состояния здоровья и формирующимися хроническими патологическими процессами в организме [1; 4]. При изучении доступной научной литературы, нами не было найдено достаточного количества специальных исследований, посвящённых изучению индивидуальной анатомической и морфологической изменчивости женского организма в юношеском и

первом зрелом візасте. Суцествуючі нормативи зовнішніх розмірів таза, включаючі в себе процеси акселерації і децелерації, уже в течення декількох десятилетій не пересматривалися і не розроблялися для певних візастних груп (Демарчук Е.Л., 2004, Ніколенко В.Н., Аристова І.С., 2005; Добровольський І.Г., 2006; Андреева А.В., 2007). Актуальність вивчення параметрів тіла дівчаток, особливо розмірів їх кісткового таза очевидна, оскільки саме на них лягатиме в майбутньому відповідальна задача народження дитини [2; 4; 5].

Цілі і завдання наукової роботи – виявити, проаналізувати і вивчити анатомо-антропологічні і морфологічні особливості студенток і використовувати отримані дані в процесі фізичного виховання і спеціальної, професійної туристської підготовки.

Для проведення дослідження проводилося визначення ряду морфо-антропометричних показників і значень спеціальних індексів, що відображають зміни в стані репродуктивного здоров'я досліджуваних студенток I-II курсів (n=256). Були проведені антропометричні вимірювання, з наступним розрахунком індексу маси тіла. Додатково нами були проведені соматометричні дослідження, які включали визначення ширини плечей і таза, визначення ряду індексних значень, пельвіометрію. Після завершення дослідження були зроблені необхідні розрахунки, проаналізовані отримані результати, з використанням t-критерію Стюдента. Надійними вважалися дані відповідні ступені точності $p < 0,05$. Дослідження проводилися на базі навчально-тренувального комплексу університету. В дослідженні взяли участь студентки I (n=126) і II курсів (n=130) Інституту здоров'я, спорту і туризму, Класического Приватного Університету, г. Запоріжжя.

Студентки, які брали участь в дослідженні, відносилися до юнацького і початку першого зрелого візасту. Візаст студенток I курсу

составил $18,4 \pm 0,14$ лет, II курса – $20,3 \pm 0,34$ лет. При анализе значений индекса массы тела (ИМТ) установлено, что во всей группе ($n=126$), показатель составил $16,88 \pm 0,20$ кг/м². Астенический морфотип зафиксирован у 85 (67,26%), причём ИМТ < 16 кг/м² ($14,48 \pm 0,18$ кг/м²) ($p < 0,05$) был определён у 43 студенток (34,13%). У студенток II курса астенический морфотип определён у 39 (65,00%) студенток. Нормостенический морфотип – $19,46 \pm 0,14$ кг/м² определен у 41 студентки I курса (32,54%). У 20 (33,3%) студенток II курса ИМТ $18,8 \pm 0,2$ кг/м². Данные антропометрии и морфологических индексных значений у студенток представлены на рис. 1:

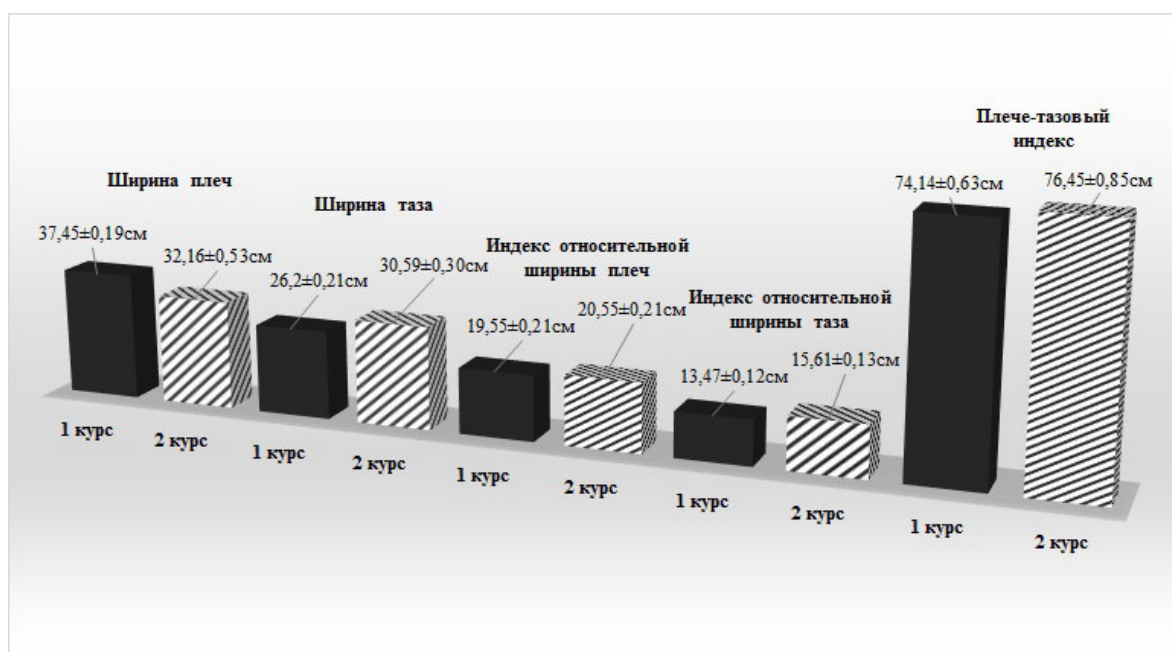


Рис. 1. Значение ряда антропометрических и морфологических значений

В нашем исследовании мы получили следующие результаты: средний показатель индекса относительной ширины таза (ИОШТ) составляет $13,59 \pm 0,10$ см, индекс относительной ширины плеч (ИОШП) в группе составил $19,55 \pm 0,21$ см. У 123 (97,62%) студенток ИОШТ соответствовал показателям стенопиелии (узкий таз), и только у 3 (2,38%)

студенток ИОШТ отвечал значениям метриопиеллии, что соответствует допустимым размерам нормального таза [4; 5]. Это совпало с установлением в 88,1% случаев различных форм узкого таза и «смешанных» форм у студенток первых лет обучения (рис. 2):

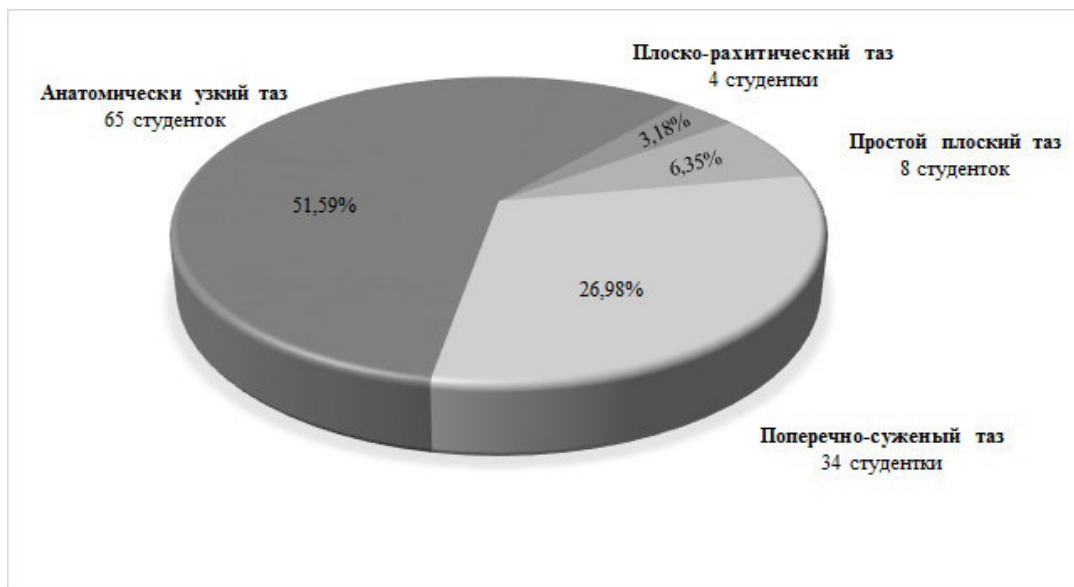


Рис. 2. Патологические виды таза у студенток I курса

Кроме того, согласно измерениям 3 поперечных и 1 прямого размера таза было определено, что у 8 (6,35%) студенток имел место простой плоский таз (ППТ), у 34 (26,98%) студенток поперечно-суженный таз (ПСТ), у 4 студенток (3,18%) – плоско-рахитический таз [4; 5]. У 65 (51,59%) студенток были уменьшения от 1 до нескольких внешних размеров таза на 1,5–2 см, что трактуется как анатомически – узкий таз [4; 5]. Для анализа оценки развития и определения степени формирования костей таза, нами был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Ковтюк Н.И. [2]. Среди обследованных студенток I курса (n=126), ИКТ составлял $39,91 \pm 0,55$ см, что соответствует среднему значению этого показателя для данной возрастной группы [2]. Но следует отметить, что у 7 студенток I курса (8,97%) и у 7 II курса (11,67%) этот показатель был менее 30 см, что указывает на то, что эти девушки

находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости костей таза [2].

Их репродуктивная система все еще находится в стадии развития и стабилизации, у них ещё продолжаются процессы в формировании размеров их костного таза и его костной «зрелости» [2]. У 66 студенток I курса (84,62%) и у 9 II курса (15,00%) полученные показатели ИКТ и значений пельвиометрии находятся на грани нижних стандартов значений, со снижением полученных значений от 1 до 2-3 показателей внешних размеров таза и индекса Соловьева [2]. Но учитывая возрастные параметры этой группы студенток I курса (17-19 лет), можно предполагать дальнейшие изменения в сторону увеличения размеров их костного таза, так как процесс костного роста у них еще продолжают [2].

У 39 студенток (30,95%) I курса показатель ИКТ был зафиксированным выше 40 см, что косвенно свидетельствует о том, что формирование их костного таза практически завершено и наружные размеры таза, которые были определены во время исследования, соответствуют средним стандартам размеров функционально нормального женского таза [2].

Также в исследовании приняли участие студентки 2 курса (n=130). Их возраст составил $20,73 \pm 0,21$ лет. У студенток II курса были получены следующие значения: масса тела во всей группе (n=130) составила $57,92 \pm 0,89$ кг, длина тела – $165,05 \pm 0,55$ см. Индекс массы тела (ИМТ), во всей группе составил $21,25 \pm 0,91$ кг/см², индекс Соловьёва – $14,64 \pm 0,11$ см. Значения индекса относительной ширины плеч составило $20,55 \pm 0,21$ см, а индекса относительной ширины таза – $15,61 \pm 0,13$ см.

Плече-тазовый индекс имел во всей группе следующее значение – $76,45 \pm 0,85$ см. Данное соотношение этих двух индексных значений и ПТИ, достоверно указывает на то, что у данной группы студенток (n=130) II курса ширина плеч преобладает над шириной таза, что является

характерным для андроморфного, а не для гинекоморфного соматотипа [1; 4]. Это подтверждается данными пельвиометрии, с характерными изменениями 3 поперечных и 1 прямого размеров, выполненных посредством пельвиометрии [4; 5]. Так, значение межкостного размера таза (*d. spinarum*), во всей группе составило $23,25 \pm 0,21$ см, межгребневого размера (*d. cristarum*) – $25,74 \pm 0,21$ см, межтрохантерного размера (*d. trochanterica*) – $31,42 \pm 0,18$ см, наружной конъюгаты (*s. externa*) – $19,5 \pm 0,20$ см. Прямой размер входа в малый таз или истинная конъюгата (*s. vera*) составил $10,69 \pm 0,19$ см. Три из четырёх наружных размеров таза (*d. spinarum*, *d. cristarum*, *s. externa*) и значение истинной конъюгаты, которые меньше общепринятой нормы, достоверно указывают на наличие в группе явлений анатомически узкого таза (АУТ) [4; 5]. Установлено, что АУТ имеют 113 (86,92%) всех обследованных ($n=130$) студенток. При определении степени сужения таза получены результаты: I степень – у 25 (19,23%) студенток, II степень – 23 (17,69%), III степень – 5 (3,85%) исследуемых студенток. Всего случаи I-III степеней сужения таза были зафиксированы у 53 (40,77%) студенток. Различные виды изменений костного таза у студенток II курса представлены на рис. 3:

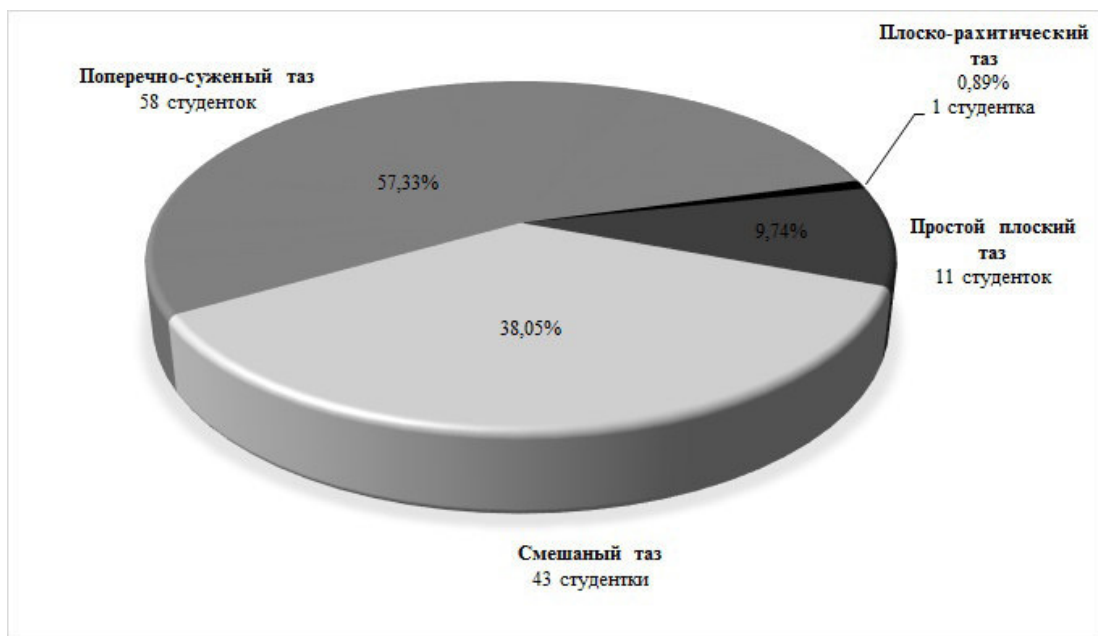


Рис. 3. Патологические виды тазов у студенток II курса

Нормальные размеры таза были у 8 (6,15%), широкий таз – у 9 (6,92%), узкий таз у 113 (86,92%) всех студенток II курса. Сравнительные данные по разным видам костного таза у этих студенток представлены на рис. 4:

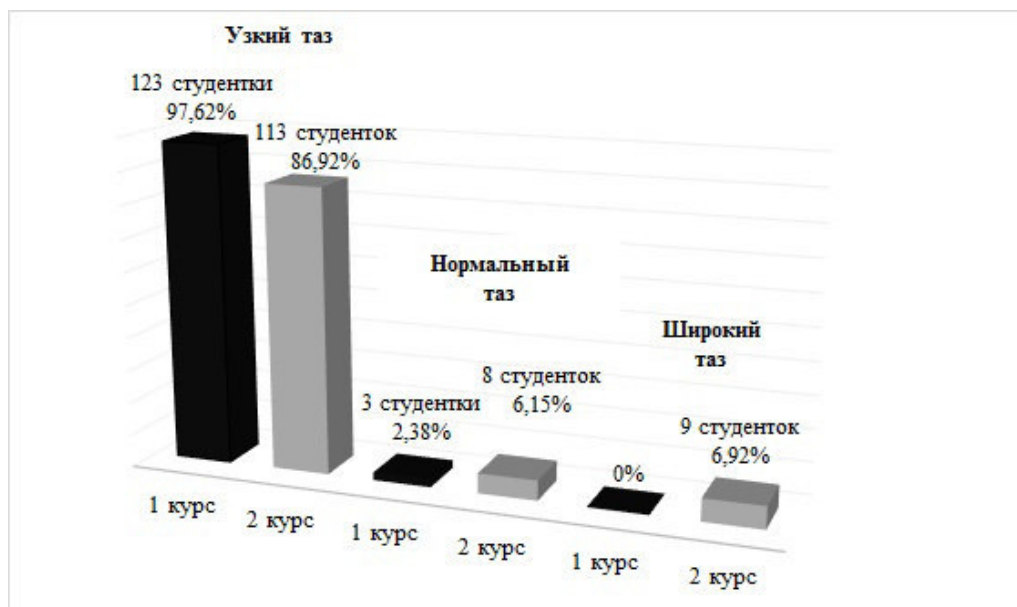


Рис. 4. Сравнительные данные по разным видам таза на I и II курсах

Значение индекса костей таза (ИКТ) составило во всей группе $41,11 \pm 0,56$ см, что соответствует показателям высокого уровня зрелости костей таза и их формирования [2]. Также установлено, что показатель 29 см, был выявлен только у 1 (0,77%) студентки. У неё процесс окостенения ещё не завершён, но практически приближен к завершению [2]. У 129 (99,23%) студенток это показатель был как в пределах нормы – 62 (47,69%), и выше её – 67(51,54%).

Проведя анализ представленных выше материалов исследования, можно сделать следующие выводы:

1. При анализе антропометрических показателей установлено, что у студенток I-II курсов много студенток с низкими значениями индекса массы тела, широкими плечами и анатомически узким тазом.

2. У студенток I-II курсов преобладает анатомически узкий таз с I-III степенью сужения, простой плоский таз (ППТ), поперечно-суженный таз (ПСТ), плоско-рахитический таз (ПРТ).

3. Установлено, что у подавляющего большинства студенток выражен андроморфный соматотип строения тела.

Литература:

1. Афанасиевская Ю. С. Оценка особенностей антропометрических параметров и распределения соматотипов лиц юношеского возраста г. Краснодара и Краснодарского края / Ю. С. Афанасиевская, О. В. Калмин, А. В. Самотуга // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2010. – № 1. – С. 3–11.

2. Ковтюк Н. І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н. І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – Т. № 3. – С. 48–49.

3. Лумпова О. М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О. М. Лумпова, М. М. Колокольцев, В. Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). – 2011. – Т. 104. – № 5. – С. 98–101.

4. Стрелкович Т. Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т. Н. Стрелкович, Н. И. Медведева, Е. А. Хапилина // В мире научных открытий. – 2012. – № 2 (2). – С. 60–73.

5. Яшворская В. А. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек / В. А. Яшворская, М. И. Левицкий // Акушерство и гинекология. – 2012. – № 1. – С. 56–59.

Булашев Александр Яковлевич

кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник,
профессор кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма
Харьковская государственная академия физической культуры

НЕКОТОРЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ ФОРМЫ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В статье представлено описание некоторых необычных форм туризма с использованием различных технических средств и приспособлений для передвижения в пространстве. В последние десятилетия такие путешествия получают широкое распространение.

Ключевые слова: «Буран», буер, снегоход, скутер, колесные яхты, велоамфибия, коньки, дельтаплан, тягловая сила (лошади, олени, собаки, верблюды, ослы).

В издании «Вече» под рубрикой «Сто великих» за последние четверть века вышло более 120 книг, в том числе и книги со статьями о ста великих путешественниках, экспедициях. В книге «Сто великих географических открытий», вышедшей в 2000 году представлено описание освоения Сибири и Дальнего Востока. Человеку присуще чувство любознательности, стремление к познанию окружающей среды и даже к ее совершенствованию и улучшению.

О широкой и разносторонней пользе спортивного туризма много написано и давно известно о познавательной и исследовательской направленности различных видов и многочисленных форм туризма.

Среди необычных форм туризма, на которые не распространяется Единая спортивная классификация, можно выделить несколько направлений. Первое – «ретро», вызванное ностальгией по старине:

воздушные шары, старые трамваи. Другое – связано с тягой человека, плененного урбанизацией, к четвероногой животной экзотике: лошадям, оленям, собакам, ослам, верблюдам. Еще одно направление – новые формы и виды туризма, появляющиеся между традиционными: амфибии и велоамфибии, велосипеды с парусом, яхты на мотоциклетных колесах. Любители путешествий осваивают такие, которые считаются прерогативой спорта: дельтаплан, акваланг с ластами, буер и т.п. Еще во второй половине прошлого века на плановых маршрутах некоторых туристских баз с успехом культивировались конные маршруты: на Алтае – верхом, на Урале – на телегах. Разработаны маршруты на верблюдах – в странах Средней Азии. В Якутии организованы короткие маршруты на оленьих упряжках. В Башкирии действует маршрут на снегоходах «Буран», а некоторые турбазы для прогулок по озерам и вдоль морских побережий предлагают водные велосипеды [1, 2, 3].

Буран. На спасательных работах и при патрулировании в популярных среди туристов-лыжников районах важны два условия: спасотряду нужна маневренность, чтобы быстро переброситься к месту происшествия, а во-вторых транспорт должен быть грузоподъемным, чтобы увезти аварийный запас одежды и продуктов. нередко приходится доставлять пострадавшего вместе с его ношей. Проведя традиционный сбор контрольно-спасательных отрядов (КСО) на Кольском п-ове, с использованием снегоходов «Буран» на лыжных маршрутах II-III категории сложности, спасатели убедились, что «Бураны» прекрасно себя оправдали, «брали» склоны до 30°. В период студенческих и школьных каникул в феврале-марте в Хибинах и Ловозерах (Кольский п-ов) одновременно бывает 60-70 групп. И, как сказал начальник контрольно-спасательной службы Мурманской области А. Островский: «Бураны» вполне можно использовать в горах для спасательных и профилактических работ». На севере Евразийского материка в некоторых регионах с

устойчивым снежным покровом «Бураны» используются и на туристских маршрутах.

Буер. Для перемещения зимой по равнинной местности, особенно в тундре, можно использовать парус, т.е. соорудить снежный буер. Для этого путешественники используют традиционные для Севера нарты или сани. Во-первых: у них отсутствуют шарнирные соединения в узлах крепления отдельных лыж, во-вторых: длинный полоз саней должен сглаживать толчки от застругов. Используя парус, нужно иметь ввиду, что пара «металл-снег» имеет коэффициент трения 0,1-0,2 (для ледовых буеров – 0,02-0,06), а следовательно, необходимо обеспечить значительную тяговую силу. Если вес экипажа из 3 человек и самого буера будет примерно 450 кг, соответственно тяга должна быть 45-90 кг. Необходимое тяговое усилие можно получить при площади паруса 15 кв.м. и скорости ветра 10м/сек. Первые испытания проводились на Полярном Урале в восьмидесятых годах в районе станции Хаммер-Ю севернее Воркуты Ю. Степановым.

В районе обсерватории Мирный во время работы Арктической экспедиции был испытан буер, который построили мастер спорта В. Рогальский с Ю. Стельмаковым и Л. Копалевым. Эти испытания и дальнейшие путешествия подтвердили, что буер может быть хорошим средством передвижения и для исследования Арктических и Антарктических побережий, а также тундровых пространств. Вес буера достигает 200 кг.

Аэросани. Легкие санки на трех лыжах с пропеллером – это аэросани. Такая несложная и доступная конструкция создавалась для путешественников М. Псаревым из г. Чайковска Пермской области. В данной конструкции использован мотоциклетный двигатель «Юпитер-4» и некоторые детали и узлы подвесного лодочного мотора «Привет», что позволило получить мощность 25 л.с., лыжи изготовлены из березовой доски толщиной 20-25 мм. Чтобы они легче скользили по снегу, их

подошва оклеена листовым полиэтиленом. Вес всей конструкции 75 кг.

Снегоходы. Лет 30 назад на Харьковском авиационном заводе самоучками-«кулибинами» был сконструирован «вездеход». Первые испытания провели конструкторы покрыв расстояние от Харькова до Курска и обратно. Второй этап испытаний был проведен на Арктическом тундровом полуострове Канин автором этих строк и одним из конструкторов и туристом лыжником В. Ивановым. Суть конструкции: передняя титановая лыжа, 2 колеса в задней части – правое и левое – старенькие зилевские камеры, обтянутые брезентом с переплетом капроновой (0,8-10 мм) веревкой, сиденье для двоих, сзади круглый бак на 20 л, мотор от мотороллера «Тула». Скорость до 40 км/час, можно и больше – зависит от характера снегового покрова. Вес в разобранном виде – 200 кг. Хорошо идет по твердому покрытию – насту. Очевидно в тундре можно использовать и летом. В мягком рыхлом снегу проваливается и буксует (рис. 1, 2).





Рис. 1, 2. «Вездеход»

Скутер. Андрей Сотников проехал по памятным местам Подмосковья более 250 км на скутере, несмотря на то, что основная задача скутера – езда по городу. Во многих странах на скутерах ездят только на работу и по магазинам. По мнению автора, скутер оказался настолько универсальным транспортом, что к нему, независимо от возраста, национальности и вероисповедания, вспыхнула беспричинная любовь. Уже устраиваются соревнования, скутерфестивали, во многих городах открываются скутерные клубы. А. Сотников также совершил многодневное путешествие на скутере из Сибири в Монголию и Алтай.

Колесные яхты. Весной 1967 г. Спортсмены шести стран Европы и Америки совершили транссахарскую экспедицию – пересекли Сахару с севера на юго-запад через Алжир и Мавританию, пройдя 2500 километров. В Иране французы преодолели тысячи километров по песчаной и каменистой пустыне. Польские яхтсмены на трехместной яхте прошли в Монголии через пустыню Гоби тысячу километров за две недели.

Молодые рабочие одного из заводов Алма-Аты «проплыли» на легких простых яхтах открытого типа весом около 60 кг с парусом 8 кв.м почти 5 тыс. километров от Уральска до Эмбы и по Северному Казахстану из Актюбинска до Семипалатинска.

В июне 1974 г. на станции Бейнеу между Каспийским и Аральским морями супруги Герке выгрузили по частям под лучами палящего солнца колесную яхту. Общая протяженность предстоящего маршрута по плато Устюрт – около 500 км. Впереди необозримые пространства, изборозжденные колеями «диких» дорог, проложенных в разные времена. Общий рельеф равнинный, но встречаются и овраги, впадины, холмы, небольшие горы, а населенные пункты отделены друг от друга на 100-200 км, температура летом достигает 60 градусов. При слабом ветре слезать, разгонять двухсоткилограммовую яхту, затем запрыгивать в нее на ходу, чтобы проехать 200-300 м. и так до изнеможения до самого Арала через 3 недели.

Велоамфибия. Юные изобретатели конструкторского бюро отдела техники Выборгского Дворца детского творчества еще 50 лет назад вместе со своими руководителями создали синтетическую конструкцию, которую они назвали велоамфибией: дорожный велосипед с двигателем Д-5 или Д-6 мощностью в 1 лошадиную силу и байдарка. Сконструирована и транспортная тележка с двумя колесиками от самоката, на которой мотовелосипедом транспортируется к воде разборная байдарка со складным поплавком. На воде все это превращается в катамаран с мотовелоприводом и гребным винтом. Тележка имеет телескопическую раму, позволяющую собирать для перевозки «узкий» вариант и ее широкий вариант для буксировки в собранном виде на небольшие расстояния. На берегу тележка разбирается и укладывается с колесиками в кормовой отсек байдарки. Велосипед устанавливается между двумя байдарками или между одной лодкой и вспомогательным поплавком,

соединенными двумя горизонтальными штангами. К заднему колесу прижимается фрикционный ролик на трубчатом кронштейне, который через конические шестерни соединен с валом гребного винта. Вращение колеса через ролик передается на вал, заставляя крутиться небольшой двухлопастный винт. Под крылом заднего колеса сделан небольшой совочек – накопитель брызг, летящих от вращающегося колеса: из него вода самотеком по резиновому шлангу поступает в рубашку охлаждения мотора, изготовленную из дюралюминиевого листа, приваренного к верхнему и нижнему ребрам цилиндра. Конструкция успешно прошла проверку на многих спокойных реках Московской области.

Коньки. В середине XX века, когда интенсивно начали осваиваться туристами отдельные районы бывшего СССР, в том числе и Восточные Саяны, группа из Красноярска в феврале 1960 г. прошла часть маршрута на специально изготовленных коньках по руслам замерзших рек. Почти все реки Саян перемерзающие. По топографическим условиям ветер в одном месте совершенно удаляет снежный покров, в другом, защищенном, образует более мощный слой снега. Участки открытого чистого льда на некоторых реках достигают сотни километров. Средняя скорость группы по незанесенному снегом льду была 10-12 км/час. За 6 ходовых часов туристы проходили вниз по реке около 60 км.

Езда на собаках с давних времен. Стала частью быта народов Севера Евразийского материка, особенно его Европейской части, Канинской тундры, а также Канады и Аляски. Собачья упряжка может покрывать расстояние за один световой день до 60 км. При этом необходимо учитывать, что упряжка (6-8 собак) может увезти не более двух человек, а еще снаряжение, продукты. Управление собачьей упряжкой требует опыта и сноровки, что у северных народов вырабатывается с детства, поэтому для каждой упряжки нужен проводник, т.е. для группы 5-6 человек необходимо 5-6 упряжек.

Можно путешествовать и на ослах, особенно в тех районах, где эти животные считаются основным видом транспорта. Такие путешествия были опробованы в некоторых регионах Средней Азии в восьмидесятих годах XX столетия.

Дельтаплан. В последние годы туристы успешно осваивают новые средства передвижения не только на земле и воде, но и по воздуху. Речь идет о дельтаплане – простейшем по устройству и управлению крыле, способном дать практически любому человеку ни с чем несравнимое ощущение свободного полета. Дельтапланеристы могут летать на высоте нескольких тысяч метров, часами парить в воздухе, преодолевать расстояния в сотни километров. В дельтапланеризме уже четко просматриваются черты, роднящие его с традиционными видами туризма. Здесь есть начальный и конечный пункты движения, контрольные сроки, маршруты разной категории сложности. Например, полет с покрытых вечными снегами склонов Эльбруса, проходящий над ледниками, скалами и горными вершинами и завершающийся в Азау или в Итколе, можно считать маршрутом высокой категории сложности. Но полет – это не только удовольствие. При всей простоте дельтаплана здесь есть и свои секреты: крыло должно быть достаточно устойчивым и одновременно легко управляемым. Как и на земле, в воздухе могут встретиться различные неожиданности: воздушные ямы, вихри, мощные потоки, которые могут значительно усложнить маршрут. Чтобы уверенно чувствовать себя в воздухе, надо знать и аэродинамику и основы метеорологии, а полеты в горах, подобно горному туризму, требуют специальной подготовки [4, 5, 6].

Литература:

1. Абрамов В. В. О концепции развития спортивно-оздоровительного туризма в Украине / В. В. Абрамов, А. Я. Булашев // Туризм і

краєзнавство. Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. – С. 207–210.

2. Бабкин А. В. Специальные виды туризма. уч. пособ. / А. В. Бабкин. – М. : Сов. спорт, 2008. – 208 с.

3. Булашев А. Я. К вопросу о классификации форм активного отдыха и экстремального туризма / А. Я. Булашев // Экстремальная деятельность человека. Тезисы докладов V Международной науч.-практ. конф. 20-22 мая 2010 г. – М.: 2010. – С. 113–116.

4. Булашев А. Я. Спортивный туризм. Учебник / А. Я. Булашев – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.

5. Какие путешествия будут престижными и популярными в XXI веке // Альм. Странствия и приключения. – М. : Знание, 2000. – вып. 1. – С. 90–92.

6. Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. Пер. с англ. Е. Швецова. – М. : ФиС, 1972. – вып. 7. – С. 5–7.

Вертипорох Олександра Олександрівна

асистент кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології

Бердянський державний педагогічний університет

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХОЛОГІЙ У СФЕРУ ТУРИЗМУ

Анотація. Стаття присвячена розгляду проблем дослідження існуючих інноваційних впроваджень в сферу туризму та чинникам, що впливають на впровадження інновацій в туризмі. Показано загальні тенденції та особливості розвитку туризму в Україні та пропозиції щодо його покращення.

Ключові слова: туризм, інновація, новація, нововведення, туристичні послуги, туристичний продукт, інноваційна інфраструктура.

Актуальність: На сьогодні туризм для України є важливим чинником соціально-економічного розвитку як у середині держави, так і в зовнішньоекономічній діяльності. Проте, Україна практично неконкурентоспроможна на світовому ринку: слабка матеріально-технічна база, яка потребує реконструкції або нового будівництва привабливих для туристів об'єктів, низький рівень сервісу, відсутність необхідної індустрії розваг, поганий стан пам'яток історії та культури, екологічні проблеми тощо.

Пожвавлення розвитку туризму України та подолання негативних тенденцій можливе шляхом впровадження нововведень. Активізація використання інноваційного чинника призведе до створення конкурентоспроможної туристичної індустрії країни [1].

Ступінь досліджуваності проблеми: У наукових дослідженнях знайшли своє відображення такі проблеми та особливості розвитку

туризму: передумови виникнення, принципи функціонування підприємств рекреаційно-туристичного комплексу, класифікація їх форм і видів, організація діяльності у ринкових умовах, методологія розробки і реалізації державної та регіональної туристичної політики, особливості обліку та аналізу результатів роботи, планування фінансово-господарської діяльності, світовий досвід організації туризму. Зазначена проблематика висвітлюється у наукових працях таких вітчизняних і зарубіжних учених як В. Азара, К. Борисова, Дж. Боузна, В. Главацького, Л. Гринів, Б. Данилишина, М. Долішнього, В. Євдокименка, І. Зоріна, В. Квартальнова, В. Кифяка, Ф. Котлера, В. Кравціва, О. Любіцевої, Дж. Майкенза, В. Мацоли, А. Мельник, В. Мікловди, Н. Недашківської, М. Нудельмана, В. Павлова, Г. Папіряна, М. Пітюлича, Сеніна, С. Харічкова, О. Шаблія, І. Школи та інших.

Вивчення опублікованих з проблеми розвитку туризму наукових праць, методичних розробок і практичних рекомендацій підтверджує, що питання розробки і впровадження нововведень в туризмі досліджені недостатньо, що негативно позначається на розвитку туризму в цілому. Тому вирішення даної проблеми в даний час має особливу актуальність.

Мета і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи наукового дослідження :теоретичний аналіз наукових літературних джерел, синтез, узагальнення, порівняння.

Сутність дослідження. Туризм походить від французького «tourisme» – прогулянка, подорож – подорожі у вільний час пов'язані з від'їздом за межі постійного проживання; один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями. Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя,

розвитку, досконалістю і збереженню фізичної працездатності і всебічної підготовки.

Туризм на початку ХХІ ст. є видом економічної діяльності, що стрімко і динамічно розвивається, випереджаючи за темпами зростання доходів нафтовидобування й автомобілебудування. Феноменальний успіх туризму зумовлений також тим, що в його основі – задоволення постійного прагнення людства пізнати навколишній світ. Завдяки такому пізнанню у формі туризму в багатьох країнах постійно підвищується життєвий рівень населення, розвиваються транспорт, інформаційні та інші технології, відбуваються процеси глобалізації в цілому.

Отже, метою світової туристичної галузі є трансформація туристичних пріоритетів згідно з новими тенденціями на світовому ринку туризму (нові пропозиції, модернізація обслуговування клієнтів тощо). Туризм має стати сферою реалізації ринкових механізмів, джерелом поповнення державного і місцевих бюджетів, засобом загальнодоступного і повноцінного відпочинку й оздоровлення.

Вперше термін «інновація» було використано австрійським економістом Йозефом Алоїзом Шумпетером, який під інновацією розумів суттєву форму зміни функцій товару, що виробляється, яка складається в новому поєднанні і комерціалізації всіх нових комбінацій, заснованих на використанні нових матеріалів і компонентів, впровадженні нових процесів, відкритті нових ринків, впровадженні нових організаційних форм [2], хоча сутність цього явища розглядалася ще його попередниками: видатним українським економістом М. Туган-Барановським та його учнем і послідовником М. Кондратьєвим.

Слово «інновація» походить від англійського «innovation», що значить введення нового, відновлення, нововведення, а слово «новація» походить від латинського «novatio» - оновлення, зміна.

Інновація – це кінцевий результат інноваційної діяльності, що отримав втілення у вигляді нового чи вдосконаленого продукту, нового чи вдосконаленого технологічного процесу, що використовується в практичній діяльності, або нового підходу до соціальних послуг.

Новіков В.С. досліджуючи інновації в туризмі додає, що інновація це новий продукт, нове явище або дія на ринку (підприємстві), яка має за мету привабити споживача, задовольнити його потреби та одночасно принести дохід підприємцю [2].

У сучасній економіці роль інновацій значно зросла. Це викликано тим, що в ринковій економіці інновації є методом конкуренції, оскільки інновація веде до зниження собівартості, цін і зростання прибутку, до створення нових потреб, до надходження грошових коштів, до підвищення іміджу (рейтингу) виробника нових продуктів, до виходу і насичення нових ринків, у тому числі і зовнішніх.

Інновації в туризмі слід розглядати як системні заходи, що мають якісну новизну і призводять до позитивних зрушень, що забезпечує стійке функціонування і розвиток галузі в регіоні та країні.

Сюди відносяться правове забезпечення туристських проектів, здатність організації нових видів туристської діяльності, створення кардинально нових турпродуктів і товарів для подорожей, інформаційно-рекламне забезпечення туристського попиту, що включає в себе сучасні технології. Основні зусилля щодо розвитку інновацій в туризмі спрямовані на підвищення конкурентоспроможності підприємств, на значне поліпшення туристського сервісу [1].

Туризм здійснює різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції, але через низку чинників рівень їх реалізації на сьогодні не відповідає потенційним можливостям туристсько-спортивного руху в Україні [1].

Головна особливість туризму полягає у тому, що він, на відміну від

більшості інших видів спорту, потребує новітнього оснащення, так як, по-перше, допомагає туристові полегшити проходження маршруту та подолати перешкоди, по-друге, допомогти розвитку нових напрямів спортивного туризму екстремального, пригодницького, вітрильних та інших подорожей, проведення комбінованих за видами туризму подорожей з використанням наявних природно-рекреаційних, історико-культурних та кадрових ресурсів країни, не тільки створює умови для залучення до активних занять спортивним туризмом населення України та світу, а й має стимулюючий вплив на розвиток міжнародного та зарубіжного туризму, сприяє загальному розвитку туристичної галузі України як потенційно високорентабельної галузі економіки та її входженню до світового туристичного ринку.

Однак, на сьогодні, незважаючи на наявні потенційно великі можливості, свою соціальну і економічну значущість, туризм в Україні розвинутий недостатньо. Труднощі, з яким зіткнувся в своєму розвитку спортивний туризм, в першу чергу, пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з майже повною відсутністю державної та громадської підтримки цього виду спорту, недосконалістю методичної та інформаційної бази, яка б враховувала його реалії, а також внутрішніми організаційними проблемами в самому туристсько-спортивному русі, що накопичились за останні роки.

Висновок. Отже, для покращення конкурентоспроможності туристичної індустрії країни треба створювати нові туристичні продукти, освоювати нові туристсько-рекреаційні території. Впроваджувати передові методи навчання, підготовки та перепідготовки працівників туристичного бізнесу, розробляти нові види матеріально-технічного забезпечення туристичного обслуговування. Забезпечувати державне та регіональне управління туристичною індустрією.

Література:

1. Спортивний туризм : Інформаційно-методичний збірник // ФСТУ. – 2008. – № 25.
2. Малахова М. М. Інновації в туризмі і сервісі / М. М. Малахова, Д. С. Ушаков. -- М. : ІКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2008. – 224 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с.
4. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : Навчальний посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2009. – 304 с.

Горбонос-Андронova Олена Русланівна

методист,

Дніпропетровський дитячо-юнацького центр міжнародного
співробітництва

Хвостенко Ольга Вікторівна

методист,

Дніпропетровський дитячо-юнацького центр міжнародного
співробітництва

**РОЗВИТОК ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ТА
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ РОБОТИ В ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ
ДНІПРОПЕТРОВЩИНИ**

Анотація. У статті проведено детальний аналіз туристсько-краєзнавчого та національно-патріотичного напрямків роботи в позашкільній освіті Дніпропетровської області протягом 2015 року. Виявлені пріоритетні напрямки роботи галузі.

Ключові слова: туристсько-краєзнавча робота, національно-патріотичне виховання, позашкільна освіта.

Актуальність. Робота з туристсько-краєзнавчого та національно-патріотичного напрямків позашкільної освіти залишається одним із пріоритетних напрямків виховання, актуальність якої в сучасних умовах значно зросла [1].

Мета – дослідити туристсько-краєзнавчий та національно-патріотичний напрямки роботи у Дніпропетровській області.

Аналіз отриманих даних. Станом на 01.01.2015 року в Дніпропетровській області успішно працюють 9 центрів туризму і краєзнавства, які проводять навчально-виховну роботу серед учнівської молоді за напрямками:

- гурткова робота;
- проведення походів різної категорії складності;
- національно-патріотичне виховання;
- освітній туризм.

Так гурткова робота проводиться у 42 багатопрофільних позашкільних навчальних закладах 32 регіонів області в яких працюють відділення з туристсько-краєзнавчого напрямку [3].

Одним із найважливіших показників розвитку дитячо-юнацького туризму і краєзнавства є робота гуртків, інших дитячих об'єднань та охоплення дітей гуртковою роботою. В Дніпропетровській області в 2015 році працювало 1174 гуртки, у яких навчалися 17560 вихованців. Статистичні дані наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Статистичні дані щодо охоплення дітей гуртковою роботою туристсько-краєзнавчого напрямку в період 2012-2015 р.

2012 р.		2013 р.		2014 р.		2015 р.	
кількість		кількість		кількість		кількість	
гуртків	вихованців	гуртків	вихованців	гуртків	вихованців	гуртків	вихованців
934	14641	1262	17983	1369	20527	1174	17560

Наведені дані свідчать про зменшення в 2015 р. туристсько-краєзнавчих гуртків і вихованців у них, що пов'язано з соціально-економічним становищем в державі.

Більшу частину від загальної кількості гуртків складають гуртки краєзнавчого профілю – 446, туристсько-спортивні – 346, національно-патріотичний напрямок – 193, та євроклуби – 189 [3]. Популяризація гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку за видами спортивного туризму наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Популяризація туристсько-спортивних напрямків в області

<i>Назва гуртка</i>	<i>Кількість гуртків</i>	<i>Кількість вихованців</i>
Пішохідний туризм	92	1597
Юні туристи-краєзнавці (початковий рівень)	56	892
Спортивний туризм (багатоборство)	45	752
Велосипедний туризм	20	330
Водний туризм	15	230
Гірський туризм	5	80
Юні судді туристичних змагань	4	70
Організатори туристсько-краєзнавчої роботи	3	55
Автомобільний туризм	1	15
Лижний туризм	відсутні	
Вітрильний туризм		
Спелеотуризм		

У 2015 році порівняно з 2014 роком спостерігається зменшення кількості гуртків всіх напрямів, крім національно-патріотичного. Так, у 2015 році кількість національно-патріотичних гуртків збільшилася на 37. Збільшення даного профілю пояснюється тим, що відповідно до нормативних документів, а саме «Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки, затвердженої Указом Президента України від 13.10.2015 р. №580/2015», національно-патріотичне виховання учнівської молоді є пріоритетним напрямом позашкільної освіти до 2020 р. [2].

Позитивним в роботі туристсько-краєзнавчого напрямку протягом 2015 р. в Дніпропетровській області стало проведення 4002 різних за видами походів з учнівською та студентською молоддю, з яких: походи вихідного дня – 2206, 1-3 денні походи – 1165, ступеневі походи – 515 [3].

Категорійних походів проведено 116 (1443 учасника), із них:

пішохідних – 83, водних – 19, велосипедних – 13, автомото – 1. Отримані дані разом з географією проведення походів наведені у таблиці №3.

З метою забезпечення безпеки туристських подорожей, перевірки готовності груп до походів в закладах області було створено 9 маршрутно-кваліфікаційних комісій.

В 2015р. з метою підвищення фахової майстерності педагогічних працівників навчальних закладів Дніпропетровської області за туристсько-краєзнавчим напрямом проведено навчально-тренувальні спортивно-пішохідні походи II категорії складності Українськими Карпатами та V к.с. Південним Уралом (Полярний Урал) [3].

Таблиця 3

Перелік районів категорійних походів та кількість груп за 2015 н.р.

№ з/п	Район походу, для водних походів назва річки	Кількість походів з виду туризму, (в т.ч. III-VI к.с.)				
		пішохідний	автомото	водний	VELO	Разом
1	Дніпропетровська обл.	51	1	16	11	79
2	Вінницька обл.	4			1	5
3	Полтавська обл.	2		2	1	5
4	Українські Карпати	25				25
5	Миколаївська обл.			1		1
6	Румунія	1				1
	Разом	83	1	19	13	116

До того ж, в рамках туристсько-краєзнавчої роботи, було організовано та проведено екскурсії пам'ятними місцями ріднокраєм та Україною.

У 2015 році закладами освіти по Дніпропетровській області проведено 1340 екскурсій (40658 учасників), що складає 25 % від загальної кількості проведених екскурсій закладами освіти; Україною – 3963 (66389 учасників). Географія маршрутів різноманітна: Київ, Львів, Одеса, Кам'янець-Подільський, Івано-Франківськ, Запоріжжя, Полтава,

Тернопіль, Чигирин, Умань, Асканія-Нова, Яремче, Чернівці, Переяслав-Хмельницький, Мукачеве, Берегове та інші. Розроблено краєзнавчі та екскурсійні маршрути в Дніпропетровську, Дніпродзержинську, Кривому Розі, Марганці, Нікополі, районах – Нікопольському, Новомосковському, Петропавлівському, Солонянському, Криничанському, Софіївському [3].

Крім того, в якості оздоровлення та нагороди було організовано більш ніж 30 поїздок до Європи та інших країн світу, для 350 дітей та 45 вчителів переможців змагань, конкурсів, виставок, які підвищили рівень володіння іноземними мовами, вивчили традиції та культуру країн Європи, брали участь у фестивалі хореографічних ансамблів, спортивних змаганнях, проходили оздоровчі процедури.

З аналізу отриманих даних було встановлено, що за 2015 рік, завдяки чіткій організації та системному підході в туристсько-краєзнавчій роботі вихованцями центрів туризму в Дніпропетровській області було виконано та підтверджено 1539 розрядів зі спортивного туризму (таблиця 4) [3].

Таблиця 4

Показники досягнень вихованців Центрів туризму відповідно до Єдиної спортивної класифікації України протягом 2015 р.

№ з/п	Вид туризму	Спортивна кваліфікація							
		МС*	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
1.	Пішохідний		8	15	22	131	123	211	435
2.	Водний		4	4	10	14	8	3	37
3.	Лижний								
4.	Гірський		6	9	16	29	19	33	54
5.	Велосипедний				4	31	9	15	60
6.	Спелеотуризм								
7.	Спортивне орієнтування		2	8	10	8	15	22	97
8.	Скелелазіння		2	6	6	2	8	10	33
	Усього	0	22	42	68	215	182	294	716
	З них студентів	-	4	4	-	-	-	-	-

Одним з пріоритетних напрямків роботи в позашкільній освіті України є національно-патріотичне виховання.

В Дніпропетровській області найбільш поширеними в 2015 році були такі гуртки, групи, клуби, об'єднання [3]:

1. Національно-патріотичного напрямку – 1 (16 вихованців);
2. «Юні захисники Вітчизни», «Юні патріоти» – 101 (740 вихованців);
3. Козацько-лицарського виховання, юні козачата – 17 (401 вихованець);
4. «Джура» – 44 (655 вихованців);
5. Пошукові об'єднання – 5 (66 вихованців);
6. Гуртки за напрямами військової підготовки (юні прикордонники, юні десантники) – 22 (453 вихованця);
7. Інші, що відносяться до гуртків даного профілю – 4 (62 вихованця).

В Дніпропетровській області протягом 2015 року було проведено заходи військово-патріотичного напрямку:

- естафета пам'яті «Слава визволителям України» та соціальний проект «Пазл миру»;
 - форум учнівської молоді «Ми – патріоти Солонянщини»;
 - благодійні акції по збору коштів, теплих речей, продуктів, виготовленню оберегів, плетіння маскувальних сіток, написання листів воїнам АТО, пошукова робота по з'ясуванню інформації про бійців, які захищають нашу країну на сході, зустрічі з нагоди пам'ятних дат тощо.
- Видана літературна збірка «З Україною в серці»;
- фізкультурно-оздоровчий патріотичний фестиваль «Нашадки козацької слави»;
 - флеш-моб «Повертайся живим»;
 - військово-патріотичне свято «Нам захищати Вітчизну»;

- дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»);
- науково-практична конференція «Я – патріот своєї України, господар на своїй землі».

Усі заходи були спрямовані на об'єднання зусиль підростаючого покоління, педагогів, громадськості заради збереження територіальної цілісності нашої держави, психологічної та моральної підтримки захисників Вітчизни, родин, які переселились з тимчасово окупованих територій України.

Література:

1. Закон України «Про туризм» від 18 листопада 2003 року. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1282-15>
2. Указ Президента України від 13.10.2015 р. № 580/2015 : «Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки» http://osvita.ua/legislation/pozashk_osv/48106/
3. Звіт про туристсько-краєзнавчу роботу ДДЮЦМС за 2015 рік <http://www.kolobok-center.dp.ua/>.

Горбонос-Андронova Олена Русланівна

викладач кафедри водних видів спорту

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

АНАЛІЗ НОРМАТИВНИХ ДОКУМЕНТІВ З ПРОБЛЕМ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВОДНОМУ ТУРИЗМІ

Анотація. У статті проведено детальний аналіз існуючих нормативних документів, які торкаються проблем підготовки спортсменів, що займаються водним туризмом. Виявлено недоліки та суперечності у їх підготовчому процесі.

Ключові слова: спортивний водний туризм, навчальна програма.

Актуальність. В сучасних умовах спостерігається зростання інтересу молоді до екстремальних видів спорту, зокрема водного туризму. При цьому питання підвищення рівня ефективності навчально-виховного та тренувального процесів в різних типах навчальних закладів залишається недостатньо дослідженим, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета – шляхом аналізу нормативних документів з проблем підготовки спортсменів у водному туризмі встановити недоліки та суперечності у їх підготовчому процесі.

Аналіз результатів та їх обговорення. Спортивний водний туризм належить до неолімпійських видів спорту, який є одним з наймасовіших і популярних в системі Міністерства освіти і науки України, який об'єднує понад 100 тисяч спортсменів серед учнівської молоді, який має свої особливості у побудові тренувального процесу, особливості змагальної діяльності, основою якої є участь у некатегорійних та категорійних походах, виконанні спортивних розрядів, звання «Майстер спорту України», суддівські звання. Водний туризм має свої правила проведення

змагань та походів, критерії оцінки, підвищення кваліфікації на семінарах, інструкторських практикумах [4].

Специфічність водного туризму від інших видів спорту полягає у подоланні штучних та природних перешкод під час походу чи змагань, взаємодії з водним середовищем, можливості сплаву на надувних чи каркасних судах, сольоно чи колективно (від 2 до 6 чоловік екіпаж). У водному туризмі ця специфічність проявляється в більшій мірі, так як постає необхідність тренуватися і змагатися на бурхливій воді [1].

Спортивний туризм, як і будь-який вид спорту, вимагає постійних тренувань для підтримки та вдосконалення всіх сторін підготовки.

Так, у водному туризмі здійснюється робота по відпрацюванню прийомів веслування та іншої роботи веслом, для чого значна частина тренувань має проходити на воді [2, 4].

Тренувальний процес спортсменів, які займаються водним туризмом, відбувається за індивідуальними програмами, які розробляє кожний клуб чи секція зі спортивного водного туризму самостійно, або ж за програмою позашкільної освіти «Водний туризм». Однак загальноприйнятої науково обґрунтованої програми підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом на різних етапах підготовки, не виявлено.

Відповідно до наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 18 травня 2009 року №1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 25 серпня 2009 року за № 797/16813, нами було встановлено, що мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з неолімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл за напрямком туризм, становить 10 років, норма тижневого режиму навчально-тренувальної роботи групи попередньої базової підготовки першого року складає 12 годин на тиждень. Крім того, з даного наказу вдалося встановити, що спортивний

туризм, який відноситься до неолімпійських видів спорту, має відповідні етапи підготовки та структуру побудови навчально-тренувального процесу як і олімпійські види спорту [3].

Але єдина існуюча навчальна програма для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристський профіль), блок «Водний туризму» [2], яка на даний час є єдиним стандартом по Україні (від 19.06.2013р.) і рекомендована Міністерством освіти і науки України, Українським державним центром туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді, розрахована лише на три роки навчання в гуртках та секціях відповідного профілю і охоплює лише етап попередньої базової підготовки.

Згідно з даною програмою для підготовки спортсменів відводиться лише 216 годин на рік, по 6 годин на тиждень, що вдвічі менше від зазначеного у наказі №1624 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. У програмі використовуються елементи участі в туристсько-краєзнавчих заходах, загальної туристської підготовки, фізичної підготовки, спеціальної туристської підготовки та краєзнавства.

Програму побудовано на основі блочного принципу, що формується шляхом включення блоків, частина яких є загальними для всіх видів туризму (вступ, фізична підготовка, загальнотуристська підготовка, підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах, підсумки), інші (краєзнавство та спеціальна туристська підготовка) обираються тренером відповідно до обраного виду туризму та напряму роботи.

Тренер має право самостійно коригувати кількість годин, відведених на вивчення окремих тем, перерозподіляти навчальний час в залежності від місцевих умов, рівня підготовки спортсменів, запланованих походів та масових заходів тощо.

Обов'язковою складовою навчального процесу є участь спортсменів у одно-триденних туристських походах, а також участь у багатоденному

заліковому спортивному поході.

Програма передбачає участь у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (в якості як учасників, так і суддів, організаторів). Можливе проведення екскурсій та/або експедицій з активними способами пересування, відповідно до нормативів МКК.

Обов'язковим елементом навчального процесу є проведення залікового багатоденного туристського походу відповідного рівня складності, який проводиться в літній час, поза межами сітки годин.

Визначення рівня досягнення прогнозованих результатів здійснюється шляхом участі юних спортсменів у походах та змаганнях відповідного рівня складності, а також на підставі виконання ними та присвоєння у встановленому порядку спортивних розрядів зі спортивного туризму.

Участь у змаганнях з водного туризму є обов'язковою частиною спортивної підготовки спортсменів, які займаються водним туризмом, завдяки чому спортсмен отримує технічний і змагальний досвід. Але недоліком є те, що спортсмена готують за єдиною методикою до змагань з водного туризму та веслувального слалому.

Крім того, головним недоліком спортивного тренування спортсменів, які займаються водним туризмом, є копіювання змісту тренування з інших дисциплін веслувального спорту [5], що не відображає специфіки водного туризму. Відсутність специфічності тренування в зимовому періоді та специфічності навантаження в змагальному періоді, вимагає оптимізації методики тренування туристів на початковому етапі з урахуванням усіх факторів, що впливають на спортивну підготовку.

Розподіл годин на різні види підготовки не відповідає сучасним потребам і рекомендаціям провідних вчених щодо побудови тренувального процесу спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Так, згідно навчальної програми на фізичну підготовку спортсменів в

річному циклі тренувань пропонується відводити 48 годин [2].

Однак в програмі відсутній розподіл годин на загальну, спеціальну та допоміжну фізичні підготовки, що не дає можливості спортсменам здобути належний рівень фізичної підготовленості та подужати класифікаційні вимоги змагальних дистанцій та навантажень у спортивних походах.

В той же час 56 годин відводиться на підготовку та участь у 1-3-денному поході, змаганнях [2].

Необхідно звернути увагу, що в навчальній програмі відсутній розподіл годин на технічну, тактичну та інтегральну підготовки, а також розподіл годин фізичної підготовки на загальну, спеціальну і допоміжну фізичну підготовки. Важливим недоліком навчальної програми є відсутність періодизації тренувального процесу.

Слід зазначити, що система підготовки спортсменів у водному туризмі має певну циклічність тренувального процесу. Вона обумовлена календарем змагань, системою підготовки спортсменів, віковими особливостями спортсменів тощо.

Враховуючи викладене, зміст навчально-тренувального процесу спортсменів, які займаються водним туризмом повинен бути спрямований на підготовку спортсменів до майбутнього багатоденного походу та напруженого навчально-тренувального процесу в основному періоді багаторічного циклу тренувань, орієнтованого на виконання певних спортивних результатів. Він повинен включати сукупність спеціальних засобів і методів підготовки, що відрізняються від інших.

Підготовка повинна здійснюватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів, сучасних тенденцій матеріально-технічного забезпечення в туризмі, регіональних особливостей та ін.

Також значним недоліком існуючої навчальної програми є те, що

вона розрахована лише на три роки, а сам навчально-тренувальний процес планується на суб'єктивному досвіді тренерів, що не завжди підкріплено сучасною теорією і методикою спортивної підготовки. Зміст програми не враховує індивідуальні особливості юних спортсменів; територіальні особливості; наявність матеріально-технічної бази; сучасні вимоги спортивного водного туризму; відсутні нормативи та шкали оцінок розвитку фізичних якостей для кожного року навчання. Виникає суперечність між традиційно сформованими підходами до тренувального процесу і постійно зростаючими вимогами до технічної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються водним туризмом. До того ж багато фахівців І.Н.Слаутина, В.А.Володін, В.М. Веткін та ін. ставлять завдання освоєння юними спортсменами широкого діапазону ефективних технічних прийомів, а також здатності в найкоротші терміни адаптуватися до нових незвичних умов навколишнього середовища.

Порушуючи проблему фізичної підготовки та вдосконалення фізичних якостей спортсменів, які займаються водним туризмом, потрібно зазначити, що даний процес здійснюється на всіх етапах багаторічної підготовки. Однак найбільш фундаментальний, комплексний та цілеспрямований вплив на рівень фізичної підготовленості спортсменів, на думку Платонова В.М., реалізується саме на етапі попередньої базової підготовки, якому й необхідно приділяти значну увагу при плануванні роботи зі спортсменами, які займаються водним туризмом.

Література:

1. Закон України «Про туризм» від 18 листопада 2003 року. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.tada.gov.ua/laws/show/1282-15>.

2. Кондратенко О. М. Навчальна програма для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристський

профіль), комплекс «Водний туризму»./ О. М. Кондратенко. – Київ, 2013. – Випуск 2. – 119 с.

3. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки / Кабінет Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-p>.

4. Правила змагань зі спортивного туризму. – Київ. – 2008. –146 с.

5. Володин В. Н. Учебная программа по гребному слалому для ДЮСШ и СДЮСШОР (этап начальной подготовки) / В. Н. Володин, Е. А. Короткова. – Тюмень : Вектор Бук, 2009. – 30 с.

Горіна Вікторія Вікторівна

старший викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

КОМПЛЕКТУВАННЯ ГРУПИ ДО ВЕЛОПОХОДУ

Анотація. У роботі описана важливість правильного комплектування групи для проведення велопоходу, що є однією з головних умов успішного проходження маршруту без ускладнень та аварійних ситуацій.

Ключові слова: туристська група, велопохід, маршрут.

Вступ. Комплектування туристської групи – важливий підготовчий етап походу. Туристська група це тимчасове соціальне утворення, колектив людей, які об'єдналися для здійснення велопоходу. Способи комплектування туристської групи можуть бути самими різними. Залежно від мети велоподорожі ставляться вимоги до учасників. Якщо велоподорож організовується заради відпочинку і спілкування, істотними будуть психологічні властивості велотуристів, їх інтереси, захоплення. Якщо у велоподорожі мета спортивна і передбачається подолання складних перешкод, то додатковим важливим критерієм у відборі буде тренованість велотуристів [3].

Мета дослідження: виявити важливість правильного комплектування групи для успішного проведення велопоходу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури з цього питання, аналіз звітів про велопоходи.

Результати дослідження та їх обговорення. Успішна організація і проведення велопоходу багато в чому залежать від чисельності групи.

Правила проведення туристських спортивних походів визначають мінімальний чисельний склад групи походів V-VI категорії складності - 4 людини (табл.1), групі меншого складу важко здійснити транспортування вантажу і велосипедів при подоланні перешкод в складних походах, забезпечити допомогу потерпілому в разі потреби. Але і навпаки, велика велосипедна група стає маломаневрованою, важкокерованою особливо у походах високої категорії складності.

Таблиця 1

Основні вимоги до керівників і учасників категорійних велосипедних походів і подорожей

Категорія складності і походу	Досвід участі та керівництва у велопоходах (Категорії складності)			Мінімальний вік (років)		Мінімальний склад групи
	Учасник	Керівник		Учасник	Керівництво	
	Участь	Участь	Керівництво			
I	н/к	I или н/к	н/к	13 (14)	18	2
II	I	II	I	14	18	2
III	II	III	II	15	18	2
IV	III	IV	III	16	19	4
V	IV	V	IV	17	19	4
VI	V	VI	V	18	20	4

Оптимальна чисельність групи у багатоденних походах 4-8 чоловік, а початківцю керівнику краще не набирати групу більше 6 чоловік.

По можливості потрібно, щоб в групі були велосипеди одного типу: похідний ремонтний набір буде більш компактним.

Похідні правила допускають до участі у походах I категорії складності підлітків з 13 років. Але велосипедний туризм на відміну від інших видів туризму регламентується ще одним зведенням законів – Правилами дорожнього руху, які дозволяють виїзд на велосипедах на дороги з 14 років, тому велопохід з дітьми меншого віку можливий лише в тому випадку, якщо маршрут прокладений по місцевих дорогах [2, 4].

Всі члени групи повинні володіти необхідним для запланованої категорії складності досвідом і підготовкою. При комплектуванні групи потрібно пояснити всім мету і завдання велопоходу. Кожен учасник повинен бути обізнаний про кліматичні умови даної місцевості, про труднощі і негаразди з якими прийдеться зіштовхуватися.

Розподіл обов'язків у групі. Обов'язки в поході розподіляються між членами групи не перед виходом, а на самому початку підготовки до походу. З цього часу кожен відповідає за доручену йому справу і опановує уміння, які можуть знадобитися у поході.

Перелік обов'язків у велопоході.

Керівник велопоходу. Основне завдання керівника велопоходу полягає у тому, щоб похідний колектив був згуртованим. Керівник велопоходу повинен володіти туристським і життєвим досвідом, активністю, працьовитістю, психологічними якостями, необхідними для успішного проведення походу. Керівник повинен підібрати відповідних походу учасників, підібрати маршрут згідно туристської класифікації, фізичної, тактичної та технічної підготовленості. Керівник повинен уміти згуртувати учасників велопоходу. Потім керівник повинен організувати всебічну підготовку людей до майбутньої велоподорожі, намагаючись заздалегідь якомога більше дізнатися про маршрут, перешкоди, про погоду в даний час.

Особливо добре потрібно продумати, яке взяти з собою спорядження, інвентар, яким має бути харчування.

Найголовнішим обов'язком керівника будь-якого походу є турбота про безпеку всіх членів групи, попередження аварійних ситуацій і травматизму при різних метеоумовах.

Перед кожним тренуванням керівник пояснює цілі та завдання даного заняття, тактику і техніку їзди групою, призначає лідера велогрупи, визначає швидкість руху і т.д. [1].

При підготовці до походу керівник повинен виділити терміни тих чи інших завдань, розумно розподіляти учасників велопоходу по групах, продумати, хто і як буде виконувати доручені справи. Максимум уваги керівник повинен проявляти до здоров'я і самопочуття учасників, особливо на складних ділянках маршруту. Керівник повинен обов'язково вести шляховий щоденник. Керівник велопоходу вибирається туристами і затверджується організаціями, які проводять велопохід.

Заступник керівника – безпосередній помічник керівника, в разі необхідності заміняє керівника.

Завгосп з харчування зобов'язаний розпланувати на весь похід поживну і збалансовану їжу.

Завгосп зі спорядження складає список необхідного для походу групового спорядження і обладнання.

Літописець-штурман допомагає керівнику групи підготувати перед походом необхідну документацію, веде щоденник упродовж походу, допомагає підготувати звіт про похід.

Скарбник – разом з керівником складає кошторис на похід, зберігає гроші, видає гроші за розпорядженням керівника групи або завгоспа.

Механік – займається інвентарем і зберігає ремонтний інструмент, а також запасні частини та деталі, в поході спостерігає за станом велосипедів.

Санітар повинен пройти відповідну медичну підготовку, знати правила надання першої медичної допомоги, зберігати аптечку, спостерігати за станом здоров'я учасників походу і видавати ліки.

Фізорг забезпечує групу необхідним для походу спортивним інвентарем, вранці проводить зарядку, керує підготовкою до походу і прийомом контрольних нормативів, при пересуванні на маршруті дає поради учасникам походу в виконанні технічних прийомів.

Фотограф реєструє на фотокамеру проходження групою маршруту

та окремих технічно складних ділянок, бере участь в оформленні звіту.

Допускається суміщення обов'язків у групі.

Перед виходом на маршрут велотуристи повинні пройти обов'язкове медичне обстеження і мати довідку з дозволом про можливість участі у велопоході [2].

Висновки. На підставі вищезазначеного можна констатувати, що правильне комплектування групи є однією з головних умов успішного проходження велопоходу без ускладнень, аварійних ситуацій і травматизму.

Література:

1. Горіна В. В. Характеристика трас в BMX-RACING, види перешкод та техніка їх подолання / В. В. Горіна // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет – конференції «Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту» (Харків, 24-25 березня 2016 р.) Харків : ХДАФК, 2016. – С. 3–4.

2. Горіна В. В. Методичні рекомендації для фахівців велосипедного спорту (правила змагань з велосипедного спорту) / В. В. Горіна, М. С. Пруднікова. – Харків : ХДАФК, 2015. – 84 с.

3. Топорков О. М. Комплектование туристической группы (на примере лыжного спортивного похода III категории сложности) / О. М. Топорков // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет–конференції «Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту» (Харків, 24-25 березня 2016 р.) Харків: ХДАФК., 2016. – С. 120–123.

4. 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.

Григоренко Григорій Валерійович

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний

педагогічний університет», м. Слов'янськ

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМІ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ
МОЛОДІ**

Анотація: актуалізовані питання популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді; зосереджено увагу на розвитку туризму з акцентом на спортивно-оздоровчу його спрямованість; надана загальна характеристика роботи зі спортивно-оздоровчого туризму з урахуванням природно-рекреаційного потенціалу регіону.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, спортивно-оздоровчий туризм, здоров'ятворчість, рекреаційна діяльність.

Здоровий спосіб життя людини передбачає створення та реалізацію усвідомлених нею сукупності заходів, ціннісних духовно-соматичних орієнтацій, які необхідні для утворення соціальних, здоров'ярозвиваючих умов її життєдіяльності, працездатності, суспільної самореалізації, що формуються в процесі діяльності освітнього навчального закладу. З огляду на наукові доробки Л.Ващенко, В.Горащука, В.Григоренка, С.Омельченко – вчених в галузі теорії та практики формування фізичного, психосоматичного здоров'я, сутність поняття «здоровий спосіб життя» ми розглядали як особистісно-соціальні умови, спосіб життєдіяльності людини, які відповідають її спадковості, конкретним особливостям, що спрямовані на розвиток, збереження та удосконалення психосоматичного

здоров'я, повноцінне виконання особистістю її соціально-біологічних функцій, досягнення продуктивного багатоліття.

Наголошуємо на тому, що саме гострій проблемі гіпокінезії присвячені державні документи, що передбачають активізацію боротьби з цією проблемою сучасного суспільства. Нещодавно було прийнято розпорядження Кабінету Міністрів України від 8 вересня 2016 р. № 653-р «Про затвердження плану заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яке спрямоване на виконання набутого чинності з лютого 2016 р. Указу Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Згідно цього плану у пункті 6 передбачається «збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму; створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах» [5]. Тобто, ми можемо стверджувати, що держава та суспільство активізує пропаганду та популяризацію здорового способу життя серед громадян, зосереджує увагу на розвитку туристичної галузі, при цьому робить акцент на спортивно-оздоровчу її спрямованість.

Проблема розвитку сучасного туризму як галузі, зокрема, спортивно-оздоровчої, на наш час досить актуальна, але ступінь дослідження означеного питання залишається невисоким. Спираємось на тлумачення поняття «туризм» у Законі України «Про туризм» та доповненнях до нього: «туризм – тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування» [4].

Визначення поняття «спортивний туризм», яке надане С.Фокінім, на

наш погляд, досить вичерпне: «Спортивний туризм – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є похід (подорож), або змагання з видів туризму; ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності туриста та виконання нормативів спортивних розрядів. Головними відмінностями спортивно-оздоровчого і спортивного туризму є різниця в туристському досвіді та кваліфікації учасників і кінцевій меті діяльності...» [3, с. 89].

Теоретичне дослідження дефініції «спортивно-оздоровчий туризм» дозволило нам узагальнити та сформулювати це поняття, яке ми розглядаємо наступним чином. Спортивно-оздоровчий туризм – це вид активної діяльності, сутність якої полягає у комплексному та сталому відновленні фізичних, психосоматичних, емоційних та духовних сил людини засобами активного фізичного навантаження (туристських походів, змагань, фестивалів, пішохідних екскурсій, комплексних – транспортних та пішохідних екскурсій за маршрутами вихідного дня тощо).

Зважаючи на те, що підготовка сучасних фахівців у галузі фізичного виховання за напрямом «Рекреація та спортивно-оздоровчий туризм» передбачає надання базових знань з проблем рекреації, вважаємо за доцільне надати найбільш поширені визначення рекреації, які детально представлені у енциклопедичному словнику-довіднику з туризму:

- розширене відтворення сил людини (фізичних, інтелектуальних, емоційних); - будь-яка гра, розвага, що використовується для відновлення фізичних і розумових сил; - сегмент індустрії дозвілля, який найшвидше розвивається і пов'язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, що припадає переважно на уїк-енд; - перебудова організму і людських популяцій, що забезпечує можливість активної діяльності за різних умов, характеру і змін навколишнього середовища [2, с.273].

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 і трудової діяльності його життя. 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 туризм служить ефективним засобом фізичного оздоровлення, морального розвитку і самовдосконалення людини, виховання дбайливого ставлення до природи і культурної спадщини, взаєморозуміння та взаємоповаги між народами та націями [1, с. 120].

Нами були визначені шляхи формування та удосконалення форм фізкультурно-оздоровчої роботи, виховання у учнівської молоді ціннісного ставлення до свого здоров'я. Результати проведеної діагностики відхилень здоров'я підкріплюють нашу позицію в тому, що всі учасники освітньо-виховного процесу повинні створювати максимально сприятливі умови для розвитку особистості, активно залучати до формування здоров'ятворчої діяльності та ведення здорового способу життя.

Враховуючи природно-рекреаційний потенціал східних регіонів країни, який має унікальні за своїми показниками об'єкти, де збереглися неповторні рослини, унікальні природні утворення, історичні та культурні пам'ятники, вважаємо, що найбільш розповсюдженими та доступними для учнівської молоді у цьому регіоні є пішохідні туристські маршрути (з обов'язковим урахуванням можливих перешкод та способів їх подолання), під час яких крім фізичного навантаження використовуються можливості ознайомлення з місцевим краєзнавчим матеріалом, естетичного та емоційного збагачення, удосконалюються навички техніки раціонального пересування та техніки подолання невеликих перешкод тощо. Слід зауважити, що існує необхідність врахування індивідуальної тактичної підготовки до пішого походу і вона обумовлена тим, що в останній час до невеликих за відстанню та ступенем

фізичного навантаження піших походів також залучаються учні та студенти з особливими освітніми потребами з навчально-виховних закладів-інтернатів. У якості волонтерів під час пішохідних туристських походів, інструкторів, суддів виступають студенти факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», які мають базові знання з предмету, кваліфікаційні характеристики та практичний досвід участі у подібних заходах.

Звісно, що кожен туристський похід, особливо у рамках зльоту або фестивалю передбачає елементи змагання. Найбільш популярними та розповсюдженими серед учнівської молоді є: - «смуга перешкод» різного класу складності згідно заявлених вікових груп; дистанції, які насичені певними технічними етапами: подолання «болота» по купинах, траверс схилу, переправа по колоді через яр, спуск спортивним способом, підйом по вертикальним перилам, переправа по мотузкам з перилами, спуск по вертикальним перилам та інші. Національний природний заповідник «Святі гори», басейн річки Сіверський Донець, ліси Краснолиманського району, паркова зона Слов'янського курорту – це території, де традиційно проводяться саме такі заходи, у яких беруть участь учні загальноосвітніх шкіл та студенти навчальних закладів I-IV рівнів акредитації.

Для лікувально-профілактичного та лікувально-відновлювального відпочинку найбільш сприятлива місцевість нашого регіону з невеликими перепадами висот та красивими краєвидами, вона дає можливість відпочиваючим при прогулянках на невеликій відстані отримувати та контролювати індивідуальне навантаження, поліпшувати свій психоемоційний та фізичний стан. Набуває популярності, але тільки одноосібно практикується, скандинавська або нордична ходьба, яка б могла бути суттєвим доповненням у лікувально-відновлювальному комплексі оздоровчого туризму в регіоні. Скандинавська ходьба – це ходьба зі спеціальними палицями, яка схожа на біг на лижах, але не є такою. В ній

залучаються до роботи майже 90% м'язів, вона дає невисокі за інтенсивністю навантаження, практично не має протипоказань та рекомендується лікарями для лікувально-відновлюваних прогулянок. Нажаль, у регіоні немає інструкторів з пропаганди цього виду рухливої діяльності, до якої можна залучати різні за станом здоров'я вікові групи, як учнівської молоді, так і населення взагалі, проводити змагання та доповнити перелік надання фізкультурно-оздоровчих послуг туристичної галузі.

Можемо констатувати, що нами встановлена недостатність методичних рекомендацій та розробок заходів з питань формування здоров'ятворчої діяльності учнівської молоді засобами спортивно-оздоровчого туризму в освітніх навчальних закладах регіону, тому цей напрямок роботи вимагає особливої уваги, практичних розробок та впроваджень в навчально-виховний процес.

Література:

1. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко. – Х. : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
2. Енциклопедичний словник-довідник з туризму / Авторі-укладачі : В. А. Смолій, В. К. Федорченко, В. І. Цибух. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2006. – 372 с.
3. Фокін С. П. Спортивний і спортивно-оздоровчий туризм: питання термінологічного апарату / С. П. Фокін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 8. – С. 88–90.
4. Про туризм: Закон України // Голос України від 14.11.2000.
5. <http://dsmsu.gov.ua> План заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Григорович Антон Михайлович

Мастер спорта Украины по спортивному туризму,
ассистент кафедры автомобилей и транспортной инфраструктуры
Национальный аэрокосмический университет им. Н.Е. Жуковского
«Харьковский авиационный институт»

Гринева Татьяна Ивановна

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма
Харьковская государственная академия физической культуры

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА ПОЛИСПАСТНЫХ СИСТЕМ В ПРАКТИКЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В статье рассмотрены факторы, влияющие на выбор схемы полиспастной системы применяемой в практике спортивного туризма. Определено, что наиболее оптимальным подходом к решению этой задачи является выбор схемы применяемого полиспада в тесной связи с конкретной дистанцией, составом команды, особенностями рельефа местности на котором проходят соревнования и степенью физической подготовленности команды.

Ключевые слова: спортивный туризм, полиспастные системы, кратность полиспастной системы, наведение перил, подъем пострадавшего.

В практике проведения соревнований по технике спортивного туризма очень часто предлагаются к прохождению маршруты, требующие от участников команды применения систем, обеспечивающих выигрыш в силе. В качестве примера таких ситуаций можно привести различные виды переправ, как крутонаклонных, так и горизонтальных, в том числе и

переправы по параллельным веревкам. Особенно широко подобные ситуации встречаются в практике соревнований по технике горного туризма.

Для успешного преодоления дистанции участники команды сталкиваются с необходимостью наведения горизонтальных или крутонаклонных переправ, по которым необходимо осуществить перемещение участников команды, условных пострадавших и/или контрольного груза, вес которого может достигать значительных величин (до 30 и более килограмм на команду). Для успешного выполнения данного задания, во избежание провеса, в большинстве случаев необходимо натягивать перильную веревку с усилием, значительно превышающим усилие, которое могут суммарно развить все члены команды в случае натягивания веревки напрямую. Другим характерным случаем, требующим решения подобных задач, является необходимость подъема снизу вверх условного пострадавшего или пострадавшего с сопровождающим, что еще сильнее усложняет задачу в связи с тем, что меньшим числом участников команды необходимо поднять уже не одного, а сразу двух участников команды. Аналогичные трудности возникают и при транспортировке вытягиванием командного контрольного груза, чем значительный вес вместе с неизбежным трением транспортного мешка о рельеф склона делает способ вытягивания напрямую весьма трудоемким и энергонезэффективным.

Для успешного решения подобных задач в практике спортивного туризма широко применяются различные полиспастные системы, которые дают возможность получать выигрыш в силе, что позволяет успешно проходить маршруты, требующие решения вышеперечисленных задач.

Стандартное снаряжение, которое используется командой при прохождении дистанции, позволяет собирать полиспастные системы, обеспечивающие требуемый выигрыш в силе и не требующие применения

специальных устройств и приспособлений.

При выборе схемы применяемого полиспаста для успешного прохождения маршрута необходимо решить несколько задач, которые обусловлены спецификой дистанции, на которой выступают спортсмены.

В основу применения любой схемы полиспастной системы заложен принцип действия простейшего механизма типа «рычаг» (в качестве которого в полиспасте выступает гибкая связь (трос или веревка)). В общем виде это можно сформулировать так: выигрывая в силе, проигрываем в расстоянии, что в конечном итоге, кроме времени, которое необходимо затратить на сборку, а в большинстве случаев и последующую разборку полиспастной системы, определяет длину веревки, которую необходимо выбрать для перемещения груза (или условного пострадавшего), на единицу длины. Эта связь находится в прямой зависимости от выигрыша в усилении (кратности) применяемого полиспаста. При выигрыше в силе в 2 раза необходимо выбрать в два раза больше веревки. При выигрыше в силе в 4 раза длина выбираемой веревки тоже увеличивается в 4 раза. Соответственно возрастает время необходимое на подъем груза с помощью нашей полиспастной системы. В условиях жестко лимитированного времени выступления на дистанции это является весьма существенным фактором, влияющим на выбор схемы применяемого полиспаста.

Следующим значимым фактором при выборе схемы применяемого полиспаста является усилие, которое придется развить спортсмену или команде для успешного прохождения маршрута с использованием полиспастных систем. Различные виды дистанций, на которых могут выступать спортсмены, не позволяют сделать однозначный вывод о степени усталости спортсмена и, как следствие, о максимальном усилии, которое может приложить спортсмен (или команда). Дистанция может быть продолжительной (около 3-5 часов, например, дистанция кросс-поход

на соревнованиях по технике пешеходного туризма) и требующей небольшого количества применений полиспастных систем или достаточно короткой по времени (от 40 минут до 1,5 часов общего времени выступления), но требующей частого и интенсивного применения полиспастных систем.

Также усложняет задачу выработки рекомендаций и неизбежная усталость спортсмена, которая накапливается в процессе выступления на дистанции. Выбор кратности схемы полиспаста, обеспечивающего выполнение задания в начале маршрута, может оказаться недостаточным для выполнения задания в конце дистанции только из-за того, что спортсмен физически устал и не в состоянии развивать необходимое тяговое усилие.

Вышеперечисленные факторы позволяют выделить ряд основных моментов, выполнение которых обеспечит необходимые условия для оптимального выполнения задач, требующих применения полиспастных систем.

Наиболее значимыми будут являться два фактора: фактор времени и тяговое усилие, которое необходимо развить для подъема необходимого груза. Оба этих фактора находятся в тесной связи между собой и напрямую зависят друг от друга: чем больший выигрыш в силе дает наша полиспастная система, тем больше времени необходимо для ее сборки, вытаскивания необходимой длины веревки и последующей разборки полиспастной системы. С другой стороны применение полиспастных систем, обладающих минимально необходимым выигрышем в усилении и, соответственно, требующие минимальных временных затрат, приведут к сильной усталости спортсмена, что в конечном итоге приведет к тому, что у спортсмена, особенно к концу выступления на дистанции, просто не хватит сил для завершения маршрута.

Решение этой задачи с учетом вышеперечисленных факторов, на наш

взгляд, делает задачу выбора применяемой полиспастной системы весьма сложной и делает выработку общих рекомендаций весьма затруднительной. Наиболее оптимальным подходом к решению этой задачи является выбор схемы применяемого полиспафта в тесной связи с конкретной дистанцией, составом команды, особенностями рельефа местности на котором проходят соревнования и степенью физической подготовленности команды.

В качестве примера можно привести ситуацию, когда необходимо навести переправу фиксированной длины. В зависимости от тактики выступления команды осуществлять действия по непосредственному натяжению могут одновременно 5 участников команды (при численности команды в 6 человек) либо 3 или 4 участника (в случае если одна связка работает на другом маршруте или состав команды 4 человека). Аналогичные проблемы возникают при необходимости подъема условного пострадавшего с сопровождающим вверх, где непосредственно вытягивать могут 3 человека (при составе команды в 6 человек: двое участников являются пострадавшим и сопровождающим, еще один участник команды осуществляет командную страховку и не имеет возможности осуществлять функции вытягивающего) или 2 человека (при составе команды 4 человека).

Также большое влияние оказывает профиль рельефа местности. Пострадавший с сопровождающим могут подниматься по склону крутизной 70-80 градусов или по склону, имеющему крутизну 90 градусов, что тоже очень сильно влияет на усилие, которое необходимо развить для успешного выполнения поставленной задачи. В большинстве случаев веревка, на которую приходится вес груза лежит непосредственно на перегибе и скользит по его поверхности. Проверочные расчеты показывают, что одна и та же расчетная схема полиспафта, расположенная на гранитных скалах, известняке или травянистом склоне требует

изменения необходимого усилия тяги до 50%, что связано с изменившимся коэффициентом трения веревки об перегиб, входящего в расчетную формулу в степенной функции.

В наиболее общих чертах можно предложить следующую методику определения необходимой кратности полиспастной системы исходя из физических возможностей спортсмена, минимального времени и количественного состава выступающей команды.

Для определения необходимых параметров выведем расчетную формулу нашей полиспастной системы:

$$F = f \times n \times a, \quad (1)$$

где: F – усилие тяги, которое необходимо получить для расчетного случая;

f – усилие, развиваемое одним спортсменом;

n – количество спортсменов осуществляющих тягу;

a – кратность полиспаста.

Преобразуя формулу (1) в формулы:

$$f = \frac{F}{n \times a} \quad (2)$$

$$n = \frac{F}{f \times a} \quad (3)$$

получаем формулы, позволяющие определить тяговое усилие, которое необходимо развить одному спортсмену при заданной кратности полиспастной системы и количеству участников команды осуществляющих тягу (формула 2) или необходимое количество спортсменов, которые при заданной кратности полиспаста осуществляют тягу с заранее известным усилием (формула 3), что позволит проанализировать применяемую схему полиспастной системы с точки зрения целесообразности и удобства в исполнении.

При определении тяги, которую может развить спортсмен,

всплывают многочисленные факторы, которые необходимо учитывать при определении итоговой величины. Во многих видах спорта при осуществлении тренировочного процесса с отягощением удобно пользоваться нагрузкой определяемой как вес спортсмена [2]. То есть, хорошо подготовленный спортсмен весом в 80 кг способен развивать тягу в 80 кг, спортсмен весом 50 кг – в 50 кг. Разумеется, что наиболее подготовленные спортсмены в состоянии кратковременно развивать и большее тяговое усилие, но в реальных условиях соревнований, особенно на протяженных дистанциях, данный расчетный вариант нам представляется недостаточно надежным [1].

Учитывая время выступления на дистанции и связанную с ней усталость спортсменов, общее количество маршрутов, требующих применения полиспастных систем, и особенности рельефа, на котором проложены маршруты, на наш взгляд, наиболее оптимальным усилием спортсмена, которое он сможет показать на всей протяженности дистанции, следует принимать усилие, лежащее в пределах от 50 до 100 процентов от веса спортсмена.

При выборе схемы полиспастной системы необходимо учитывать кроме кратности полиспаста еще и коэффициент полезного действия системы, который зависит от множества факторов.

КПД полиспаста, имеющего кратность a , в целом определяется как отношение полезной работы при подъеме груза G_{sp} на высоту h к затраченной при этом работе и приближенно может быть вычислен как:

$$\eta_{пол} = \frac{G_{sp} \times h}{S_{бар} \times a \times h} = \frac{(1 - \eta^a)}{(1 - \eta)a}, \quad (4)$$

где: $\eta_{пол}$ – КПД полиспастной системы;

η – среднее значение КПД блоков входящих в полиспастную систему;

a – кратность рассматриваемого полиспаста;

$S_{бар}$ – усилие тяги.

Коэффициент полезного действия блока (КПД блока) – это отношение полезной работы $S_{набегающей}$ при подъеме груза на высоту h к полной работе, совершенной при этом силой $S_{сбегающей}$ на том же пути h с учетом преодоления потерь на трение и жесткость веревки.

При определении КПД неподвижного блока необходимо учитывать тот факт, что перемещение набегающей и сбегающей ветвей веревки одинаково, поэтому в общем случае формула для определения КПД неподвижного блока принимает вид:

$$\eta_{неподв} = \frac{S_{набегающая}}{S_{сбегающая}} = \frac{1}{1 + \varphi + 2f \times \frac{do}{D} \times \sin \alpha}, \quad (5)$$

где: φ – коэффициент трения;

f – сила тяги;

do – диаметр оси блока;

D – наружный диаметр блока;

$\sin \alpha$ – угол между проекцией оси полиспаста и оси тяги.

При определении КПД подвижного блока необходимо отметить, что взаимное перемещение набегающей и сбегающей ветвей веревки необходимо рассматривать как полиспаст с кратностью 2, и согласно формуле КПД полиспаста расчетная формула для определения КПД подвижного блока имеет вид:

$$\eta_{подв} = \frac{1 + \eta_{неподв}}{2}, \quad (6)$$

где: $\eta_{подв}$ – коэффициент полезного действия подвижного блока;

$\eta_{неподв}$ – коэффициент полезного действия неподвижного блока [3, 5].

На основании анализа данной формулы можно утверждать, что КПД подвижного блока будет несколько превышать КПД неподвижного блока, при условии, что блоки сопоставимы по размерам и изготовлены из материалов, имеющих одинаковые физические характеристики.

Анализ полученных теоретических проверочных расчетов различных вариантов используемых блоков позволяет в условиях рассматриваемой задачи сделать допущение, упрощающее дальнейшие расчеты:

$$\eta_{\text{неподв}} = \eta_{\text{подв}} \quad (7)$$

Практические расчеты различных типов стандартных блоков, которые применяются в практике спортивного туризма, в целом совпадают с заявленными фирмами-производителями характеристиками и с допустимой долей погрешности позволяют считать, что для наших расчетов КПД стандартного блока можно принимать 0,7, а в случае использования полиспастной системы собранной без блоков на карабинах, КПД составляет 0,5 [6].

Таким образом, можно определить истинный КПД рассматриваемой полиспастной системы и сравнить его со значениями, которые нам необходимо получить для успешного прохождения маршрута.

Определение необходимой кратности (теоретического выигрыша в силе) полиспаста не представляет сложности и достаточно подробно описано в соответствующей литературе [6]. В практике соревнований по спортивному туризму наиболее характерными являются варианты при которых необходимое теоретическое усилие полиспаста равняется 2 (подъем условного пострадавшего из трещины силами одного человека), подъем пострадавшего с сопровождающим силами двух-трех участников и наведение переправы, при котором количество тянущих теоретически может достигать пяти участников (при составе команды в 6 человек) или

тремя участниками (при составе команды в 4 человека). Принимая тягу, развиваемую одним участником в 50 кг, а усредненный вес участников команды в 70 кг, легко подсчитать, что для случая подъема одного участника другим минимально необходимая кратность полиспаста равняется 2, а в случае подъема пострадавшего с сопровождающим силами трех участников команды также требуется применение полиспаста с теоретической кратностью 2.

Однако такая теоретическая кратность достижима только в идеальных условиях применения блоков (во всех сочленениях) с гораздо более высоким КПД, чем блоки, используемые командой на практике, и одновременно при условии исключения дополнительного трения веревки о рельеф.

В реальных условиях, подставляя значения в расчетную формулу (4) получают значения минимально необходимой кратности полиспаста в районе 3. В данных расчетах часто делается ошибка, поскольку не учитывается дополнительное трение веревки на перегибе рельефа, которое в реальных условиях сразу за точкой перегиба снижает усилие тяги на 30 %. В случае, когда в точке перегиба оказывается дерн, в который врезается веревка, падение усилия достигает еще больших величин и может составлять более 50% (данные получены экспериментальным путем). Данное обстоятельство необходимо учитывать при выборе схемы и кратности полиспаста. Наиболее оправданным и целесообразным, на наш взгляд, является применение в первом расчетном случае полиспастов с кратностью не менее 3, а во втором расчетном случае – не менее 4.

Существующие в спортивном туризме ограничения на количество подвижных блоков (не более 2) и запрет на использование сложных составных полиспастов (позволявших собрать полиспастную систему с кратностью 9) [4], тем не менее позволяют собрать полиспастную систему с теоретической кратностью 5, что позволяет выбрать необходимую схему

полиспастной системы применительно к любой возникшей задаче.

В данной работе сознательно не приводится расчет усилия натяжения навесных переправ в силу специфичности определения максимального усилия для ее наведения, что связано со значительным количеством иных факторов (коэффициент линейного удлинения веревки, клиренс переправы, ее длина и некоторых других), которыми можно пренебречь в случае расчета полиспастной системы для расчета подъема груза.

Литература:

1. Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки / В. А. Друзь. – Киев : Здоровья, 1976. – 96 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Кузьмин А. В. Справочник по расчетам механизмов подъемно-транспортных машин. Справочник / А. В. Кузьмин, Ф. Л. Марон. – Минск. Высш. школа, 1983. – 350 с.
4. Правила змагань зі спортивного туризму.– Київ, 2008. – 146 с.
5. Расчеты грузоподъемных и транспортирующих машин. Иванченко Ф. К. и др. – Киев, издательское объединение «Вища школа», Головное изд-во, 1978. – 576 с.
6. Фарберов Ф. Полиспасты для спасательных работ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.risk.ru/blog/1435>.

Грохова Ганна Павлівна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Українська інженерно-педагогічна академія

РОЛЬ ТА МІСЦЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПОСЛУГ

Анотація. 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'язберігаючих аспектів, де формування здорового способу життя людини і суспільства в цілому, має велике державне значення.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, рекреація, рекреаційні послуги, здоров'язбереження, дозвілля.

Потреби в рекреаційних послугах для здоров'язбереження є складовою частиною зміцнення здоров'я і розвивається під впливом різних факторів. Рівень і обсяг пропозиції рекреаційних послуг залежить від можливостей використання природних рекреаційних ресурсів, місткості матеріально-технічної бази рекреації, розвиваючих факторів рекреації для подолання шляхів здоров'язбереження.

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'язбереженню 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'язбереження 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 конструється 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 страховки, 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.

Основні структурні підрозділи оздоровчої галузі:

- клуби (центри) здоров'я (фітнес, шейпінг, аеробіка, каланетика, йога, SPA, велнес та ін.),
- фізкультурно-оздоровчі центри,
- спортивно-оздоровчі центри,
- рекреаційно-оздоровчі центри,
- оздоровчі центри,
- туристичні бази,
- будинки відпочинку,
- дитячі і молодіжні оздоровчі табори,
- банні комплекси та ін.

Недоліками більшості існуючих клубів здоров'я є їх низький оздоровчо-технологічний рівень, спортивно-фізкультурна односторонність, відсутність комплексу рекреаційних та оздоровчих послуг, орієнтація на контингент

молодих людей і неможливість отримання оздоровчих послуг дітьми та літніми людьми, а також відсутність організації сімейної клубної роботи.

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.

Література:

1. Грохова Г. П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: Ис.... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Грохова Г. П. – Х., 2010. – 158 с.
2. Дроздов А. В. Основы экологического туризма / А. В. Дроздов. – М. : Гардарики, 2005. – 271 с.
3. Кирилюк Л. М. Нові (нетрадиційні) види туризму України / Кирилюк Л. М. // Наук. записки Вінницького держ. пед. університету ім. Михайла Коцюбинського. Серія: Географія. – Вінниця, 2008. – Вип. 17. – С. 191–195.
4. Костиця М. М. Сільський туризм: теорія, методологія, практика (етноісторичний туристичний кластер «Древлянська земля»). – Житомир : ЖДТУ, 2006. – 196 с.
5. Науменко Г. П. Система потреб людини та туризм // Туристично-краєзнавчі дослідження. – К., 2005. – Вип. 6. – С.3–199.

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.

Єфіменко Павло Богуславович

кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної реабілітації і рекреації
Харківська державна академія фізичної культури

Каніщева Оксана Павлівна

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

САМОМАСАЖ, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ СПОРТИВНОЇ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTI

Анотація. Представлена стаття присвячена значенню застосування різних систем самомасажу студентів, які активно займаються спортивним та рекреаційним туризмом. Визначено, що самомасаж сприяє кращій підготовці організму людини до піших навантажень, а також прискорює процес відновлення працездатності під час привалів та наприкінці походів. Виявлено, що при проходженні одноденного маршруту протягом світового дня найбільш ефективними є рефлекторні системи самомасажу, які не потребують додаткового фізичного зусилля.

Ключові слова: піший похід, стомлення на маршруті, системи самомасажу, відновлення працездатності, рефлекторні системи самомасажу.

Питання збереження і зміцнення здоров'я людини, як складової частини суспільства, завжди було визначальною проблемою будь-якої держави. Здоров'я, це найцінніше, що є як у житті окремої людини, так і в існуванні всього людства. І не є секретом те, що будь-яка, навіть легка

хвороба заважає людині з повною віддачею виконувати свої обов'язки й погіршує якість її життя [2; 4; 5].

Туристські походи є розповсюдженою формою активного відпочинку, засобом оздоровлення, духовного і соціального розвитку особистості. Вони передбачають значне фізичне навантаження і потребують від організму людини певної різнопланової підготовки, в тому числі й сили, витривалості, прояву вольових властивостей. Туристська група практично не може складатись з учасників однакового рівня підготовленості. Тому вони переносять такі походи по різному і декому з них необхідні певні додаткові засоби підготовки і відновлення організму [3; 5; 6]. Одним з таких засобів є самомасаж.

Метою нашого дослідження було виявлення ефективних і в той же час простих систем і методів самомасажу для його втілення у навчально-тренувальний процес студентів в умовах туристського процесу, з метою попередження перевтоми і відновлення працездатності організму.

Завданнями дослідження було:

1. Провести огляд існуючих систем і методів самомасажу з метою виявлення таких, що поєднують ефективність дії та простоту в опануванні, при мінімальній затраті сил і часу на практичне застосування.

2. Розробити методіку опанування обраними системами самомасажу та їх втілення у навчально-тренувальний процес тих, хто регулярно здійснює туристські походи.

Дослідження численних археологічних знахідок та історичних документів вказує на те, що у різні історичні епохи розвитку людства на землі, масаж і самомасаж використовувався з метою як оздоровлення організму, так і для збереження і відновлення сил та працездатності людьми різної сфери діяльності, побуту й достатку [1; 4]. Так завдяки цим нахідкам стало відомо, що на стінах Єгипетських пірамід, та на стародавніх грецьких амфорах існують зображення воїнів, які проводили

масаж собі та один одному. У Стародавньому Римі при тривалих переходах і походах воїни проводили масаж самі собі, для зняття напруги з м'язів ніг.

При цьому в різних країнах він мав свій зовнішній вигляд, прийоми та обґрунтування, що сприяло виникненню різних систем масажної процедури. Під системою масажу слід вважати особливості техніки і методики його виконання, спрямовані на досягнення певної мети, згідно наукових досягнень, а також з урахуванням, наукових досягнень і етнографічних особливостей тієї місцевості, де він застосовується [4].

Досвід сучасних фахівців зі спортивного і спортивно-оздоровчого туризму вказує на те, що самомасаж в умовах пішохідних, водних, велосипедних, лижних, високогірних і ін. екскурсій та походів – ефективний вид відпочинку. У цих умовах він сприяє кращій підготовці організму до тривалих переходів, а також відновлювати сили після великих навантажень [1].

У довготривалих походах, особливо в умовах гіпоксії у гірському туризмі та альпінізмі, організм людини втрачає багато мікроелементів, що становлять основу водно-електролітного балансу людського організму і особливо м'язів. Це стає головною причиною появи судом у литкових і стегнових м'язах. Як відомий засіб профілактики і позбавлення цього стану, використовується класичний самомасаж як сухий так і в поєднанні з парінням у бані, яку влаштовують у курені або в наметі [2; 3; 6].

Для досягнення поставленої мети нами було розглянуто класичну систему самомасажу, а також ті системи, що не вимагали ані теоретичної, ані технічної підготовки, при цьому мали потужну рефлекторну стимулюючу дію на організм людини. Це: плантарний та аурікулярний самомасаж.

За даними фахівців тим, хто займається туризмом класичний самомасаж рекомендується у вигляді попереднього розминкового та

відновлювального. Перед походом проводять попередній розминковий самомасаж, особливо необхідний в холодну погоду, коли на початку руху або під час проходження маршруту можуть статися судоми м'язів, ушкодження суглобів і зв'язок. Проводити сеанс можна індивідуально або під загальну команду тренера або інструктора за 10-15 хвилин до виходу. Головну увагу приділяють тим групам м'язів, які несуть основне навантаження. [2; 5].

Під час проходження маршруту, для усунення втоми, на тривалих привалах, або наприкінці дня проводять відновлювальний самомасаж. Починають з обробки нижніх кінцівок за тією ж послідовністю, що й у попередньому розминаючому. При цьому більшої уваги слід приділяти розминанням м'язів передньої поверхні стегон та задньої ділянки гомілок. Потім проводять самомасаж попереково-крижової ділянки. Далі проводять самомасаж потилиці, шиї та надпліч [1; 2; 5].

Однак найчастіше під час короткотривалих привалів на фоні значної втоми подібна процедура, що потребує додаткової затрати сил та енергії, не приносить відчутного ефекту. У зв'язку із цим для стимулювання процесів відновлення організму, нами розроблено рекомендації щодо застосування масажера-доріжки та локальних рефлекторних систем самомасажу.

Масажер-доріжка. Враховуючи те, що зайві речі у туристському поході, це зайва вага, в якості цього масажера рекомендувався його аналог у вигляді вірьовки із зав'язаними вузлами на відстані 5-6 см. Таким імпровізованим масажером через одяг масажують собі спину, надпліччя, шию, нижні кінцівки.

Аурикулярний самомасаж, це система, яка полягає в розтиранні пальцями вушних раковин за певною послідовністю, де знаходяться біологічно-активні точки, що мають рефлекторний зв'язок з усіма органами і системами організму людини. Розташування зон на яких вони знаходяться

відповідає частинам тіла перевернутого людського ембріону [5].

Плантарний самомасаж, це також рефлекторна система. Вона засновується на тому, що на підошовні частині стоп, проеціються локальні зони відповідності майже всім внутрішнім органам та системам організму людини. Це поєднання механічного методу з рефлекторним стимулюванням усього організму людини. Самомасаж полягає у топтанні босими стопами по спеціальному килимку, або лоточку із дрібними камінцями, заздалегідь заготовленими каштанами, морською сіллю та ін. [5].

Практичне опанування цими системами самомасажу проводилось на заняттях з основ здоров'язбереження в Українській інженерно-педагогічній академії та з безпеки життєдіяльності в Українській державній академії залізничного транспорту.

Спочатку в доступній формі, уникаючи спеціальних медичних термінів, формувалося загальне поняття про самомасаж, його можливості і призначення. Лаконічно, у популярній формі висловлювався матеріал про його вплив на різні процеси, що відбуваються в організмі людини. Дана інформація краще засвоювалась, якщо супроводжувалась прикладами з практики. Обов'язковою є інформація про можливі протипоказання його застосування. Далі, застосовуючи цілісний метод навчання та принцип наочності, де викладач, або заздалегідь підготовлений студент, демонстрували на собі послідовність розтирання певних зон вушних раковин та самомасаж окремих частин тіла масажером-доріжкою. Для засвоєння плантарного самомасажу достатньо було тільки усних пояснень. Дослідження показало, що для практичного засвоєння цих систем самомасажу достатньо одного - двох таких занять.

Програма втілення самомасажу у навчально-тренувальний процес студентів, які займались спортивним або рекреаційним туризмом пропонувалось за такою послідовністю. На маршруті, під час пересування, з інтервалом 1-2 години проводили розтирання вушних раковин – 1-1,5

хвилини. На привалах збирали навколо бівуаку дрібні камінці, плоди рослинного походження (жолудів, каштанів, тощо), або брали коротко порубані гілки товщиною 1-1,5 сантиметри й приблизно такої ж довжини, у кількості 40-50 штук, рівномірно розкладали на землі й босими підшвами стіп, або в носках, топтали на цьому місці протягом 4-5 хвилин. Після цього протягом 3-4 хвилин пропонувалось у найбільш зручному положенні (сидячи або стоячи), проведення самомасажу імпровізованим масажером-доріжкою найбільш втомлених ділянок тіла: гомілок позаду, стегон попереду й надпліч .

За результатами проведеного анкетування студентів, які здійснювали одноденні туристські походи протягом навчального року на канікулах або у вихідні дні було виявлено три групи студентів. До контрольної групи, увійшли студенти, які зовсім не застосовували запропонованої програми. До першої групи спостереження – 5 студентів, які під час проходження певного пішохідного маршруту проводили тільки плантарний та аурікулярний самомасаж. До другої групи спостереження – 5 студентів, які додержувався повної програми.

Так, студентам контрольної групи, які відчуваючи значне стомлення не вистачало часу на відпочинок. Учасників походу, які склали першу групу спостереження, час виділеного інструктором групи на відпочинок цілком влаштовував. Учасників другої групи спостереження, також влаштовував час відпочинку, однак троє учасників відзначали, що проводити імпровізований масажер-доріжку було достатньо утомливо.

Висновок. Під час одноденного проходження певного туристського маршруту, який проводився протягом світового дня, для підтримки достатньої працездатності організму, найбільш ефективними були рефлекторні системи самомасажу, які не потребували додаткових напружень м'язів рук.

Література:

1. Бирюков А. А. Массаж и самомассаж / А. А. Бирюков. – Ростов н\Д: изд-во «Феникс», 1999. – 576 с/
2. Бирюков А. А. самомассаж для всех и каждого / А. А. Бирюков. – М.: «Золотой теленок», 2003. – 320 с.
3. Булашев А. Я. Спортивный туризм: Учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів ВЗН. – 2-е вид. перероб. й доп. / П. Б. Єфіменко. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.
5. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студентів: навчальний посібник / Каніщева О. П. – Х.: ХНАДУ, 2014. – 124 с.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Произдат, 1990. – 256 с.
6. Крестина Л. С. Исследование особенностей функционального состояния организма спортсменов-альпинистов после высокогорных восхождений: дис... канд. мед. наук: 14.03.11 / Л. С. Крестина / Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого. – М. : 2011. – 159 с.

Зеніна Ірина Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут»

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ

Анотація. Дана стаття присвячена ролі фізичної підготовки в туризмі, яка становить основний зміст тренування і в той же час нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму. Розглянуті принципи виховання основних якостей: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості.

Ключові слова: тренування, фізична підготовка, фізичні здібності, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійної фізичної підготовки, яка становить основний зміст тренування і в той же час нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Засобами загальної фізичної підготовки досягаються:

- 1) різнобічний розвиток фізичних здібностей і зміцнення здоров'я;
- 2) розвиток функціональних можливостей організму як основи спеціальної працездатності і поліпшення протікання відновних процесів.

Спеціальна фізична підготовка – це різновид фізичного виховання, спеціалізованого стосовно особливостей обраного виду туризму. Засобами спеціальної підготовки здійснюється виховання необхідних туристові навичок.

На першій стадії занять туризмом планується виховання основних якостей: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості.

Виховання витривалості. У туристському поході доводиться долати великі відстані протягом тривалого часу і зі значним фізичним навантаженням, що залежить від складності природних перешкод, темпу пересування, метеорологічних умов, ваги рюкзака. В результаті організм стомлюється і створюється можливість появи помилок при подоланні небезпечних або складних ділянок маршруту. Отже, запас міцності і безпека туриста багато в чому залежать від його витривалості.

При вихованні витривалості ставляться три основні завдання: поліпшення аеробних можливостей, вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем; підвищення анаеробних можливостей; підвищення фізіологічних і психологічних меж стійкості до зрушень внутрішнього середовища, викликаними напруженою роботою.

При цьому навантаження характеризується наступними факторами: інтенсивністю, тривалістю, величиною інтервалу відпочинку, характером відпочинку і числом повторень вправ. Найбільш доступні засоби виховання загальної витривалості – ходьба, кросовий біг, стрибки, спортивне орієнтування на місцевості, лижні гонки, плавання, спортивні та рухливі ігри, велосипедний спорт, веслування, ритмічна гімнастика.

Спеціальна витривалість виховується усіма засобами технічної підготовки: походами вихідного дня, участю в змаганнях зі спортивного орієнтування та техніки туризму, тренуваннями з вантажем на трав'янистих, осипних, снігових, льодових схилах і скелях. Спеціальна витривалість – здатність до багаторазового повторення вправ з техніки туризму без зниження якості їх виконання.

При вихованні витривалості, особливо у школярів, потрібно враховувати великі вікові відмінності в пристосувальних реакціях організму до підвищених навантажень. Працюючи з дітьми, важливо

створити оптимальні умови для функціонування систем кисневого забезпечення організму. З цією метою доцільно частіше проводити тренування в лісовій або парковій зоні.

Виховання сили. При ходьбі з вантажем по пересіченій місцевості, подолання технічно складних ділянок м'язи ніг, рук і тулуба відчувають велике навантаження протягом тривалого часу.

Вправи для виховання сили діляться на дві групи.

Першу групу складають вправи з зовнішнім опором: з опором партнера (вправи в парах, боротьба, акробатика); з вагою предметів (штанга, гантелі, набивні м'ячі, ядро, камені, мішки з піском, гири, рюкзак з контрольним вагою); з опором пружних предметів (еспандер, амортизатор) і зовнішнього середовища (біг по снігу, воді, піску, в гору, по пересіченій місцевості).

Друга група – це вправи, обтяжені вагою власного тіла (підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, подолання навісної переправи, присідання, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах).

Максимальна силова напруга може бути створена трьома шляхами (по В. І. Зациорському): подоланням неграничних обтяжень (опором) з граничним числом повторень; граничним збільшенням зовнішнього опору (в динамічному або статичному режимі); подоланням опорів з граничною швидкістю.

Спеціальні силові вправи виконуються з рюкзаком або іншим вантажем (можна з партнером) і включають: лазіння по канату, гімнастичній або скельній стінці; підтягування на перекладині; подолання навісної переправи; стрибки через перешкоди; присідання, ходьбу і біг; підйом по крутому сніжному або трав'янистому схилу.

Застосування засобів і методів виховання сили в шкільні роки має бути ретельно узгоджено з особливостями цієї вікової групи. Заняття на

перших етапах фізичної підготовки повинні забезпечувати оптимальний ступінь гармонійного розвитку всіх м'язових груп, сприяти утворенню міцного «м'язового корсету», зміцнювати дихальну мускулатуру.

У комплексних тренуваннях вправи на силу доцільно застосовувати в кінці заняття.

Виховання спритності. Критерії спритності – координаційна складність завдання, час і точність його виконання. Виховання спритності складається з виховання здатності освоювати нові рухові дії і перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливої обстановки на туристському маршруті (наприклад, застосувати серію швидких і точних рухів, пов'язаних з переправою через водний потік, рухом по осипи, скелях і льоду, спуском на лижах, сплавом на гірських річках).

Основне завдання виховання спритності – оволодіння новими руховими діями. При цьому використовуються наступні вправи: спортивні та рухливі ігри, спортивне орієнтування, гірськолижний спорт, спортивна та художня гімнастика, легка атлетика (стрибки, бар'єрний біг), ритмічна гімнастика.

При виконанні вправ рекомендується включати в них елементи новизни, створювати несподівані ситуації, що вимагають швидкої реакції.

У туризмі спеціальна спритність виховується засобами спеціальної фізичної і технічної підготовки без вантажу і з вантажем: ходьбою по колоді, тросу, камінню, купинах, змаганнями з техніки туризму, скелелазіння, туристськими вправами на льодових, сніжних, трав'янистих і осипних схилах.

Виховання швидкості. Під швидкістю розуміється здатність здійснювати рухові дії в мінімальний час.

Для виховання швидкості використовуються різні швидкісні вправи: спортивні та рухливі ігри, легка атлетика (біг на короткі дистанції, стрибки і метання), ритмічна гімнастика. Застосовуються

різноманітні вправи, що вимагають швидкої реакції на заздалегідь обумовлені сигнали (звукові, зорові, тактильні), швидких локальних рухів і короткочасних переміщень.

Засоби спеціальної фізичної підготовки для виховання швидкості: туристські вправи прикладного багатоборства (установка палатки на час, в'язка вузлів, робота зі спеціальним туристським спорядженням і т. п.).

Виховання гнучкості. Для виховання гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху – вправи на розтягування, перед виконанням яких необхідно добре розігрітися.

Неодмінна умова досягнення високої фізичної підготовленості туристів – дотримання режиму, правил гігієни, постійний лікарський контроль, який доповнюється самоконтролем спортсмена і полягає в систематичному спостереженні за вагою свого тіла, пульсом, сном, апетитом, загальним станом. Управління підготовкою туриста буде ефективним тільки в тому випадку, якщо викладач або тренер систематично отримує інформацію про стан спортсмена і його працездатність під час тренування, про рівень фізичної підготовленості.

Вся діяльність з фізичної підготовки туристів проходить три етапи: підготовчий, виконавчий і контрольний.

На підготовчому етапі здійснюються планування і загальна організація навчально-тренувального процесу. На підставі перспективного плану складаються плани тренувань і установок на дворічний і річний періоди, по місяцях і тижневий, план-конспект заняття, готуються технічні засоби навчання. Планується участь у змаганнях. Ретельно підготовлена робоча документація дозволяє здійснювати тренувальний процес на більш високому рівні.

Виконавчий етап включає оперативність організації навчально-тренувальних занять (місць для занять, технічних засобів навчання, туристського та спортивного спорядження, інвентарю, тренажерів).

Контрольний етап дозволяє оперативно отримувати інформацію про вплив навантажень на організм осіб, що займаються. Надійним помічником тут служать щоденники самоконтролю, педагогічні спостереження тренера, контрольні тести і нормативи, участь в змаганнях.

Максимальний оздоровчий ефект від різноманітної і регулярного тренування буде в тому випадку, якщо характер і ступінь фізичного навантаження повністю відповідають стану здоров'я, рівня функціональної готовності організму, віку та індивідуальним особливостям людини. Без цього тренування виявляться не тільки малоефективними, але можуть принести шкоду.

Характерна особливість тренувань в туризмі полягає в тому, що підготовка до походу здійснюється в обстановці, різко відмінною від умов самого подорожі, так як неможливо відтворити (змоделювати) всі складнощі запланованого заходу. Підготовка до походу завжди повинна бути на порядок вище категорії складності маршруту, який туристам доведеться пройти.

Оскільки туристи однієї спортивної групи з багатьох причин не завжди мають можливість тренуватися разом, загальну фізичну підготовку можна проводити за індивідуальними планами, але обов'язкові спільні походи вихідного дня, контрольні тренування зі спеціальної фізичної підготовки, участь в змаганнях з туристської техніки.

Фізична підготовка повинна будуватися на основі принципів всебічності, систематичності, послідовності і поступовості, свідомості і активності, наочності, безперервності, повторності, циклічності і хвилеподібності, спеціалізації, зв'язку фізичного виховання з трудовою і оборонної практикою.

Необхідно пам'ятати, що відсутність тренувальних дій на організм позначається на рівні стану фізичної працездатності, який починає

знижуватися на сьомий-десятий день. Тому при вимушених перервах в тренувальному процесі слід вживати заходів для відновлення досягнутого раніше рівня розвитку фізичних якостей і подальшого його підтримки або підйому.

Література:

1. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник / Г. М. Андреева. – 2-е изд., доп. и перераб. М. : Изд-во Московского гос. ун-та, 1988. – 432 с.
2. Антонова Л. Н. Дети группы риска как социально-педагогический феномен / Л. Н. Антонова // Педагогика. – 2010. – № 9. – С. 28–33.
3. Комков А. Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего / А. Г. Комков. – СПб., 2002. – 23 с.
4. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: монография / А. Г. Комков. – СПб., 2002. – 228 с.
5. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11–15.
6. Пономарев Н. А. Социология физической культуры : учеб. пособие / Н. А. Пономарев. – СПб., 1998. – 118 с.
7. Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры / Н. И. Пономарев. – М.: Физическая культура, 1974. – 310 с.
8. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики / П. И. Истомин. – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.

Коваленко Євгенія Віталіївна

викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Низькодубова Катерина Дмитріївна

студент

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті розглянута можливість підвищення загального інтересу до занять фізичною культурою серед молоді за допомогою впровадження заходів зі спортивно-оздоровчого туризму.

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

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 [4]. 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 [2].

В спортивному туризмі ефективно реалізуються не лише специфічні функції фізичної культури (освітні, прикладні, спортивні, рекреативні та оздоровчо-реабілітаційні), але й виховні – спортивний туризм виступає як засіб фізичного, естетичного, трудового, морального, патріотичного виховання підростаючого покоління, як засіб пізнання оточуючого середовища та людини в природних умовах [2], тобто подібні заходи здійснюють усесторонній вплив на розвиток та виховання підростаючого покоління. Для самих же учнів спортивний туризм є не лише можливістю побачити нову місцевість, показати себе та ствердитися в колективі, набути корисних навичок, але й пригодою, незвичайною подією, що вирізняється з поміж буднів, та якої слід чекати з нетерпінням.

Нині шкільний туризм усе ширше розглядається та використовується як засіб активного відпочинку, що сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, підвищенню культурного розвитку та соціальної адаптації кожного члена суспільства. Крім цього, участь школяра в туристських подорожах позитивно впливає на підвищення його працездатності, наслідком якої є усвідомлене ставлення учнів до навчання, суспільно важливої громадської роботи [5]. Все частіше при школах можна зустріти такі утворення, як гуртки для юних туристів та мандрівників, хоча вони носять скоріше краєзнавчий характер. Так, навчальна програма «Пішохідний туризм» для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти включає в себе такі модулі: пішохідний туризм, туристська підготовка (модуль I, розділено на змістовні модулі: туристська

підготовка, топографічна підготовка тощо), спортивне орієнтування (модуль II), долікарська допомога потерпілому (модуль III), краєзнавство (модуль IV), загальна фізична підготовка (модуль V) та варіативні - модуль «Змагання», модуль «Походи». Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові, залікові заняття, опитування, захист звіту про туристсько-краєзнавчу подорож, виконання нормативів, контрольних вправ, участь у конкурсах, змаганнях, походах. Розподіл годин на проведення одного заняття рекомендується такий:

- для теоретичних занять – 1-2 години;
- для практичних занять у приміщенні – 1-3 години;
- для практичних занять на місцевості та екскурсій – 2- 4 години;
- одноденний навчально-тренувальний похід – 8 годин;
- дводенний навчально-тренувальний похід – 16годин;
- триденний навчально-тренувальний похід – 22 години [3].

За даними дослідників, шкільні уроки фізичного виховання – двічі на тиждень по 45 хвилин – становлять лише 11% від фізичної діяльності, необхідної для розвитку підростаючого організму. Позакласні заняття фізичною культурою та спортом, в тому числі туризмом, покликані надолужити втрачене [1].

Вчені також відмічають, що постійне перебування під впливом фізичних навантажень у туристських походах сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму школяра. Регулярні заняття туризмом впливають на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки, а у подоланні різних природних перешкод беруть участь усі без винятку групи м'язів. Так, заняття туризмом із 7 років, сприяють: зменшенню загальної кількості серцевих скорочень (в середньому на 50–65% за добу) у дітей середнього шкільного віку (за весь період навчання в школі ця «економія» становить близько 18 млн серцевих скорочень); збільшенню глибини дихання в 1,5–2 рази, а максимальної вентиляції

легенів – на 40–60%, загартовування організму та підвищення імунітету [4].

Шкільний оздоровчий туризм, як правило становить взаємодію між його учасниками та організаторами, тому впровадження подібних заходів неможливе без кваліфікованого педагогічного колективу.

Сьогодні для підняття рівня розвитку шкільного, молодіжного та спортивного туризму в школу повинен прийти вчитель (в першу чергу вчитель фізичної культури), який вміє, а головне, має право здійснювати туристську, спортивну, краєзнавчу та оздоровчу роботу на високому професійному рівні [5].

Спираючись на усе вищезгадане, можна зробити висновок, що на даний момент для задіяння спортивно-оздоровчого туризму як засобу підвищення інтересу молоді до спорту та фізичної культури необхідно вирішити такі завдання:

- організація шкільних гуртків та товариств для юних туристів;
- розробка навчальних програм зі спортивно-оздоровчого туризму для реалізації в навчальних закладах;
- впровадження широкого вивчення туристської та краєзнавчої діяльності у структурі загальноосвітньої та вищої школи;
- підготовка кваліфікованих кадрів.

Лише за таких умов спортивно-оздоровчий туризм посяде належне місце у системі освіти, як ефективний спосіб покращення рівня фізичної підготовленості населення.

Література:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 224 с.

2. Корженевич С. В. Организация дополнительного образования в туризме (краеведение, музееведение, спортивный туризм): учеб.-метод. пособие / С. В. Корженевич, Т. Г. Полилейко, В. В. Груша. – Минск : РИПО, 2014. – 95 с.

3. Савельєва Г. Г. Пішохідний туризм / Г. Г. Савельєва, О. Г. Горшкова. – З. : Запорізький інститут післядип. педаг. освіти, 2013. – 63 с.

4. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава – Л. : ЛДУФК, 2012. – 150 с.

5. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю / З. І. Філіпов – Дрогобич: Коло, 2010. – 344 с.

Конопляник Олег Васильович

старший викладач кафедри спортивних дисциплін
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ В МИКОЛАЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Анотація. Дана стаття присвячена розгляду сучасного стану велосипедного туризму в Миколаївській області, вивченню основних проблем даного напрямку спортивного туризму та аналізу ключових перспектив розвитку. Виявлено, що розвиток велотуризму на Миколаївщині є актуальним напрямком спортивного туризму, який спроможний підвищувати рівень туристичної привабливості регіону.

Ключові слова: велотуризм, велопохід, велопарад, культура дорожнього руху, велосипедний форум, велоактивісти.

У контексті розвитку спортивного та оздоровчого туризму в Україні, зокрема в Миколаївській області, питання формування велосипедного туризму та вивчення основних проблем даного напрямку є актуальним та недостатньо вивченим.

Останніми роками велосипедний туризм стає дедалі популярним видом відпочинку. Зростання його популярності пов'язано з модою на здоровий спосіб життя у цілому, оскільки велоспорт є одним з найбільш екологічних видів туризму. Він приваблює до себе відчуттям швидкості, свободи, цікавими екскурсіями та можливістю відпочинку на природі.

Починаючи з 2005 року велосипедний туризм в Миколаївській області починає набирати нові оберти у своєму розвитку. На місцевому рівні починають проводитися велопаради, велосипедні змагання різних рівнів (асфальтне покриття дороги, пересічна місцевість, Ґрунтове

покриття та ін.), які проводяться з метою звернути увагу місцевої влади та громадян на проблеми велотуристів. У зв'язку з цим постає питання про розробку спеціальних маршрутів, їх маркування, вивчення потреб велосипедистів, отримання підтримки даного виду спортивного туризму від місцевої та обласної влади, підвищення загальної культури учасників дорожнього руху.

Вивчення сучасного стану велосипедного туризму, проблем та перспектив розвитку даного напрямку спортивного туризму є предметом спортивних досліджень і наукових дискусій. Аналізуючи дослідження і публікації, присвячені зазначеній проблемі, варто відзначити праці науковців: Антипова В.В., Бергмана Б.І., Гуляєва В.Г., Дмитрука О.Ю., Єрдакова С.В., Любовницького В.А., Певцова Д.В., Соколова В.А. та ін.

В останні роки значно зріс інтерес населення до активних видів туризму, серед яких гірський, кінний, водний, спелеотуризм, вітрильний та інші. Особливої популярності набуває і велосипедний туризм.

За оцінкою фахівців, велотуризм на туристичному ринку може стати досить перспективним напрямком, через те що має ряд переваг серед інших видів туризму. По-перше, для туриста такий варіант проведення відпочинку є комплексним, тому що дозволяє задовольнити не тільки пізнавальну потребу, а й розвинути фізичну форму. По-друге, велотуризм - найпростіший, недорогий і ефективний спосіб подорожувати по країні або за її межами. Веломаршрути, як правило, не вимагають значних грошових витрат, а також спеціальної підготовки. По-третє, велотуризм є екологічно чистим видом туризму, що не завдає шкоди навколишньому середовищу і не виробляє шуму та вібрацій. По-четверте, з медичної точки зору поїздка на велосипеді – хороший тренінг вестибулярного апарату, який координує ходу і рівновагу, а також чудове аеробне навантаження. По-п'яте, велотуризм – це всесезонний вид туризму. У велопоходи можна ходити як влітку, так і навесні, восени і навіть взимку. По-шосте, для велосипедного

туризму немає недосяжних місць. Він відповідає таким параметрам, як всюдихідність і мобільність.

Можна з упевненістю прогнозувати стійкі перспективи розвитку велотуризму і з точки зору професійної діяльності. Чимало вітчизняних туристичних фірм підтверджують наявність попиту на велотури і більшість з них виявляють готовність до реалізації подібних туристичних продуктів.

У Миколаївській області активним організатором велопарадів та велопоходів є Миколаївська міська молодіжна громадська організація «Альтер-Спорт», яка заснована 17 травня 2004 року. Основною метою організації є популяризація серед молоді інтересу до активного і здорового способу життя, через залучення її до заняття вуличними, екстремальними видами спорту, активної соціальної і творчої діяльності [5].

Доцільно також сказати про велосипедні форуми в Миколаєві та області. Головним є Клуб спортивного велотуризму «Ротор» [4] та Миколаївський велосайт [6]. На даних інтернет-ресурсах є чимало учасників, які проводять власні велопоходи, змагання, конкурси, спілкуються з актуальних питань, проводять пропаганду здорового способу життя, привертають увагу до проблем велотуризму та велосипедного спорту.

Таким чином, можна сказати про те, що активний велотуризм в Миколаївській області має дуже привабливі позиції. Однак, існує також чимало проблем, які стають на заваді велоруху Миколаївщини.

На думку автора, до основних проблем велотуризму в Миколаївській області належать:

1. Відсутність фіксованих маршрутів для велотуризму. Як правило, професійні велотуристи обирають довільний маршрут відповідно до власних побажань. Але новачку складно буде розібратися в цьому питанні, скласти власний маршрут, підготувати устаткування відповідно до виду

маршруту тощо.

2. Не належний стан дорожнього покриття Миколаївської області. Дана проблема хвилює не лише велосипедистів, але і пересічних громадян. На поганій дорозі існує ризик потрапити в дорожньо-транспортну пригоду, отримати ушкодження різного характеру, зламати технічне устаткування велосипеда.

3. Відсутність спеціальних велодоріжок і місць для паркування велосипеда. Відповідно до ст. 19 Закону України «Про дорожній рух», особи, які керують велосипедами без двигунів, мають право їздити по спеціальних велосипедних доріжках, а в разі їх відсутності - по краю проїзної частини дороги, вулиці чи узбіччю [3]. Звідси випливає наступна проблема.

4. Низький рівень культури дорожнього руху. Відповідно до ст. 14 Закону України «Про дорожній рух», велосипедист є водієм велосипеда та активним учасником дорожнього руху [3]. На жаль, більшість інших учасників дорожнього руху ігнорують права велосипедистів, часто їх порушують, завдають шкоди як в матеріальному, так і в моральному плані.

5. Відсутність активної позиції та серйозного ставлення правоохоронних органів до захисту прав велосипедистів. На жаль, дана проблема проявляється в тому випадку, коли потрібно знайти вкрадений велосипед та злочинця, або відстояти права велосипедиста на дорозі під час виникнення аварійної ситуації з боку інших учасників дорожнього руху.

Таким чином, враховуючи вищезазначені проблеми, автор пропонує такі рекомендації для розвитку велотуризму на Миколаївщині:

1. Створення чітких веломаршрутів та системи електронного відображення їх основних характеристик (протяжність, вид покриття, рекомендації щодо проходження, заходи безпеки, провідні інструктори для консультацій тощо). Доцільно заручитися підтримкою місцевої влади

зادля побудови маршрутів відповідно до закону та міської інфраструктури.

2. Звернути увагу місцевої та обласної влади на стан доріг в Миколаївській області. Провести громадські слухання з даного питання, привернути увагу більшою кількістю велосипедних заходів з обов'язковим підписанням офіційних резолюцій до органів влади.

3. Місцевим велоактивістам дати відповідним органам місцевої та обласної влади доручення про узгодження і затвердження порядку установки велопарковок та типовий проект цих об'єктів, який повинен бути рекомендований всім. Доцільно задуматись про створення системи перехоплюючих паркінгів, тобто критих стоянок, які охороняються, для велосипедів поблизу від зупинок громадського транспорту. Мета створення таких паркінгів - інтегрувати велосипедний рух в існуючу транспортну мережу міста. Це дуже зручно, в першу чергу, для миколаївців, які живуть у віддалених мікрорайонах: можна проїхати на велосипеді невелику відстань від будинку до зупинки громадського транспорту і залишити велосипед в безпечному місці.

4. Розміщення соціальних реклам про безпеку велоруку, анонс майбутніх велосипедних заходів. Дана рекомендація може істотно вплинути на психологічне сприйняття прав велосипедистів серед інших учасників дорожнього руху та громадян.

5. Громадським організаціям, які займаються захистом прав велосипедистів, разом із правоохоронними органами проводити різноманітні освітньо-розважальні заходи, тренінги, які будуть звертати увагу на проблеми велосипедистів, пропонувати методи захисту від злочинців та порушників правил дорожнього руху, підвищувати правову освіту та взаємні доброзичливі відносини велотуристів і правоохоронних органів. До речі, чимало учасників велопарадів та велопоходів є офіцерами патрульної поліції м. Миколаєва та області. Це також може сприяти вирішенню багатьох проблем, більш глибокому сприйняттю традицій

миколаївського велоруху.

Отже, велосипедний туризм – це один із видів спортивного туризму, метою якого є подолання відстаней, різноманітних перешкод на велосипеді. Туризм – одне з найважливіших явищ сучасності, якому підпорядковуються дії об'єктивних законів розвитку суспільства. Як вид людської діяльності туризм має велике значення, що з часом буде зростати.

Загалом велосипедний туризм у Миколаївській області має хороші перспективи за умови обмеження впливу факторів, які гальмують його розвиток. Лише спільними зусиллями органів виконавчої влади та місцевих активістів можна сприяти розвитку велосипедного туризму в регіоні та підвищувати туристичну привабливість районів і міст Миколаївщини. Однак, незважаючи на оптимістичні прогнози, доводиться констатувати, що на даний момент велотуризм в нашому регіоні, як і в цілому по країні, значною мірою залишається неорганізованим, а тому немає офіційної статистики щодо кількості подорожуючих велотуристів, їх статевої, вікової диференціації, а також вичерпної інформації про найбільш затребувані ними маршрути. Все це – предмет майбутніх досліджень.

Література:

1. Архипов Е. М. За здоровьем на велосипеде. – М. : «Советский Спорт», 1989.
2. Велопарад в Николаеве. Mykolaiv Urban Days [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://velorally.ua/events/veloparad-v-nikolaeve-mykolaiv-urban-days/>.
3. Закон України «Про дорожній рух» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3353-12/page>.
4. Клуб спортивного велотуризму «Ротор» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://biker.mk.ua/articles.html>.
5. Миколаївська міська молодіжна громадська організація «Альтер-

Спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://alter-sport.com>.

6. Миколаївський велосайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.bikerway.com>.

7. Соколов В.А. Велосипедный туризм / В.А. Соколов , В.С. Ильин . – РиБ «Турист», 1992.

8. Туристский терминологический словарь : справоч.-метод. пособие / И. В.Зорин, В. А. Квартальнов. – М. : Советский спорт, 1999. – 664 с.

9. Федерація спортивного туризму України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.fstu.com.ua>.

10. Шевчук В. Г. По родному краю на велосипеде. – Одесса, 2007.

Конох Андрій Анатолійович

аспірант кафедри туризму

Запорізький національний університет

СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ «ЕКОЛОГІЧНИЙ ТА СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»

Анотація: У статті визначено роль екологічного та спортивного туризму в сучасному суспільстві та наведені особливості професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах з урахуванням сучасних потреб ринку у сфері активного туризму. Виокремлено особистісні якості, які мають бути притаманні майбутнім фахівцям екологічного та спортивного туризму.

Ключові слова: екологічний та спортивний туризм, вчитель фізичної культури, професійна підготовка, вищий навчальний заклад.

Постановка проблеми. Відродження системи освіти, її докорінне реформування мають стати основою відтворення інтелектуального, духовного потенціалу народу, національного відродження, становлення державності та демократизації суспільства в Україні, виходу вітчизняної науки, техніки і культури на світовий рівень [3]. Нинішня система освіти України ще досі перебуває в стані, який не задовільняє вимогам, що постають перед нею в умовах самостійної української державності, культурного і духовного відродження українського народу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В епоху державного і духовного відродження України, пріоритетна роль відводиться розвитку національної системи освіти і виховання, що забезпечуватиме її гуманітаризацію. Особливо це стосується вищої освіти, яка має бути

спрямована на забезпечення фундаментальної наукової, загальнокультурної, практичної підготовки фахівців, яке відчувають і сприймають ті великомасштабні зміни, що відбуваються в житті нашого суспільства. Саме фахівці мають визначити темп і рівень науково-технічного, економічного і соціально-культурного прогресу в державі, що дасть змогу вищій освіті створити підвалини духовної культури українського народу, відтворити продуктивні сили України [4]. Вищезазначені перетворення та підвищення ролі вищої освіти не могли не торкнутися і всієї туристської діяльності. Туризм сьогодні став невід'ємною частиною життя мільйонів людей. Він вносить вагомий педагогічний, соціальний і економічний внесок у становлення економічної і культурної бази держави, а також досягнення взаєморозуміння між народами [1]. Саме тому динамічний розвиток туризму в Україні вимагає високого рівня підготовки кадрів для цієї галузі, отже туристичний бізнес є одним із видів економічної діяльності, де індивідуальність має постійно знаходитись у процесі розвитку і вдосконалення.

У туристській індустрії людина і людський фактор мають значно більше значення, ніж сучасні мультимедійні засоби або найновіші теорії гостинності. Фахівці, зайняті в сфері туристичного бізнесу, мають бути зорієнтованими на клієнта. Вони самі є свого роду частиною туристичного продукту, що пропонується. Отже, людський фактор – це працездатний трудовий колектив, який потрібно підібрати, а потім підготувати для конкретної роботи. Якщо у працівників відсутні необхідні знання, навички, відповідна кваліфікація і досвід, то, на нашу думку, міне не менше двох років, перш ніж вони пройдуть навчання на практиці. Тому лише для адаптації новачка потрібно не менше, як півроку, щоб від його роботи отримати певні результати [1].

Вищезазначене дає змогу дійти висновку, що професійна кваліфікація залежить як від загальної, так і від спеціальної підготовки,

зорієнтованої на сучасну практику, світовий досвід. Відповідність змісту навчання вимогам майбутньої професії, взаємозв'язок навчання з виробничою практикою, теоретичних курсів із практичними предметами, тривале стажування на робочих місцях під час навчання у вищому навчальному закладі – це те, що формує основу підготовки висококваліфікованих спеціалістів у галузі туризму в Україні. Отже професійна підготовка майбутніх фахівців із екологічного та спортивного туризму у вищих навчальних закладах є актуальною.

На сучасному етапі розвитку вищої освіти спостерігається зниження професійної спрямованості підготовки майбутніх фахівців, потерпає змін формування майже всіх сфер професійної компетентності майбутніх фахівців. У педагогічних університетах освітній процес, з більшого, підпорядковується науковим знанням, меншою мірою – оволодінню операційно-технічною сферою (знання, практичні вміння і навички) відповідної галузі педагогіки. Ще недостатньо виявлено сутність, зміст, структуру професійної підготовки майбутніх фахівців із екологічного та спортивного туризму в вищих навчальних закладах. Не зовсім якісною є програма підготовки вчителів фізичної культури зі спеціалізацією екологічний та спортивний туризм. Відсутня технологія цієї спеціальної підготовки [1, 5, 6].

Отже, соціальна значущість туристської освіти й актуальність проблеми підготовки майбутніх фахівців із екологічного та спортивного туризму у вищих навчальних закладах визначили **мету нашої статті**: розкрити роль екологічного і спортивного туризму в суспільстві та визначити його специфіку, що має закладатися в основу професійної підготовки майбутніх фахівців вищих навчальних закладів освіти.

Виклад основного матеріалу. Роль туризму, взагалі, і екологічного та спортивного зокрема, як ефективного засобу фізичного, валеологічного, інтелектуального, морального і соціального виховання підростаючого

покоління, особливо була визначена в постанові Верховної Ради України «Про порядок введення в дію закону України «Про туризм» [4]. Введення в дію означеного закону зумовлено особливостями і специфікою туризму, що є підґрунтям професійної підготовки фахівців туристської галузі.

Отже, туризму відводиться певне місце в суспільному житті країн світу, в тому числі і в Україні. Хоча Україна доки ще посідає досить скромне місце на туристському ринку, незважаючи на свій величезний економічний та інтелектуальний потенціал. На нашу державу припадає менше одного відсотка світового туристського потоку. Тому за роки незалежності в українському суспільстві було сформовано громадську і наукову думку про найбільш ефективне використання наявно-реального туристського потенціалу, пожвавлення вітчизняного туристського ринку, зміцнення його матеріальної бази, скорочення дефіциту кваліфікованих кадрів, надання необхідної підтримки розвитку туризму [2].

Активний туризм, до якого відноситься екологічний та спортивний туризм, своєю сутністю і спрямуванням впливає на виховання в молодого покоління (в людей інших вікових груп) ціннісного ставлення до пам'яток культури, природи, сприяє формуванню навичок природоохоронної діяльності, екологічної культури. Екологічний та спортивний туризм – унікальне соціальне явище, що дає можливість спілкуватися людям із природою, знайомитись із життям інших народів, їхньою історією, культурою, традиціями, це демократичний вид відпочинку, що визначається вільним вибором форм особистої активності, яка реалізується в умовах туристського життя за маршрутом. Феноменом цього масового самодіяльного руху є і те, що при найменшій підтримці держави, він успішно може реалізовуватися в складних економічних умовах сьогодення. Це зумовлено особливостями туризму, адже він відображає захопленість людини мандрівками, забезпечуючи тим самим здоровий спосіб життя і формування всіх видів здоров'я: фізичного і соматичного – розвиток тіла

та фізіологічних систем; психічного (інтелектуального і емоційного) – розвиток сенсорних та інтелектуальних психічних процесів, станів, якостей особистості; духовного – формування ціннісного ставлення до культурної спадщини суспільства тощо.

Однією з важливих особливостей екологічного та спортивного туризму, що робить його популярним, є те, що він несе в собі історичну сутність і є аналогією традицій і поглядів українських чумаків і мандрівників. Він завжди об'єднується з різними формами суспільно-корисної діяльності мандрівника і є ефективною формою вирішення військово-прикладних проблем. Він – джерело створення інтелектуального продукту в сфері розробки теорії і технології туризму (стратегії, тактики, техніки переходів), нових туристських маршрутів (у тому числі й комерційних), сучасного обладнання; підготовки кваліфікованих кадрів (майстрів спорту, гідів, тренерів, інструкторів).

Виходячи з характерних особливостей екологічного та спортивного туризму, а також враховуючи нинішній критичний стан здоров'я певної кількості дітей і молоді в нашій країні, які все частіше скочуються в бездуховне кримінальне середовище, вживаючи алкоголь і наркотики, перед активним туризмом, як соціальним рухом в Україні, постають такі завдання: повернути молоді чудовий світ екологічного та спортивного туризму; розвивати ці види туризму як ефективний засіб формування особистості і виживання людини як у природній, так і міській сферах; створити систему підготовки спеціальних кадрів для забезпечення розвитку екологічного та спортивного туризму як ціннісного (для людини та держави) руху; забезпечити зміст навчання туристичних кадрів у вищих навчальних закладах згідно з програмою, в якій були б закладені особливості, специфіка і класифікація екологічного та спортивного туризму, що була розроблена й апробована в ході нашого дослідження.

Висновки. Вищезазначене дає змогу дійти висновку, що для

успішного розв'язання нагальних проблем розвитку туризму взагалі, і екологічного та спортивного зокрема, слід активно формувати кадровий потенціал, кваліфіковано готувати фахівців, створювати відповідно до потреб ринку нові спеціальності у сфері активного туризму.

Література:

1. Абрамов В. В. Годы и тропы: К пятидесятилетию харьковского спортивного туризма / В. В. Абрамов // Харьков : Кн. Рекламное агенство РА, 2000. – 332 с.
2. Булыгина И. И. Методические основы профессиональной подготовки организаторов туристической анимации : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. / Булыгина И. И. – М. : 1999. – 145 с.
3. Державна Національна програма “Освіта” (Україна ХХІ століття). – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.
4. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про туризм» (№1282-ІУ від 18.11.2003) стаття 4. – С. 4.
5. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / А. П. Конох. – К. : 2007. – 42 с.
6. Мулик К. В. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю / К. В. Мулик, М. О. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г.Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 217–223.

Котова Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент

Мелітопольський державний педагогічний університет

ім. Б. Хмельницького

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНО-ТУРИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. Дана стаття присвячена теоретичним аспектам спортивного туризму, який є важливою складовою системи фізичної культури і спорту, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей та залучення студентської молоді до участі у змаганнях зі спортивного туризму.

У практиці спортивного туризму норми спілкування і поведінки у туристському гурті є неформальною основою туристсько-краєзнавчої, екологічної діяльності, створюють умови безпеки, достатнього комфорту і виконання задач, що виникають перед туристами.

Ключові слова: туризм, спортивний туризм, політика держави в галузі туризму.

Проблема наукового обґрунтування політики держави в галузі туризму чітко визначені в тих державних документах щодо туризму, які прийняті за останні роки. У Державній програмі розвитку туризму на [1] постає задача наукового обґрунтування туризму. В цьому контексті важливе значення має розробка теоретичних засад спортивного туризму. На наш час в теорії і практиці накопичений певний досвід, що сприяє вирішенню проблеми. Значний вклад у розвиток теорії туризму внесли праці вчених В. К. Федорченка [6, 8, 9,], В. А. Смолія [6], В. С. Пазенка [5, 9], Н. П. Крачило [3], Я. Б. Олійника [4], А. В. Степаненка [4] та інших.

Спортивний туризм в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у змаганнях спортивних туристських походів та інших змаганнях з спортивного туризму. В рамках виду спорту спортивний туризм об'єднує такі його види, як пішохідний, водний, велосипедний, гірський, спелеологічний, лижний, автомобільний та мотоциклетний. В останній час зростає популярність нових напрямів спортивного туризму - екстремального, пригодницького та інших подорожей, проведення комбінованих за видами туризму походів. Розвиваючись на межі спорту і активного дозвілля в природному середовищі, спортивний туризм сприяє розвитку внутрішнього туризму вітчизняної туристичної галузі шляхом пропаганди відносно дешевого і, одночасно, ефективного відпочинку, а також загальному розвитку туристичної галузі України. Фактично туризм вже став спортивним, але офіційно він мав назву самодіяльного.

В Державній програмі розвитку туризму на 2002 – 2010 роки в п. 24 означені екстремальний та спортивно-оздоровчий туризм. На папері існує різноманіття видів спортивного туризму. Таким чином, можливо визначити що у спортивному туризмі об'єктом дослідження є подорожі (спортивні походи) з активними способами пересування, та змагання з техніки туризму.

Метою спортивної діяльності є виконання нормативів спортивних розрядів, участь і перемога у спортивних змаганнях, досягнення високих спортивних результатів. Метою пізнавальної діяльності є пізнання засобами різних видів туризму навколишнього світу, та самопізнання особистості. Метою рекреаційної діяльності є підтримка організму людини у здоровому фізичному стані, відновлення фізичних і духовних сил людини засобами туризму. Головною формою спортивного туризму є мандрівка або похід. Без

походу взагалі неможливо вести розмову про спортивний туризм. Є похід – є туризм спортивний і спортивно-оздоровчий. Для визначення головних та допоміжних форм спортивного й спортивно-оздоровчого туризму необхідно вибрати критерії цих форм. У спортивному туризмі за визначенням мети її діяльності головним є досягнення туристами високих спортивних результатів та виконання спортивних розрядів. За цими критеріями головними формами є спортивні туристські походи і змагання з техніки спортивного туризму . Спортивний похід – це подорож з використанням активних способів пересування туристів, з подоланням природних перешкод, за визначеним маршрутом, у визначений термін, які проводяться силами й засобами самих учасників, або спеціалізованими організаціями з видів туризму, що входять у Перелік класифікованих спортивних маршрутів України. Підсумком спортивного походу є отримання учасниками розряду з видів спортивного туризму. Стати майстром спорту з техніки спортивного туризму можливо набагато швидше, ніж із спортивних походів. Аналіз розвитку саме цієї форми спортивного туризму показує, що в майбутньому змагання з техніки спортивного туризму можуть відокремитись в самостійні види спорту. Зараз туристські спортивні змагання проводяться з двох видів. Змагання з техніки спортивного туризму – це проходження визначеної дистанції по видам туризму з подоланням перешкод, та виконанням спеціальних туристських завдань. Метою проведення змагань є підвищення технічної та тактичної майстерності учасників. Змагання туристських спортивних походів полягають у командному проходженні туристського маршруту з подоланням природних перешкод різної категорії складності за нормативний час. Метою участі в змаганнях є перемога та виконання спортивних розрядів. Формою організації є чемпіонати. У спортивно-оздоровчому туризмі за визначенням мети діяльності головним є підтримка організму людини у здоровому фізичному стані, відновлення фізичних і духовних сил людини. За цими критеріями головними формами є ступеневі або некатегорійні походи та

туристські табори. Туристські табори – тимчасові, або, постійно діючі бази, які використовуються з метою удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до походів та змагань. До допоміжних форм можливо віднести такі форми спортивно-оздоровчого туризму: прогулянки – доступна й короткочасна форма туризму, прогулянки проводяться з пізнавальною, оздоровчою метою або інтегрованою метою; екскурсії – колективне відвідування визначених об'єктів із пізнавальною метою; туристські зльоти – найбільш масові туристські змагання. В програму зльоту включають декілька змагань із різних видів туризму, а також різноманітні творчі конкурси; експедиції – багатоденні походи, які проводяться з дослідницькою, пошуковою метою. Для них характерно вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів. Головними відмінностями спортивно-оздоровчого і спортивного туризму є різниця в туристському досвіді й кваліфікації учасників і кінцевій меті діяльності. Проведений термінологічний аналіз дає можливість визначити наступні види туризму. Самодіяльний туризм – історична назва спортивного туризму. Спортивний туризм – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є спортивний похід або змагання з видів туризму, ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності, виконання нормативів спортивних розрядів. Спортивно-оздоровчий туризм – це специфічний вид туристсько-рекреаційної діяльності, головною формою якої є поход або туристській табір. Ці види діяльності спрямовані на відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку для підготовки туристів до спортивних походів та змагань. Основою спортивно-оздоровчого туризму є спортивний туризм. Спортивний туризм як об'єднуючий спортивний та спортивно-оздоровчий туризм. Так, в Україні останнім часом проводяться пригодницькі

перегони, які за своїм змістом можливо віднести до екстремального туризму. Головна специфіка спортивного і спортивно-оздоровчого туризму полягає в тому, що вони реалізуються в діяльності, яка проходить у природному і соціальному середовищі. Тому перші мандри треба починати зі свого рідного краю. Спортивний туризм реалізуються в певних видах діяльності. Ці види діяльності завжди в певній мірі взаємодіють між собою. Для організації спортивного туризму потрібен комплексний підхід, який може реалізуватися в специфічній системі діяльності. Виховний вплив на особистість буде значно більшим, якщо у поході у кожного туриста буде туристська та краєзнавча посада. Останні посади мають зв'язок із багатьма навчальними предметами. Саме система туристсько-краєзнавчих посад допомагає здійснити краєзнавчий підхід у навчанні. У практиці спортивного туризму норми спілкування і поведінки у туристському гурті є неформальною основою туристсько-краєзнавчої, екологічної діяльності, створюють умови безпеки, достатнього комфорту і виконання задач, що виникають перед туристами. При дотриманні цього принципу, моральні аспекти формування рис характеру особистості випереджає зростання спортивної майстерності туристів. До моральних норм поведінки туристів під час подорожей треба віднести положення про збереження природи, дружніх відносин до інших туристських груп, а при потребі надання їм посильної допомоги. Важливе місце займає повага до місцевих мешканців, їх звичаїв, традицій, особливості культури. Туристи повинні бути відповідальними за безпеку мандрівки, приймати заходи по ліквідації аварійної ситуації і надавати допомогу іншим туристам.

Література:

1. Державна програма розвитку туризму на 2002-2010 роки: Постанова Кабінету Міністрів України від 29. 04. 02 р. № 583.
2. Закон України «Про внесення змін до закону України» Про

туризм», прийнятий 18.11.2003 р. // Офіційний Вісник України. – 2003.

3. Крачило Н. П. Краєзнавство і туризм: Навч. посібн. / Н. П. Крачило. – К.: Вища школа, 1994. – 191 с.

4. Олійник Я. Б. Теоретичні основи туризмології: Навч. посібн. / Я.Б. Олійник, А. В. Степаненко. – К.: Ніка-Центр, 2005. – 316 с.

5. Пазенок В.С. Туризмологія: концепти теорії туризму / В. С. Пазенок // Туризм: теорія і практика. – К. : 2005. – № 1.

6. Смолій В. А. та ін. Енциклопедичний словник-довідник з туризму / В. А. Смолій, В. К. Федорченко, В. І. Цибух [за заг. ред доктора пед. наук, проф. В. К. Федорченка]. – К. : Слово, 2006. – 372 с.

7. Спортивний туризм. Інф.-метод. зб. – К. : ФСТУ, 2002. – № 3.

8. Федорченко В. К. Туристський словник-довідник / В.К. Федорченко, І. М. Мініч. – К.: Дніпро, 2000. – 160 с.

9. Федорченко В. К. Філософія туризму: навч. посібн. / за ред. В. К. Федорченка, В. С. Пазенка. – К. :2004.

Лускань Олег Юрійович

старший викладач кафедри спортивного вдосконалення
Національний технічний університет України «Київський політехнічний
інститут»

**СПОРТИВНИЙ МАРШРУТ - ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ
ВИХОВНОГО ТА ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО ВПЛИВУ НА
СТУДЕНТА-РЯТУВАЛЬНИКА**

Анотація: Дана стаття присвячена ролі спортивного маршруту, як засобу виховного та професійно-орієнтованого впливу на студента. Розглядаються завдання, цілі, підготовка до маршруту, питання профілактики травматизму.

Ключові слова: колектив, група, маршрут, навчально-виховний процес, безпека, травматизм.

Спортивний маршрут, як і будь-яке навчальне заняття, включає в себе період підготовки до маршруту, потім маршрут, а логічним завершенням циклу служить обробка отриманого матеріалу і підведення підсумків.

Маршрутна практика дозволяє вирішити наступні завдання:

- формування єдиного, дружнього колективу;
- всебічний розвиток самоврядування в групі;
- виховання почуття обов'язку і відповідальності кожного члена колективу за виконання доручених йому обов'язків.

Кожен маршрут має навчально-тренувальні цілі, де відпрацьовуються знання, вміння (здатність вихованця до свідомого виконання дій на основі набутих знань і досвіду предметної діяльності, прийомів туристської техніки і заходів забезпечення безпеки) і навички

(автоматизований компонент предметної діяльності, вироблений в процесі багаторазових вправ) тих, хто навчається за весь попередній маршрут навчального періоду. І в кінцевому підсумку, результат маршруту – це результат навчально-тренувальної діяльності учнів по оволодінню знань, умінь і навичок, які формують професійні компетенції юних рятувальників.

Поряд з теоретичною підготовкою, маршрут повинен вирішити питання наступних видів навчально-тренувальної підготовки:

- фізичної – поступове загартовування організму, підвищення його функціональних можливостей та працездатності, розвиток і вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, спритності і т.д.);

- технічної – оволодіння комплексом, специфічних для даного виду туристської або краєзнавчої діяльності, практичних навичок і умінь (вміння орієнтуватися на місцевості, володіння прийомами страховки, подолання з вантажем складних ділянок маршруту, ходіння на лижах, навички пошукової та дослідницької роботи на маршруті і т. д.);

- тактичної – вміння поєднувати переходи і привали, своєчасна організація біваку і харчування, економну витрату сили при подоланні природних перешкод, підбір спорядження і продуктів харчування з урахуванням конкретних умов маршруту і т.д. ;

- психологічної (морально-вольової) – розвиток цілеспрямованості, сміливості, рішучості, стійкості і витримки, дисциплінованості, колективізму, дружби і т.д.

Весь навчально-виховний процес в умовах маршруту необхідно підпорядкувати дотриманню режиму і виконання правил безпеки, що має важливе виховне значення і закладає основи загального професійно-орієнтованої освіти рятувальників.

Необхідність вироблення ключових компетенцій рятувальників можна обґрунтувати на основі аналізу причин, що призводять до нещасних

випадків, екстремальні ситуації на маршрутах і подорожах. Вивчення причин та наслідків помилок в маршрутній практиці дозволяють вихованцям сформувати необхідне уявлення про сферу діяльності професійного рятувальника.

У предмаршрутний період з рятувальниками проводиться аналіз маршруту як потенційного джерела небезпеки та травматизму в залежності від району подорожі, сезону, часу доби, стану погоди, виду пересування, наявності небезпечних ділянок та категорії складності. Відзначається, що ці чинники не роблять вирішального значення на виникнення екстремальних ситуацій.

Забезпечення безпеки при проведенні туристських маршрутів є одним з найважливіших якісних показників підготовленості групи рятувальників. Перебуваючи в автономних умовах маршрутних буднів, рятувальники повинні мати не тільки навички організації та проведення маршрутів, але і в обов'язковому порядку вміти забезпечити власну безпеку, надати при необхідності першу допомогу постраждалим і організувати їх транспортування до найближчої лікарні.

Профілактиці травматизму в період підготовки до маршруту слід приділяти належну увагу навіть в дослідній групі. У цей період можна виділити два моменти: теоретична підготовка до надання першої допомоги і транспортування потерпілого, і тактична підготовка при розробці маршруту, що дозволяє не робити помилок, що призводять до травматизму та нещасних випадків. Окремо слід виділити поєднання фізичної підготовки зі спеціальною, а також правильний підбір спорядження, відповідного маршруту. Слід пам'ятати, що не тільки наявність якісного спеціального спорядження є запорукою успішного проходження технічно складних елементів, але головне – вміння грамотно його використовувати у відповідній ситуації.

Маршрут – це форма навчально-тренувальної підготовки та

формування професійних компетенцій юних рятувальників. Спортивний зміст маршруту складається з подолання власними силами і засобами учасників різних природних перешкод на маршруті, а також труднощів і поневірянь автономного життя. Це подолання повинно бути заздалегідь розрахованим посильним і обов'язково успішним. Воно відбувається особисто кожним учасником, але в умовах колективної взаємодії.

Завдання маршруту вважаються виконаними, якщо вдається протягом всього терміну зберегти гарне фізичне і духовне самопочуття в освоюваному середовищі проживання.

До природних перешкод маршрутів, крім мотузкових переправ, підйомів і спусків по мотузках і інших «технічних елементів», на перше місце треба поставити власне відстань – довжину переходів, протяжність маршруту в цілому, тобто кілометраж. Незалежно від наявності зручних доріг або повної відсутності стежок на маршруті, самі кілометри простору вимагають подолання, а всі інші складності, перешкоди є доповненням до них.

До спортивного змісту маршруту відноситься і точне проходження наміченого маршруту, орієнтування на незнайомій місцевості по карті і компасу. Цей елемент змісту вимагає серйозної інтелектуальної роботи, гарного знання географії та топографії, кмітливості, вміння спостерігати, підсумовувати й аналізувати факти.

Також до спортивного змісту маршрутів відноситься і тимчасовий відрив учасників подорожі від звичного домашнього, вже освоєного комфортного середовища проживання і перехід на повне автономне життєзабезпечення. В умовах маршруту всі блага життя доводиться добувати своєю працею – чималими фізичними та розумовими зусиллями. Це створює контраст між звичним укладом життя в комфортній домашній повсякденності і «безпритульним кочовим». Він дозволяє учасникам багато переосмислити, оцінити по-новому. Ця так звана «боротьба за

виживання» залучає хлопців можливістю випробувати і затвердити себе, вона – одне з важливих спонукань до заняття рятувальною справою і розвитком лідерських якостей.

Література:

1. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. – К. : 2004. – №11.

2. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебн.пособие для ин-тов физич.культ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 340 с.

3. Смирнов Д. В. Оздоровительное воздействие активных форм туризма на организм подрастающего поколения / Д. В. Смирнов // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2010. – №3 (98).

4. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В. Ф. Сопов – М. : Академический Проект; Трикста, 2005. – 128 с.

5. Павлов Е. А. Содержание и методика базовой подготовки спортсменов-спелеологов: методические рекомендации для студентов ИФК / Е. А. Павлов, С. А. Гониянц. – М. : Принт-центр, 2003. – 212 с.

Микитчик Ольга Сергеевна

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

доцент кафедры водных видов спорта

Днепропетровский государственный институт

физической культуры и спорта

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В СОВРЕМЕННОМ ТУРИЗМЕ

Аннотация. В статье рассмотрены причины травматизма в современном туризме. Представлены типичные для различных видов туризма опасности и несчастные случаи.

Ключевые слова: туризм, травматизм, несчастный случай, причина.

Введение. Анализ статистических данных показал, что большую часть (около 87 %) составляют легкие травмы, не приводящие к потере трудоспособности. Средние, ведущие к временной (до 2 месяцев) утрате трудоспособности, встречаются в одном из десяти несчастных случаев. Тяжелые (полная утрата трудоспособности) и очень тяжелые (летальный исход) случаи – всего около 3%, т.е. на один случай с летальным исходом приходится 20-30 травм средней тяжести и до 100-200 небольших травм.

Цель исследования. С целью понижения травмоопасности туристской деятельности изучить причины травматизма в современном туризме.

Результаты исследований и их обсуждение. Закон Украины «О туризме» в разделе VIII предоставляет гарантии безопасного пребывания на территории Украины туристов и обязывает органы власти и субъектов туристической деятельности разработать комплекс мер по безопасности туристов. В частности, в ст. 26 сказано: «Местные органы государственной исполнительной власти в отрасли туризма разрабатывают и организуют

выполнение региональных программ обеспечения защиты и безопасности туристов, особенно в местах туристической активности.

Субъекты туристической деятельности разрабатывают конкретные меры по обеспечению безопасности туристов, экскурсантов, участвующих в туристских путешествиях, походах, соревнованиях, предотвращению травматизма и несчастных случаев и несут ответственность за их выполнение».

Кроме того, в Украине действует межгосударственный стандарт (ГОСТ 28681.1-95) «Туристско-экскурсионное обслуживание», предусматривающий порядок проектирования туристических услуг, включая рассмотрение возможных рисков, которые могут вызвать негативные последствия и нанести ущерб здоровью туриста и его имуществу [2].

Согласно Закону Украины «О туризме» с целью обеспечения безопасности субъектов туристической деятельности обязаны осуществлять [4]:

- подготовку безопасных условий для пребывания туристов, обустройство трасс походов, прогулок, экскурсий, мест проведения соревнований, обеспечение туристов исправным снаряжением и инвентарем;

- обучение туристов средствам профилактики и защиты от травм и несчастных случаев, инструктаж по предоставлению первой медицинской помощи, а также информирование об источниках опасности, которые могут быть обусловлены характером маршрута и поведением самих туристов;

- контроль за подготовкой туристов к путешествиям, походам, соревнованиям, других туристических мероприятий;

- предоставление оперативной помощи туристам, терпящим бедствие, транспортировку пострадавших;

- разработку и реализацию специальных требований безопасности во время организации и проведения походов с автомобильного, горного, лыжного, велосипедного, водного, мотоциклетного, пешеходного туризма и спелеотуризма [1; 2].

Однако анализ специальной литературы показал, что значение реального опыта туристской группы заключается в ее физической, технической, тактической, психологической подготовленности к прохождению конкретного маршрута. Следовательно, вся маршрутная работа, прежде всего сводится к решению одного из основополагающих компонентов безопасности туристов – к классификационному ее обеспечению [3]. В то же время можно констатировать недостатки и несовершенство в работе по профилактике травматизма и несчастных случаев.

Анализ травм и несчастных случаев в туризме позволяет классифицировать основные факторы, объективные и субъективные, определяющие причины их возникновения. Непосредственными причинами несчастных случаев могут стать: обвалы камней, снежных карнизов, льда; сход снежных лавин; селевые потоки; трещины в ледниках; быстрое течение горных рек, пороги, шиверы, гряды, завалы, водовороты, полыньи на реках, болота; низкая температура воздуха, ветер, солнечная радиация, атмосферные осадки, молния; разреженность воздуха на больших высотах; темнота, отсутствие видимости; ядовитые животные и растения.

Причины несчастных случаев, вызываемых природными факторами, представляют опасность, прежде всего при неправильных действиях самих участников похода. К этим действиям относят: сброс одним из туристов камней на расположенных ниже по склону; подрезание снега при траверсе склона, вызывающее лавину; длительное пребывание на больших высотах (горная болезнь) и движение в высокогорной зоне по снежным склонам без

защитных очков (ожог глаз – «снежная слепота»); движение по закрытым ледникам без организации страховки (падение в трещину); движение в условиях плохой видимости без сохранения малых интервалов; выбор места для учебных занятий (и соревнований) на предварительно неподготовленном участке, на участке с крутыми склонами, на реке со слишком сильным течением, в лавино- и камнепадоопасной зоне; применение недоброкачественного (дефектного) снаряжения: старых веревок, ледорубов с треснутым древком, лодок с непрочной обшивкой; отсутствие надежной, правильно организованной страховки при переправе через горные реки, опрокидывание лодки, наплыв плота на камень; взрыв примуса, опрокидывание посуды с горячей пищей, чрезмерно долгое пребывание на солнце (ожоги); употребление в пищу недоброкачественных продуктов или ядовитых растений (отравление).

Таким образом, причины, способствующие возникновению несчастного случая, можно подразделить на три группы.

1. Причины, вызванные недостаточным контролем со стороны проводящих, выпускающих и контрольных организаций к опыту и подготовленности группы, к маршруту, качеству картографического материала, снаряжению, питанию, медицинскому обеспечению группы.

2. Причины, вызванные недостаточной (для данного маршрута) технической, тактической и физической подготовленностью самих участников похода.

3. Слабая психологическая, в том числе морально-волевая, подготовка участников похода, особенно ярко проявляющаяся в сложных ситуациях и способствующая усугублению аварийной обстановки в группе; психологическая несовместимость между некоторыми участниками похода; слабая дисциплина в группе, отсутствие авторитета у руководителя похода.

В таблице 1 представлены типичные для различных видов туризма

травмы и несчастные случаи.

Таблиця 1

Типичные для различных видов туризма травмы и несчастные случаи

Вид туризма	Характер опасностей	Типы травм и несчастных случаев
Пеший	Характер пересеченного рельефа, неправильный подбор обуви, одежды	Потертости, растяжения связок, переломы, вывихи
Водный	Намокание одежды, снаряжения, опрокидывание плавсредства, падение в воду, нападение акул, ошибки в использовании снаряжения для дайвинга	Простудные заболевания, переохлаждение, ранения, нарушения обменных процессов в организме, утопление
Горный	Опасности горного рельефа (камнепады, сход лавин, паводок), солнечная радиация, резкое изменение метеоусловий, потеря ориентировки и т.д.	Переломы, ушибы, обморожения, заболевания глаз, ранения острыми предметами (ледорубом, кошками)
Велосипедный, маунтбайк	Падения, неправильный подбор обуви, одежды, отсутствие снаряжения	Ушибы, переломы, сотрясения мозга, попадания инородных предметов в глаза
Зимний	Характер снежного рельефа, обледенение нависающих предметов (ветки деревьев, провода), обрывы снежных карнизов, мостов через ледниковые трещины, лавины	Ушибы, переломы, смерть от удушья в лавине, обморожения, ожоги пламенем горелки, горячей пищей
Научный	Нападение диких животных, инфекции	Ранения, ушибы, сотрясения мозга, ослабление защитных функций организма, иммунитета, инфекционные заболевания

Таким образом, перспективами дальнейших исследований является разработка комплекса мероприятий по предупреждению количества травматизма и травмоопасных ситуаций в туристической отрасли.

Литература:

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков – М. : СПб., «Издательский Дом ГЕРДА», НП «Издательство «Невский Фонд», 2014. – 544 с.

2. ГОСТ Р 50681-2010 Туристско-экскурсионное обслуживание. [Електронний ресурс] : Режим доступу : <http://engene.gr.ru/gost-r-50681-2010>.

3. Євдокименко В. К. Регіональна політика розвитку туризму. / В. К. Євдокименко. – Чернівці : Прут, 1996. – 287 с.

4. Закон України «Про туризм» [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1282-15>.

Михайленко Вадим Миколайович

старший викладач відділення туризму кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

**ВИКОРИСТАННЯ СКЕЛЕДРОМІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НА
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА
ВІДДІЛЕННІ ТУРИЗМУ**

Анотація: в статті запропоновано використання скеледромів різних конструкцій для студентів під час занять фізичним вихованням на відділенні «туризму», на яких можна відпрацьовувати вправи з елементами спортивного скелелазіння (лазіння на швидкість, на складність, боулдерінг). Також задіяти скеледроми для відпрацювання технічних прийомів подолання перешкод в спортивному туризмі (наведення різноманітних переправ, підйом по схилу з командною страховкою та самостраховкою, спуск по схилу різними способами).

Ключові слова: скеледром, спортивне скелелазіння, студенти, технічна підготовка, техніка безпеки, технічна підготовка, туризм.

Актуальність. В програмі дисципліни «Фізичне виховання» відмічається, що «метою фізичного виховання студентів ВНЗ, є формування фізичної культури особистості і використання різноманітних засобів фізичного виховання спорту та туризму для зміцнення здоров'я студентської молоді». Особливо актуальним в наш час є вияв доступних і привабливих для студентів засобів фізичного виховання, спорту і туризму. В системі фізичного виховання студентів засоби спортивно-оздоровчого туризму використовуються недостатньо ефективно.

Туризм в ВНЗ розглядається як частина рекреаційної фізичної

культури, що звужує діапазон засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів. Розв'язання вищезазначених суперечностей потребує нового наукового переосмислення й усвідомлення мети, завдань, принципів, функцій, оновлення змісту, форм і методів підготовки зі спортивно-оздоровчого туризму в університетах України.

В останні десятиліття з'явилися нові напрямки та види туристської діяльності (геокешинг, боулдерінг, скелелазіння, підводне скелелазіння).

Одним з них є спортивне скелелазіння, яке відноситься до тих видів спорту, що протягом останніх десятиліть суттєво підвищує свою популярність. Ю.В. Седляр [15, 113] відмічає його суспільну роль, що проявляється у включенні скелелазіння до шкільних програм у багатьох державах, а також у спеціальні програми, які розроблюються для людей з обмеженими можливостями.

Популярність скелелазіння в Україні стрімко зростає. Уже сьогодні на території нашої держави налічується понад 20 спортивних секцій зі спортивного скелелазіння при ДЮСШ в більш ніж 10 регіонах, а також 7 технічних баз скеледромів, на яких проходять тренувальні збори перед міжнародними змаганнями.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів.

Предмет дослідження – засоби спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів.

Мета роботи – обґрунтувати використання тренажерів, що імітують скальний рельєф при підготовці студентської молоді на заняттях зі спортивного туризму. Скелелазіння – про нього чули, напевне, всі. Останнім часом цей екстремальний вид спорту набирає все більшої популярності, у тому числі й в Україні. У багатьох країнах світу тренажери для скелелазіння побудовані на вулицях, де пропонують повний комплект спорядження, і забезпечення безпеки. Як показує практика зарубіжного застосування тренажерів, імітуючи скельний рельєф, застосовуваних в

освітніх установах, серед тих, хто займається скелелазінням, спостерігається зростання прояву інтересів в наступних напрямках: до активного способу життя на 15%; підтримки і поліпшення ЗФП і СФП – 18%; підтримки та поліпшення стану здоров'я та функціонального стану – 13%; до занять, що мають прикладне значення – 11% [5, 123; 7, 317;]. Деякі фахівці [2, 87; 8, 468; 10, 33] вважають, що використання таких тренажерів у навчальному процесі сприяє підвищенню психофізіологічних показників та розвитку фізичних якостей тих, хто займається [1, 115; 9, 241; 12; 18, 32]. А.М. Каткова, Ю. Котченко в своїх роботах відмічають, що використовуючи скелелазні стенди у навчальному процесі учнівської та студентської молоді можна суттєво розширити можливості заняття [4, 55; 5, 124; 10, 32]. Зарубіжні дослідження також показують, що вікових обмежень для занять даним видом діяльності не існує, важливо тільки вірно спланувати складність тренувальної дистанції [5, 123].

Використовувати скеледром можна і для навчання студентів туристській техніці – наведення круто-похилої переправи, підйому по схилу зі страховкою, спуску по вертикальних перилах способом “дюльфер” (крутизна не менше 60 градусів) інше.

Крутопохила переправа – це переправа по мотузці, яка наведена під кутом до горизонту, який повинен перевищувати 20 градусів. Наведення переправи здійснюється аналогічно навісній переправі. Перехід першого учасника здійснюється: спуск спортивним способом, дюльфером, вільним лазінням на командній страховці або будь-яким іншим вірним способом. Для забезпечення безпеки учасники переправляються ногами вниз, обов'язково на двох карабінах (грудному та нижньому), на верхній командній страховці через гальмівний пристрій. При спуску учасник з міркувань безпеки повинен користуватися брезентовими рукавицями.

Підйом по скельній ділянці або схилу. Складність цього етапу залежить від крутизни та характеру схилу. Завдання першого учасника

підніматися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжної страховки навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, на якій його страхують. Піднявшись до верху, треба закріпити мотузку до опори вузлом “карабінна удавка” або будь-яким іншим, що призначений для кріплення мотузки (“удавка”, “кренцель”, “булінь”). Після того, як мотузка закріплена, останні члени команди піднімаються на само страховці, використовуючи для цього петлю «прусика», що прив’язується до основної мотузки вузлом “схоплюючий”.

Другий учасник може зняти всі карабіни, що були закріплені першим учасником на проміжних пунктах страховки. Як правило, командна страховка організовується першим учасником зверху. Для цього йому необхідно мати ще одну мотузку, якою через гострий кут він “вибирає” всіх учасників.

Траверс скельної ділянки або схилу. **Траверс** – це рух поперек схилу (водоспаду). В залежності від крутизни схилу, траверс можна здійснювати на само страховці або на командній страховці. При більшій крутизни схилу необхідно використовувати командну страховку.

Спуск по вертикальних перилах: часто називають спуском способом “дюльфер”. Він здійснюється на крутих схилах, середня крутизна яких не менше 60 градусів. Організація спуску вимагає закріплення мотузки за допомогою вузла «карабінна удавка» до надійної опори (вертикальні перила) і організації само страховки та командної страховки.

Само страхування здійснюється за допомогою петлі “прусика” і вузла “схоплюючий”, який в’яжеться на вертикальних перилах. Для забезпечення безпеки спуску використовується пристрій “вісімка” або “рогатка”. Спуск по схилу здійснюється з само страхуванням “схоплюючим” вузлом або з командною страховкою. Цей спосіб використовується при крутизни схилу менше 60°. Як правило, мотузку для спуску закріплюють за допомогою вузла “карабінна удавка”, щоб можна

було її зняти. Не забувши зав'язати на іншому кінці довільний вузол, мотузку скидають униз так, щоб вона гарно розпустилася, не зачепилася за дерева, не утворила вузли. Закріпивши петлю “прусика” на основній мотузці за допомогою вузла “схоплюючий” і пристебнувши її до грудного карабіну, учасник рухається вниз. Обов'язково користатися рукавицями. Техніка подолання вертикальних та горизонтальних перешкод, наведення переправ є важливим елементом у дитячо-юнацькому туризмі.

Висновки. Нами запропоновано на практичних заняттях з туризму використовувати скеледроми різних конструкцій, на яких можна відпрацьовувати як вправи зі спортивного скелелазіння, так і елементи туристської техніки (наведення круто похилої переправи, підйоми по схилу зі страховкою, спуску по вертикальних перилах).

Такі заняття сприяють підвищенню рівня фізичної підготовки, підвищують емоційний настрій, формують у студентів відповідальне ставлення до занять, поліпшують якість знань та умінь туристської підготовки.

Література:

1. Гальчинский В. А. Повышение вестибулярной устойчивости и координации движений посредством занятий скалолазанием / В. А. Гальчинский, Л. А. Гальчинская, Ю. В. Котченко // Вестник Технологического университета Подолья. – 2002. – С. 114–115.

2. Двоеносов В. Г. Особенности адаптивных реакций кардиореспираторной системы, газообмена и регуляции сердечного ритма у спортсменов-скалолазов в условиях соревнований / В. Г. Двоеносов // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 7. – С. 87–91.

3. Искусственная высота // Строительство и эксплуатация спортивных сооружений. – 2011. – № 6. – С. 8–13.

4. Каткова А. М. Использование тренажеров, имитирующих скальный рельеф / А. М. Каткова // Физическая культура в школе. – 2011. – № 8. – С. 55–59.

5. Каткова А. М. О расширении возможностей урока по физической культуре посредством тренажеров, имитирующих скальный рельеф / А. М. Каткова // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы 12 междунар. науч. конгресс, 26-28 мая 2008 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : 2008. – Т. 3. – С. 123 – 124.

6. Каткова А. М. Требования безопасности на занятиях на тренажере, имитирующем скальный рельеф / А. М. Каткова // Эколого - гигиенические проблемы физ. культуры и спорта: материалы науч. конф. с междунар. участием, посвящ. 105-летию со дня рожд. А. А. Минха / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : 2009. – С. 28–29.

7. Каткова А. М. Тренировка физических качеств с использованием тренажеров, имитирующих скальный рельеф / А. М. Каткова // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: материалы междунар. науч. симпоз. посвящ. 90-летию Одесского нац. ун-та (23-25 сентября 2008 г.). – Одесса, 2008. – С. 314–318.

8. Каткова А. М. Улучшение функционального состояния организма посредством использования тренажера, имитирующего скальный рельеф / А. М. Каткова // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2009. – №4.– С. 467–469.

9. Котченко Ю. Развитие скоростных качеств в скалолазании / Ю. Котченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 3. – С. 240–243.

Мулик Вячеслав Володимирович

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківська державна академія фізичної культури

Мулик Катерина Віталіївна

доктор педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТУРИСТІВ-ЛИЖНИКІВ

Анотація. У статті розкрита ефективність використання методики побудови занять з лижної підготовки юних туристів-лижників. Встановлено, що методика, яка застосовувалася в експериментальній групі навчання, в цілому дозволила в більшій мірі сформувати навички застосування лижної техніки.

Ключові слова: лижна підготовка, юні туристи-лижники.

На сьогодні склалася стійка система щодо методик навчання з залученням цілісного, роздільного та комбінованого (цілісно-роздільного) методів [8, 15, 19]. Поряд з цим за останнє десятиріччя проведені дослідження в яких розглядається питання щодо поєднання навчання з розвитком рухів, які забезпечують їх виконання [6, 10, 18]. У лижному спорті існує цілий ряд досліджень в яких висвітлюється питання застосування спеціальних вправ при навчанні [7, 13, 17], у тому числі і в системі урочних занять школярів середніх та старших класів [3, 9] та студентської молоді [14]. Найбільш поширеним методом навчання пересування на лижах є цілісно-роздільний [1, 4, 5, 11]. Навчання

пересуванню на лижах за цим методом передбачає початкове ознайомлення з технікою пересування в цілому, далі роздільне вивчення окремих елементів техніки і знову вивчення, але вже на більш високому якісному рівні техніки пересування в цілому на базі отриманого досвіду.

Під час походу турист-лижник повинен володіти специфічними прийомами руху на лижах – гальмуванням, поворотами та подоланням перешкод. У лижному поході пересуватись доводиться в основному сніговою цілиною, тому необхідним додатковим елементом техніки лижного туризму є прокладання (троплення) лижні, що найчастіше доводиться робити з рюкзаком за плечима [2, 12, 16].

У той же час дослідження які б передбачали визначення найбільш ефективної методики навчання рухів на лижах молодших школярів, що займаються спортивно-оздоровчим туризмом, з урахуванням специфіки лижного туристського походу (лижним ходам, гальмуванням, поворотам, подоланням перешкод) та в обмежений час навчання (короткочасний сніжний покрив) є актуальним дослідженням.

Мета дослідження – визначити найбільш ефективну методику побудови занять з лижної підготовки юних туристів-лижників молодших класів.

Для визначення найбільш ефективних методів засвоєння елементів техніки лижного спорту нами проведено дворічні дослідження із школярами 3 та 4 класів. Молодші школярі були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 16 учнів у кожній. Основною метою досліджень було засвоєння класичних лижних ходів (поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового, однокрокового й двокрокового) та подолання спусків із застосуванням гальмувань та поворотів, що використовуються під час подолання дистанції.

В контрольній групі застосовувався цілісний метод засвоєння техніки лижного спорту (розповідь, показ і виконання). В

експериментальній – методика із застосуванням випереджуючого ефекту, яка передбачала визначення рухових якостей, необхідних для виконання окремих елементів техніки, підведення їх рівня до необхідного, та у подальшому застосування комплексного засвоєння елементів техніки та розвиток рухових якостей, що забезпечують їх виконання.

Слід зазначити, що молодші школярі 1 і 2 класів за час наявності сніжного покриву декілька разів використовували лижні прогулянки на яких не зверталася увага на техніку, а переслідувалося засвоєння відчуття довжини лиж, зціплення лиж зі снігом та сковзання. На початок дослідження (3 клас) діти обох груп однаково засвоїли зазначені дії.

Поряд з цим відомо, що для виконання техніки лижних ходів необхідний достатній рівень фізичних якостей (силових – м'язи тулуба, верхніх та нижніх кінцівок), особливо це стосується туристів-лижників, які мають рухатися з вантажем. Тому в 3 класі в експериментальній групі було виявлено рівень фізичних якостей, необхідних для туристів-лижників, розвитку яких було приділено основну увагу, тобто здійснювався випереджуючий ефект (спочатку розвиток фізичних якостей для подальшого засвоєння техніки лижних ходів). Зазначене дозволило, у подальшому, в 4 класі мати силовий потенціал для виконання лижних рухів (у тому числі і виконання поворотів у русі, гальмувань та подолання різних нерівностей, підйомів та спусків) та застосовувати поєднання формування елементів техніки та розвиток рухових якостей, забезпечують їх виконання.

За два роки (3-4 класи) молодші школярі провели однакову кількість занять (по 10 занять 45 хв. кожне). Крім цього в безсніжні місяці у дітей експериментальної групи під час інших занять застосовувалися окремі імітаційні вправи лижних ходів, гальмувань та поворотів.

Представлена авторська методика засвоєння лижної техніки була застосована при підготовці експериментальної групи та представлена на рис. 1.



Рис. 1. Основи застосування випереджаючого ефекту і комплексного формування елементів техніки та розвитку рухових якостей

На початку експерименту достовірної різниці між технікою виконання поперемінного двокрокового та одночасного двокрокового ходів (що були взяті для контролю) не було виявлено (оцінка техніки здійснювалася за 10-бальною системою) [7]. В якості експертів були залучені 3 викладачі кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, що мають науковий ступінь кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

Проведені 10 занять в 3-му класі дозволили покращити техніку виконання поперемінного та одночасного двокрокових класичних ходів у групах, що досліджувалися (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз техніки поперемінного та одночасного двокрокових класичних лижних ходів до та після однорічного експерименту ($n_1=n_2=16$), бали (за 10-бальною шкалою)

№	Показники		Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Поперемінний двокроковий класичний хід, кіл-ть балів	вихідні	4,4±0,10	4,5±0,11	0,67	>0,05
		після року	4,8±0,12	4,9±0,12	0,59	>0,05
		t; p	t=2,51; p<0,05	t=2,50; p<0,05		
2.	Одночасний двокроковий класичний хід, кіл-ть балів	вихідні	4,2±0,09	4,1±0,08	0,83	>0,05
		після року	4,6±0,10	4,5±0,10	0,71	>0,05
		t; p	t=2,99; p<0,01	t=3,08; p<0,01		

Як свідчать отримані результати виконання техніки лижних ходів в обох групах достовірно покращилися (в контрольній на 0,4 бали – t=2,5; p<0,05 та t=2,99; p<0,01 відповідно; в експериментальній на 0,4 бали – t=2,50; p<0,05 та t=3,08; p<0,01).

У той же час суттєвої різниці в оцінці техніки між групами як в поперемінному двокроковому ході, так і в одночасному двокроковому ході

не отримано ($p>0,05$), що свідчить про однакове формування уміння їх виконувати.

За другий рік занять лижною підготовкою виконання техніки ходів, що досліджувалися, мало подальше покращення (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз техніки поперемінного та одночасного двокрокових класичних лижних ходів після другого року (4 клас) дослідження ($n_1=n_2=16$), бали (за 10-бальною шкалою)

№	Показники		Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Поперемінний двокроковий класичний хід, кіл-ть балів	після 1 року	4,8±0,12	4,9±0,11	0,59	>0,05
		після 2 року	5,1±0,12	5,5±0,11	2,50	<0,05
		t; p	t=1,77; p>0,05	t=3,75; p<0,001		
2.	Одночасний двокроковий класичний хід, кіл-ть балів	після 1 року	4,6±0,10	4,5±0,10	0,71	>0,05
		після 2 року	5,2±0,12	5,7±0,12	2,96	<0,01
		t; p	t=3,85; p<0,001	t=7,69; p<0,001		

Так, в контрольній групі виконання поперемінного двокрокового класичного лижного ходу експертами було оцінено вище на 0,3 бали ($t=1,77$; $p>0,05$) по відношенню до показників попереднього оцінювання, а по відношенню до вихідних даних на 0,7 бали ($t=4,49$; $p<0,001$). Техніка виконання одночасного двокрокового класичного лижного ходу дітьми контрольної групи покращилася на 0,6 бали ($t=3,85$; $p<0,001$) по відношенню до показників однорічних занять та 1,0 бали ($t=6,67$; $p<0,001$) по відношенню до вихідних даних.

Виконання поперемінного двокрокового класичного лижного ходу дітьми експериментальної групи за другий рік занять покращилося по відношенню до попереднього на 0,6 ($t=3,75$; $p<0,001$) та на 1,0 ($t=6,41$; $p<0,001$)

бали до оцінювання на початку досліджень. Одночасний двокроковий класичний хід експертами було оцінено більше на 1,2 бали ($t=7,69$; $p<0,001$) по відношенню до показників після першого року занять та на 1,6 бали ($t=11,11$; $p<0,001$) за весь час навчання.

Слід також відзначити, якщо після занять першого року не було визначено достовірної різниці між показниками засвоєння техніки лижних ходів груп, що досліджувалися, то за час тренування у другому році отримано достовірно кращі результати оцінювання техніки дітьми експериментальної групи – в попереминому двокроковому ході на 0,4 бали ($t=2,50$; $p<0,05$), в одночасному двокроковому ході на 0,5 бали ($t=2,96$; $p<0,01$).

Техніка виконання лижних ходів і їх використання, а також подолання спусків та підйомів, нерівностей, виконання поворотів у русі та гальмування суттєво впливають на час подолання дистанції.

У зв'язку з чим нами проведені контрольні змагання на дистанції 1000 м з використанням всього арсеналу техніки лижного спорту.

Змагання проводилися після 10 занять першого і другого року туристської лижної підготовки на одній і тій же дистанції при однакових погодних умовах.

Як свідчать результати змагань (табл. 3) після 10 занять першого року лижної підготовки достовірної ($p>0,05$) різниці, як і в виконанні техніки лижних ходів, між групами, що досліджувалися не визначено.

Поряд з цим за час занять в другий рік поряд з покращенням техніки лижних ходів, і як виявили змагання і техніки подолання спусків і підйомів та проходження поворотів, діти експериментальної групи показали кращі результати в гонці на 1000 м. Так, середньогруповий результат дітей контрольної групи склав 3582,0 с, у той час як в експериментальній групі результат менше на 41,0 с ($t=2,51$; $p<0,05$).

Таблиця 3

Результати змагань на дистанції 1000 м юних туристів-лижників 9-10 років у процесі дворічних досліджень ($n_1=n_2=16$), с

№	Етапи	Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
1.	Після першого року занять, с	3621,0±12,10	3626,0±12,31	0,29	>0,05
2.	Після другого року занять, с	3582,0±12,01	3541,0±11,10	2,51	<0,05
	Оцінка достовірності	t=2,29; p<0,05	t=5,13; p<0,001		

Висновок. Отримані результати свідчать про те, що методика, яка застосовувалася в експериментальній групі навчання, в якій спочатку (в заняттях першого року – 3 клас) здійснювався випереджуючий розвиток рухових якостей, необхідних для виконання техніки лижного спорту, а потім (в заняттях другого року – 4 клас) застосовувалося комплексне засвоєння техніки лижного спорту та розвиток рухових якостей, що забезпечують їх виконання, дозволило в більшій мірі сформувати навички застосування лижної техніки, які і проявилися під час контрольних змагань на дистанції 1000 м.

Література.

1. Ажиппо О. Ю. Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / О. Ю. Ажиппо. – Л. : 2001. – 22 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.

3. Ворона В. В. Ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. В. Ворона. – Харків, 2014. - 20 с.

4. Евстратов В. Д. Техника лыжных ходов / Евстратов В. Д., Чукардин Г. Б., Сергеев Б. И. (Лыжный спорт). – М.: ФиС, 1989. – С. 67–78.

5. Камаев О. И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. – Харьков: ХаГИФК, 1999. – 172 с.

6. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко - тактичних дій юних футболістів 8-12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / С. С. Коваль. – Харків, 2010. – 20 с

7. Котляр С. М. Теорія і методика лижного спорту для студентів 1-2 загального курсу (за кредитно-модульною системою) / С. М. Котляр, В. В. Мулик, Т. В. Сидорова. – Харків : ХДАФК, 2013. – 75 с.

8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / пер. з рос. Л. К. Кожевникова ; ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008 . – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – [Б. м.] : [б.в.], 2008. – 367 с.

9. Лазаренко М. Г. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / М. Г. Лазаренко. – Чернігів, 2015. – 20 с.

10. Лобода В. С. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних

тенісистів 6-8 років / В. С. Лобода, В. В. Мулик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – №3(19). – С. 354–358.

11. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт / В. В. Мулик. – К. : 2001. – 40 с.

12. Мулик К. В. Основи спортивного туризму: [навчальний посібник] / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова, О. Я. Булашев, С. І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.

13. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника : учеб. кн. / Т. И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.

14. Сидорова Т. В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Т. В. Сидорова. – Харків, 2010. – 20 с.

15. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш учебн. завед. физ. восп. и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. –424 с.

16. Топорков О. М. Спеціальна передпхідна підготовка туристів-лижників 30-40 років для зниження травматизму під час походів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. М. Топорков. – Харків, 2014. – 20 с.

17. Фомин С. К. Специальные упражнения лыжника / Фомин С. К.. – Киев : Здоровья, 1988. – 110 с.

18. Харченко Т. П. Формування елементів техніки фігурного катання у процесі розвитку рухових якостей дітей 7-9 років / Т. П. Харченко, В. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – Вип. 1. – С. 71–74.

19. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга / Б. М. Шиян. – Богдан, 2001. – 272 с.

Мулик Катерина Віталіївна

доктор педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ

Анотація. Дана стаття присвячена особливостям рекреаційного туризму. Представлені види спортивно-оздоровчого туризму, які можуть використовуватися різними віковими групами населення у якості ефективного засобу рекреації.

Ключові слова: туризм, рекреація, спортивно-оздоровчий, населення, здоров'я.

У теперішній час у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури проведено значну кількість досліджень: визначено її теоретико-методологічні засади у працях провідних вчених [5; 8]. Відбувається ефективно впровадження у практику інноваційних оздоровчих технологій у відповідності з індивідуальними особливостями і мотивацією людини [1; 10; 14].

Що стосується розробки теоретичних і методичних основ фізичної рекреації, то, не дивлячись на певну кількість досліджень у цьому напрямку [13; 15] існують певні протиріччя у визначенні сутності, цільової спрямованості, засобах, формах фізичної рекреації як виду фізичної культури.

Основний засіб фізичної рекреації – це фізичні вправи [15].

Умовно поділяють засоби фізичної рекреації на наступні групи: циклічні види (легка атлетика, лижний спорт і прогулянки, плавання), єдиноборства (бокс, боротьба, східні єдиноборства), спортивні ігри

(баскетбол, футбол, волейбол, теніс) і «рекреаційні» (шахи, шашки, стрільба, атлетична гімнастика, масаж, загартування, туризм, рибальство, полювання) [8].

В цілому, зміст фізичної рекреаційної діяльності складають рухливі ігри і розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму.

Ю.Є. Рижкін [15] виділяє наступні форми фізичної рекреації: фізична культура; рекреація спорту; рекреація туризму; оздоровча фізична рекреація; фізкультурно-виробнича рекреація.

Отже, фізична рекреація – це вид фізичної культури, діяльність, яка містить різні форми рухової активності і спрямована на активний відпочинок; відновлення сил, втрачених у процесі професійної праці; збереження і зміцнення здоров'я; розвагу і отримання задоволення від процесу занять. Кінцевий результат її функціонування виявляється в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану.

Рекреаційний туризм – це пересування людей у вільний час з метою відпочинку, необхідного для відновлення фізичних і душевних сил людини. Для багатьох країн світу цей вид туризму є найбільш поширеним і масовим. Для його розвитку необхідні рекреаційні ресурси, які складають важливу частину природного потенціалу регіону. Крім цього, їх роль у формуванні та розвитку сучасного туризму в регіоні постійно підвищується, особливо з еколого-географічної точки зору [3].

Оцінка рекреаційних ресурсів проводиться на основі оцінки кожної з її складових: рельєфу, водних об'єктів і ґрунтово-рослинного покриву, клімату, мінеральних та унікальних природних лікувальних ресурсів, (історико-культурного потенціалу та ін.), що розглядається з точки зору використання її конкретним видом туризму.

Рекреаційний туризм умовно поділяють [12] на два типи: туристсько-оздоровчий та пізнавально-туристський.

Для кожного типу потрібний свій вид рекреаційних ресурсів. Під рекреаційними ресурсами розуміється складна керована і частково самокерована система, що складається з ряду взаємозалежних підсистем, а саме: відпочиваючих людей, природних і культурних територіальних комплексів, технічних систем, обслуговуючого персоналу і органу управління. До складу природних характеристик входять площа і місткість рекреаційної території, кліматичні умови, наявність водних об'єктів, естетичні особливості ландшафту і т.д. Оптимальне поєднання цих характеристик створює необхідну основу для розвитку рекреаційного туризму.

Для першого типу – це кліматичні чинники, які в поєднанні з джерелами мінеральних вод і лікувальними грязями створюють сприятливі умови для формування курортного комплексу. Для другого, крім перерахованого вище, - історико-культурний потенціал. Лісостепові, лісові, гірські і приморські зони мають можливості для організації як масового відпочинку і туризму, так і лікувально-реабілітаційного курортного відпочинку практично цілий рік.

Спортивно-оздоровчий туризм – явище багатоліке і багатогранне, оскільки за широтою спектра позитивного впливу на людину важко знайти інший такий вид відпочинку і спорту.

Активний відпочинок – це хороший спосіб збереження та відновлення здоров'я, підтримки активності і працездатності. У похідних умовах можна отримати регулярні тренувальні навантаження, загартування, поліпшити фізичний розвиток.

Успішна боротьба зі стихійними силами природи, подолання слабкості власного «я» піднімає віру людини в свої сили, створює відчуття фізичної та духовної готовності до зустрічі з життєвими труднощами – це

хороше джерело життєствердження для сучасної людини. Це дієвий засіб самопізнання – людина хоче і може проявити в поході свої позитивні якості; засіб морального виховання, так як відчуття товариства, взаємодопомоги, взаємовиручки, товариськості, дбайливості, чуйності стають загальноприйнятими нормами поведінки. Спортивно-оздоровчий туризм розвиває ініціативу, самостійність у прийнятті рішень. Соціальна функція його полягає в тому, що людина звільняється від надлишку інформації, нервових перевантажень, високого темпу буття. Туризм підвищує комунікабельність членів суспільства, сприяє розвитку і зміцненню взаєморозуміння і дружби між народами і державами [7].

Спортивно-оздоровчий туризм нерозривно пов'язаний із суспільно-корисною роботою, про це свідчать матеріали десятків тисяч звітів по пройдених маршрутах. За кілька десятиліть його розвитку багато зроблено в різних напрямках людської діяльності – виховної, пропагандистської, наукової, трудової, екологічної.

У той же час рекреаційний туризм зміщується в бік реабілітації при певних кліматичних умовах і засобах туризму у вигляді дозованої ходьби та інших занять, що сприяють лікуванню деяких захворювань, їх профілактиці, підвищенню імунітету і загального тону організму.

В цілому, рекреаційний туризм розглядається, як форма активного туризму в рамках фізичної рекреації з певними обмеженнями по фізичним навантаженням. Вихід за верхні обмеження призводить до спортивного туризму, вихід за нижні обмеження - до реабілітаційного туризму, тобто до лікування в умовах санаторію.

На відміну від інших видів фізичної культури у фізичній рекреації найбільш значимими є не загальноприйняті компоненти фізичного навантаження, а суб'єктивні відчуття, пов'язані з виконанням тих чи інших дій, які більшою мірою приносять задоволення, а не виснажують. Саме принцип задоволення є одним з основних відмінних принципів фізичної

рекреації. Багато видів фізичної рекреації супроводжує велике задоволення від рухової діяльності.

Рекреаційний туризм, як один з видів фізичної рекреації, в цьому випадку не є винятком.

Виділяють [13] системоутворюючі чинники рекреаційного туризму:

- зміна обстановки;
- забезпечення достатньої м'язової активності;
- стимуляція природного імунітету – несприйнятливості організму до хвороботворних бактерій.

Зміна обстановки пов'язана з «виходом» людини з повсякденних, одноманітних і тому вже утомливих умов життя, що забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання його від втомлюючих і часом негативних впливів повсякденності. Туристські походи і подорожі, що переносять городянина в нову ландшафтно-кліматичну середу, пов'язані з безпосереднім контактом з природою.

Процес оздоровлення заснований на застосуванні природних оздоровчих ресурсів у поєднанні з рекреаційно-оздоровчими методиками (повітряні та сонячні ванни, теренкур, фітолікування, флоротерапія, легкі фізичні навантаження і т.д.), причому природним ресурсам, до яких відносяться ландшафти, біоклімат, гідромінеральні ресурси (мінеральні води та лікувальні грязі), відводиться головна роль.

На відміну від спортивного туризму, орієнтованого на розширення можливості людини в подоланні природних перешкод і пристосування до нових, ще не освоєних умов, рекреаційний туризм використовується, головним чином, для підвищення надійності життєдіяльності в повсякденних умовах вже засвоєного середовища мешкання.

Основними завданнями рекреаційного туризму є [2; 4]:

- 1) гармонійний фізичний розвиток і сприяння всебічному розвитку

людини;

- 2) зміцнення здоров'я та попередження захворювань;
- 3) забезпечення повноцінного відпочинку;
- 4) підтримання високої працездатності;
- 5) досягнення активного творчого довголіття.

Таким чином, для організації рекреаційно-оздоровчого виду туризму територія повинна мати природні лікувальні ресурси, до яких відносяться ландшафт, біоклімат, гідромінеральні ресурси.

Рекреаційний туризм – одна з трьох підсистем туристської діяльності [6]. Туристські заходи, складові змісту даної підсистеми туризму спрямовані на розширене відновлення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини. Спрощено мету рекреаційного туризму можна сформулювати як повноцінний відпочинок і оздоровлення людини засобами спортивного туризму. Завдання оздоровлення учасників туристських рекреаційних заходів фактично невіддільні від завдань їх повноцінного відпочинку (вирішуються спільно). Тому, не боячись зробити помилку, можна називати рекреаційний туризм одночасно і оздоровчим туризмом. При цьому якщо в туристських заходах спеціально застосовують ту чи іншу технологію оздоровлення (вибирається метод, засоби оздоровлення, плануються відповідні заходи), то, підкреслюючи дану їх спрямованість, можна називати їх рекреаційно-оздоровчими.

Рекреаційний туризм, особливо його активні форми, дозволяють усунути або послабити вплив на людину несприятливих факторів повсякденної дійсності (нервово-емоційного перевантаження, гіпокінезії, надлишкового нераціонального харчування і т.д.). Ефективному відпочинку та оздоровленню учасників рекреаційно-туристської діяльності сприяє, по-перше, забезпечення достатньої м'язової активності, усунення несприятливих наслідків «м'язового голоду» з тренуванням основних функціональних систем, що забезпечують працездатність організму:

серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової, нервово-ендокринної та ін.

По-друге, крім фізичного навантаження помірного обсягу та інтенсивності оздоровчим ефектом володіє сама по собі зміна обстановки і позитивний емоційний фон від спілкування з природою і приємною компанією.

По-третє, оздоровленню учасників походу сприяють, самі рекреаційні природні ресурси, такі як помірне перебування на сонці, чисте повітря і вода, вплив фітонцидів в сосновому бору та ін. Очевидний, і вплив водно-повітряних процедур в похідних умовах, що загартовує.

Рекреаційно-пізнавальний туризм на графічній моделі туристської діяльності лежить в області взаємодіючих підсистем рекреаційного та пізнавального туризму. До даного різновиду рекреаційного туризму відносять туристські заходи з двома домінуючими цілями: відпочинок і придбання нових (для себе) знань. До рекреаційно-спортивного туризму віднесені всі рекреаційні туристські заходи, де для повноцінного відпочинку та оздоровлення учасників активно використовуються технології різних видів спорту (гірськолижного, підводного плавання, бігу, лижних гонок та ін.) [9].

Активною формою рекреаційно-оздоровчого туризму є оздоровчий похід вихідного дня або багатоденний оздоровчий похід. В даному випадку сама подорож по району, котрий володіє рекреаційними ресурсами (ліс, чисте повітря, чисті водойми, красиві ландшафти), з використанням нормованих оздоровчих фізичних навантажень є технологією відпочинку і зміцнення здоров'я. Яскравим прикладом активних форм рекреаційно-пізнавального туризму є екологічні туристські походи по «диким» чистим територіям, з максимально дбайливим ставленням до даних територій, з пізнавальними екскурсіями. Слід зазначити, що всі рекреаційно-спортивні туристські заходи, де з метою відпочинку та оздоровлення використовуються технології видів спорту, відносяться виключно до

«активного» туризму [11].

Ознаками притаманними активним формам рекреаційних туристських заходів – є виключно форми активного рекреаційного туризму в рамках фізичної рекреації, з певними обмеженнями по фізичних навантаженнях (з дозованими оздоровчими фізичними навантаженнями). До основних ознак, властивим активним формам рекреаційного туризму слід віднести [7]:

1. Засоби активного туризму (прогулянка, похід, змагання).
2. Технології видів спорту (гірськолижного, водного слалому, підводного плавання, кінного спорту, ігрових видів спорту тощо).
3. Заходи засновані на використанні рухової активності учасників або їх рухова активність, що становить істотну частину програми.
4. Заходи, що включають культурно-пізнавальні аспекти і містять інтелектуальні та емоційні компоненти.
5. Засоби, що носять переважно розважальний (гедоністичний) характер, здійснюються в природних умовах та мають певну науково-методичну базу.

Слід зазначити, що існує тісний взаємозв'язок між підсистемами рекреаційного та спортивного туризму. Безсумнівним оздоровчим ефектом володіє саме по собі регулярне перебування спортсменів туристів у гірських районах, зі своїм унікальним мікрокліматом, цілющими джерелами, природою і т.д. По суті, грань між оздоровчим та спортивним туризмом часто складно визначити. Тим не менш, існує ряд серйозних відмінностей між даними категоріями.

Література:

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Г. Літвін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.

2. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм / А. Я. Булашев, В. И. Нечаев, А. С. Ровний. – Харьков, 2003. – 192 с.

3. Грішнова О. А. Туризм і рекреація як чинники людського розвитку / О. А. Грішнова // Інформаційні технології в управлінні туристичною та курортно-рекреаційною економікою : II науково-практична конференція, 15-16 вересня 2006 р. : мат. доп. – Бердянськ : АУІТ “АРІУ”, 2006. – С. 39–41.

4. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Гриньова Тетяна Іванівна. – Харків, 2014. – 20 с.

5. Зайцев В. П. Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, С. И. Крамской // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – №3. – С. 221–224.

6. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – М. : 2002. – №11. – С. 9–13.

7. Константинов Ю. С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей: монография / Ю. С. Константинов. – М. : ФЦДЮТК, 2001. – 180 с.

8. Круцевич Т. Ю. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація» / Т. Ю. Круцевич, С. Б. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 18–20.

9. Макеева В. С. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учеб. пособие / В. С. Макеева, А. Д. Куницын, В. В. Вучева. – Орел : ОрелГТУ, 2004. – 195 с.

10. 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.

11. Мулик К. В. Спортивний туризм, як засіб рекреації / К. В. Мулик, В. В. Мулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 112. Т.4 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка [гол. ред. Носко М. О.]. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – С. 237–240.

12. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. – 40 с.

13. Пангелов С. Б. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини в первісному суспільстві / С. Б. Пангелов // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фіз. культури і спорту. – Л. : НВФ «Українські технології», 2009. – Т. 4. – С. 138–143.

14. Приходько В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з «Фізичного виховання»: навчальний посібник. – Вид. 3-є, перероб. і доповнене / В. Приходько, І. Пущина, С. Чернігівська. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2012. – 295 с.

15. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация как форма самосовершенствования учащихся школы / Ю. Е. Рыжкин, Ю. И. Самсонов // Современные проблемы теории и практики физической культуры: взгляды, идеи, концепции: Сборник научных трудов / Под ред. доц. В.И. Григорьева. – СПб. : СПбГАФК, 1997. – С. 83–85.

Мулик Катерина Віталіївна

доктор педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму

Харківська державна академія фізичної культури

Єфимов Ігор Сергійович

студент

Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Анотація. У статті представлена загальна характеристика спортивно-оздоровчого туризму та його вплив на організм людини. Постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристських походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму спортсмена. Особливо корисним є активний туризм, що впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних перешкод беруть участь всі без винятку групи м'язів. Спортивний туризм, як і інші види спорту, дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання. 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.

Ключові слова: туризм, користь, спорядження, фізична активність, оздоровлення, навантаження, похід, категорія.

Вступ: Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття з туризму відбуваються на

відкритому повітрі в природних умовах і вимагає активної діяльності. Одним з найкращих і доступних засобів зміцнення і оздоровлення організму є активний, спортивно-оздоровчий туризм. Заняття активними видами туризму, участь в походах, подорожах підвищують витривалість. Вплив туризму на людину різноманітний. Захоплення туризмом сприятливо впливає на фізичний стан людини [2, 3, 4, 5]. Основним змістом туристського походу є подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом всього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. В туристському поході спортсмен виконує сукупність фізичних і технічних дій які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії спортсмена можуть бути і швидкісно-силовими, і власне силовими, і складнокоординаційними. Вони можуть мати відносно стабільні і змінні форми залежно від ситуативних умов.

Мета дослідження. Розкрити особливості впливу занять спортивно-оздоровчим туризмом на організм людини.

Результати дослідження. З самої назви – «спортивно-оздоровчий туризм» – випливає 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». Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування [1].

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 в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання. 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 [3].

Специфічність спортивно-оздоровчого туризму позначається і на програмно-нормативному та організаційно-керівному його аспектах. Здійснення спортивних туристських заходів регламентуються нормативами і правилами, затвердженими керівними туристськими організаціями.

Туристська підготовка. Заняття спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних теоретичних і технічних знань і умінь. Разом з тим заняття туризмом дає можливість виховувати і вдосконалювати певні особистісні якості людини [2, 3, 4, 5].

Одна з найважливіших сторін підготовки туриста — теоретична підготовка. Як і в будь-якому виді спорту, вона охоплює широке коло питань, у тому числі проблеми навчання і тренування, контролю за навантаженнями, надання невідкладної медичної допомоги, основи педагогіки, психології, конфліктології тощо. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з географії, краєзнавства, топографії.

Географічна підготовка включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і туристського

освоєння території. Значення географічної підготовки визначається мірою зв'язку людини з оточуючим середовищем під час подорожі. Вирішення тактичних і технічних завдань походу, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з географічними особливостями конкретної території, їх вивчення вимагає залучення і аналізу географічного, краєзнавчого і картографічного матеріалу [2].

Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об'єкти, робити картографічну зйомку. Освоєння методів і навичок географічного спостереження є важливою формою теоретичної підготовки туристів.

Фізична підготовка. В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення. Спеціальна фізична підготовка - вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Під час туристського походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туриста

значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку. Спеціальна витривалість – це здатність витримувати багаторазове повторення навантажень без зниження її якості.

При пересуванні з вантажем заданим маршрутом, подоланні технічно складних ділянок м'язи ніг, рук, тулуба зазнають значного навантаження протягом тривалого часу. Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м'язів, сприяє утворенню міцного «м'язового корсета», зміцнює дихальну мускулатуру.

Спритність складається із здатності освоювати нові рухові дії і вміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обстановки на маршруті. Туризм дозволяє значно вдосконалити основні параметри спритності, координацію рухів, швидкість і точність їх виконання.

Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватись на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.

Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

Спортивно-технічні вимоги, що обумовлюють безпечність подолання маршруту, визначаються характером і особливостями природних перешкод, їх технічною складністю, яка диктує технічні елементи, прийоми і засоби, наявні в арсеналі учасників походу; оптимальною кількістю перешкод певної категорії складності, які в комплексі визначають категорію складності всього маршруту; тривалістю

походу і довжиною нитки маршруту, що залежить від географічних особливостей конкретної території і наявності природних перешкод; розробленістю комплексу фізичних навантажень для успішного подолання маршруту; вмінням орієнтуватися в різних умовах на будь-якій території [1].

Виховна роль туризму. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, облаштувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі [2, 3].

Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму - формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Важливо й те, що в туристських подорожах формуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході об'єднує людей різного віку, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій. Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній

світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису спортивного характеру волю до перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

У створенні позитивного психологічного клімату в туристській групі активна роль належить керівникові походу (інструктору, тренеру), за умови підтримки його всіма учасниками. Найбільш важливими психологічними факторами в такому колективі є емоційна стабільність, цілеспрямованість, оптимістична реакція на труднощі, взаємодопомога, авторитет керівника.

Організаційні форми туристських заходів. За формою проведення туристських заходів і характером їх організації спортивно-оздоровчий туризм поділяють на організований – самодіяльний (клубносекційний) – і неорганізований – аматорський («дикий») [1].

Самодіяльні туристи самі добирають склад групи, обирають район подорожі і розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організують екскурсії, переходи і ночівлі. Маршрути самодіяльних походів затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними установами (контрольно-рятивними службами і загонами).

Особливість неорганізованих – аматорських (так званих «диких», «під чорним прапором» і т. ін.) – походів – у тому, що туристи самі обирають район подорожі, часто не мають чітко розробленого плану і

програми походу, покладаються на свої власні сили і сприятливі умови. Здебільшого такі групи складаються з друзів, знайомих, сімей, окремих груп туристів, що подорожують без якихось спортивних цілей. Головною метою неорганізованих подорожей є активний відпочинок під час літніх відпусток або канікул [6].

Висновки:

2. Постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристських походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму спортсмена. Особливо корисним є активний туризм, що впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних перешкод беруть участь всі без винятку групи м'язів. Найбільше навантаження припадає на м'язи, так званого, м'язового корсету тулуба, і особливо на м'язи ніг.

3. Активний туризм є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання підростаючого покоління. Виховання здійснюється порівняно простими і доступними засобами: походами, подорожами, екскурсіями, прогулянками, туристськими зльотами і змаганнями, а також краєзнавчою і природоохоронною діяльністю.

Література:

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х. : ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років :

автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.

4. 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.

5. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. – 40 с.

6. Сергеев В. Л. Туризм и здоровье / В. Л. Сергеев. – М. : Профиздат, 1987. – 98 с.

Мулик Катерина Віталіївна

доктор педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму

Харківська державна академія фізичної культури

Кур'янович Валерія Дмитрівна

студентка

Харківська державна академія фізичної культури

ГІГІЄНА ТУРИСТА ПІД ЧАС ПОХОДУ

Анотація. У статті розкрита необхідність особистої гігієни туристів. У житті людини особиста гігієна відіграє важливу роль. Вона сприяє збереженню здоров'я, попередженню захворювань, продовженню активного довголіття.

Ключові слова: гігієна, турист, здоров'я, похід.

Особиста гігієна туриста – найважливіший захід профілактики захворювань, збереження бадьорості і доброго настрою. Для збереження і зміцнення здоров'я необхідно дотримуватись правил особистої гігієни: підтримувати чистоту шкіри обличчя, тіла, рук і ніг, щоденно чистити зуби, піклуватися про чистоту одягу і взуття. У поході шкіра забруднюється, внаслідок чого створюються сприятливі умови для виникнення інфекційних захворювань. Крім того, закупорюються пори, що призводить до зменшення шкірного дихання і видалення вологи. Тому на привалах слід промивати швидкопотіючі місця: шкіру обличчя і шиї, пахові ділянки, шкіру стопи. Слід також робити огляд шкіри ніг, обробляти тріщини, подряпини, потертості йодом.

Під час великих привалів слід прати білизну, чистити верхній одяг, стежити за взуттям.

Особливо важливе значення має дотримання елементарних правил гігієни в туристських походах, що гарантує успішне їх проведення.

Особиста гігієна – це не тільки дотримання чистоти тіла, одягу і взуття туриста, а й культура поведінки і турбота про здоров'я своїх друзів. Тому вона є невід'ємною частиною похідного побуту і запорукою збереження здоров'я і профілактики захворювань в поході.

Хороше самопочуття, відмінний апетит і бадьорість залежать від дотримання правил особистої гігієни.

У поході день туриста обов'язково повинен починатися ранковою гімнастикою. Фізичні вправи необхідно підбирати з таким розрахунком, щоб вони підготували організм до денного переходу, тобто такі вправи, які допоможуть виробити спеціальні якості і навички, необхідні туристу на певному етапі походу.

Після зарядки слід омитися холодною водою або, якщо є можливість, скупатися і витертися сухим рушником. Водні процедури підвищують тонус і працездатність організму.

На тривалих привалах і перед сном потрібно помити обличчя, руки і ноги. Це не тільки освіжає і знімає втому, а й загартовує організм.

У поході необхідно стежити за тим, щоб туристи, особливо молодосвідчені, виконували вимоги для запобігання простудних захворювань. Найчастіше в туристських походах застуди виникають в результаті переохолодження. Так, не можна сидіти або лежати на сирій або мокрій землі під час привалів. Це може привести до виникнення пневмонії, запалення нирок, нервів, м'язових волокон і т.д.

При загальному переохолодженні необхідно випити гарячого чаю, кави, молока або просто води і швидше виконати кілька простих фізичних вправ (різноманітні рухи руками, нахили тулуба, біг на місці, підскоки, присідання і т.д.).

Одяг туриста повинен бути легким і зручним, а тканина, з якої він

зшитий, має вбирати вологу і пропускати повітря. Кращою тканиною є шерсть.

Для лижних походів, які відбуваються при низьких температурах повітря, рекомендується на нижню білизну одягнути шерстяний светр, а потім – лижний костюм з щільної тканини. На голову надягають спортивну шапочку з трикотажу на підкладці, що закриває вуха і чоло до брів, на руки – щільні вовняні рукавиці. Відкриті ділянки шкіри бажано змастити кремом.

Для учасників літніх походів в теплу і жарку погоду рекомендується спортивний одяг з легкої бавовняної тканини, а для походів в холодну погоду – з вовняного трикотажу. На голову надягають панаму, легкий кашкет або хустку.

Взуття має бути міцним, розношеним, зручним, легким і добре захищати стопу від травм. У суху погоду можна надіти кросівки.

У поході можна митися різними способами:

Підбадьорливі ванни. Цей спосіб найшвидший, але в той же час найбільш холодний. Викупатися в природному водоймищі, швидко намитися, швидко змитися і бігом в теплий спальник з чашкою гарячого чаю або до багаття. Вода в природних водоймах буває і теплою, все залежить від регіону і пори року, тому цей спосіб не дуже затребуваний у туристів жіночої статі. Але навіть, якщо водичка і прохолодна, вона дуже добре бадьорить і омолоджує організм.

Душ в пляшці. Одна півторалітрова і друга літрова пляшки з теплою водою здатні подарувати радість справжнього душа. Для цього способу потрібно набрати холодної води в пляшки і долити по чашці окропу, що в умовах економії гарячої води дуже вигідно.

Баня – це найзручніший і теплий спосіб для купання в поході. Лазню можна організувати двома способами: попаритися в сільській лазні по маршруту або спорудити похідну лазню. Досвідчені туристи спритно організовують баню з підручних засобів, використовуючи камені, тент і багаття.

«Купання» без води. Сучасні засоби для особистої гігієни допомагають подарувати відчуття чистоти. Вологі серветки, серветки для інтимної гігієни, сухі шампуні... Все це може бути альтернативою купання, якщо немає можливості скористатися іншими способами. Ще, як варіант, можна змочити теплою водою бавовняний рушник і протерти тіло.

Слід привчати дітей (і себе також) під час походів правильно користуватися одягом, взуттям, спорядженням. Потрібно виховувати і в собі, і в дітях акуратність, бережливість, організованість, адже від цих якостей часто залежать самопочуття і благополуччя туриста.

Література:

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов.– Х. : ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Булашев О. Особливості гігієнічного забезпечення спортивних туристських походів / О. Булашев, Л. Капліна // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 3 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2008. – Т.3. – С. 26–31.
4. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. – 40 с.
5. Мулик К. В. Основи спортивного туризму : навч. посібник / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова, О. Я. Булашев, С. І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
6. Туризм. Отдых. Здоровье / [под ред С.А. Сергеева]. – Барнаул : Принтал, 2002. – 212 с.

Непша Олександр Вікторович

старший викладач кафедри фізичної географії і геології,
асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних
дисциплін

Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького

Чорнобай Валентина Володимирівна

вчитель географії
Клеванський НВК Рівненського району Рівненської області

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТСЬКО-ЕКСКУРСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В
МЕЖАХ НАЦІОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКУ
«ДЕРМАНСЬКО-ОСТРОЗЬКИЙ»**

Анотація: Дана стаття присвячена особливостям організації екологічно-пізнавального туристського маршруту в межах Національного природного парку «Дермансько-Острозький» на території Рівненської області. Дана організація – є формою спортивно-оздоровчого туризму, яка дає учаснику не тільки задоволення від спостереження різноманітних природних ландшафтів, але й має неабияке фізкультурно-оздоровче значення.

Ключові слова: туристсько-екскурсійний маршрут, турист, національний природний парк, природний ландшафт, історико-культурна спадщина.

За визначенням «туристський маршрут» є послідовним переміщенням туриста з відвідуванням історичних та природних пам'яток та інших цікавих місць з інформацією про місця зупинок на привал.

Туристські маршрути можуть бути тематичними, груповими або індивідуальними, сплановані самостійно або за допомогою спеціалізованих

структур. Маршрут може здійснюватись туристською компанією або самостійно туристами. У разі проходження по маршруту організовано, учасники забезпечуються послугами провідника, консультаціями, екскурсійними послугами, а також іншими послугами, наприклад, транспортними. На маршрутах туристи можуть пересуватися пішим або кінним порядком, на велосипеді, автомобілі, водними засобами пересування. За часом проведення маршрути діляться на цілорічні, сезонні і разові. На маршрут може виходити група туристів або один учасник. В залежності від потреб туристів один і той самий маршрут може бути організований по-різному. Комбінований маршрут або його частина (ділянка), на якій надається загальна інформація щодо усіх найцікавіших об'єктів: природних, історичних, археологічних, культурно-релігійних. В рамках комбінованого маршруту можуть існувати тематичні: історичний, присвячений усім історичним пам'яткам та подіям, що відбувалися на території маршруту, або розроблений тільки за однією з історичних тематик.

Переміщення може здійснюватися по усьому маршруту, або в межах окремих його ділянок – етапів. Кожен етап теж може бути тематичним і різним за тривалістю – від декількох годин до декількох днів, включаючи як пізнавальну складову, так і оздоровчу.

Виходячи з цих передумов, в «Дермансько-Острозькому» НПП в рамках реалізації «Проекту організації території національного природного парку «Дермансько-Острозький», охорони, відтворення та рекреаційного використання його природних комплексів та об'єктів» (2013 р.) виконавці (ПП «Центр екологічного управління» м. Мелітополь та ін.) запропонували цікавий еколого-туристський маршрут. Слід відзначити, що один з авторів даної роботи (Непша О.В. як співробітник ПП «Центр екологічного управління» м. Мелітополь) приймав участь у підготовці подібних туристських екологічних маршрутів при розробці проектів організації

територій національних природних парків «Деснянсько-Стагогутський» в Сумській області та «Хотинський» в Чернівецькій області і мав нагоду поділитися своїми думками з приводу створення даного туристського маршруту.

Цей туристський маршрут охоплює найбільш цікаві ділянки НПП і складений таким чином, щоб висвітлити найцінніші і найцікавіші об'єкти НПП, і при цьому не завдати шкоди біорізноманіттю парку [2].

Еколого-туристський маршрут «Заплавою річки Збитинка».

Екологічний маршрут «Заплавою річки Збитинка» знаходиться у Острозькому і Здолбунівському районі Рівненської області на території Національного природного парку (НПП) «Дермансько-Острозький». НПП створено в 2009 році на території Здолбунівського та Острозького районів Рівненської області [3]. Парк площею 5448,3 га розташований у найвужчій частині Малого Полісся – Острозькій прохідній долині, в заплаві річки Збитинка, що протікає між мальовничими пагорбами Волинської та Подільської височин. Завдяки своєму географічному положенню та своєрідній історії формування ландшафтів, територія національного парку виявилась на перетині кордонів різних фізико-географічних областей.

Основною метою прокладання маршруту «Заплавою річки Збитинка» є ознайомлення з природними комплексами, флорою та фауною місцевості, історико-культурною спадщиною, зменшення та нагляд над рекреаційним навантаженням на території НПП «Дермансько-Острозький», розвиток організованого туризму як раціонального використання природних ресурсів. Він дає змогу більше дізнатися про природу та історію місцевості, виділяє її унікальність, дає можливість відвідувачам відчувати себе в гармонії з природою, відновити взаємозв'язок з навколишнім світом.

Розпочинається маршрут в с. Межиріч Острозького району, від місця злиття двох річок – Вілії та Збитинки, звідки по заплаві річки Збитинки

проходить до с. Святе Здолбунівського району, переважно територією НПП «Дермансько-Острозький». Маршрут проходить по 3 фізико-географічним областям – Волинській височині, Малому Поліссі та Подільській височині.

Мета створення маршруту: еколого-пізнавальне, природоохоронне ознайомлення з унікальністю і мальовничістю ландшафтів, багатством рослинного і тваринного світу, історико-культурною спадщиною.

Тип маршруту: культурно-пізнавальний.

Категорія відвідувачів: школярі середнього та старшого шкільного віку, студенти, інші категорії відвідувачів; маршрут також служитиме цінним об'єктом для проведення екскурсій, науково-практичних семінарів і конференцій.

Характер маршруту: маршрут має лінійний характер, протяжність – 38 км, середня тривалість проходження з врахуванням зупинок – 3-4 дні, спосіб пересування – піший, велосипедом, кінний. На маршруті передбачається 3 стоянки для ночівлі.

Сезонність: маршрут розрахований на відвідування у теплий період року. Загалом придатний для проходження у квітні-вересні.

Правила проходження маршруту:

Екологічний маршрут проходить по території національного природного парку, тому при проходженні необхідно виконувати правила поведінки, передбачені Законом України Про природно-заповідний фонд [1]. Зокрема забороняється:

1. Змінювати трасу маршруту, узгоджену з адміністрацією парку. Єдине виключення – надзвичайні обставини.
2. Викидати сміття в непризначених для цього місцях.
3. Застосовувати мило та синтетичні миючі засоби в природних водоймах.
4. Вирубувати дерева і чагарники.

5. Збирати гриби, ягоди, лікарські рослини, зривати квіти.
6. Руйнувати нори, гнізда птахів, що можуть зустрічатися на стежці.
7. Робити написи на деревах, каменях, пошкоджувати аншлаги та вказівники.
8. Розводити вогнища та зупинятися на ночівлю не у відведених для цього місцях та в заповідній зоні національного парку.
9. Створювати зайвий шум, вмикати магнітофон чи радіоприймач.

Порушення відвідувачами національного природного парку приведених вище рекомендацій тягне за собою адміністративну, матеріальну, а в деяких випадках і кримінальну відповідальність .

Таким чином, організація екологічних туристських маршрутів в межах природоохоронних територій дає змогу учасникам познайомитися з унікальністю і мальовничістю ландшафтів, багатством рослинного і тваринного світу, історико-культурною спадщиною Рівненського краю. Разом з тим ця форма спортивно-оздоровчого туризму має велику фізкультурно-оздоровчу та здоров'язберігаючу функцію. І як результат в учасників походу суттєво підвищується рівень рухової активності організму.

Література:

1. Закон України Про природно-заповідний фонд // Відомості Верховної Ради України. – 1992. – №34. [Ст. 502].
2. Проект організації території національного природного парку «Дермансько-Острозький», охорони, відтворення та рекреаційного використання його природних комплексів та об'єктів. – Київ, 2013. – С. 183–189.
3. Указ Президента України від 11 грудня 2009 року, за №1039/2009 «Про створення національного природного парку «Дермансько-Острозький».

Нечепоренко Андрей Станиславович

Кандидат в мастера спорта Украины по спортивному туризму

Харьковская академия непрерывного образования учителей

Чуча Наталья Ивановна

старший преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр

Харьковская государственная академия физической культуры

**ВЛИЯНИЕ НАГРУЗКИ СПОРТИВНОГО
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ВЕЛОПОХОДА НА ПОКАЗАТЕЛИ
СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Аннотация: в статье показаны изменения данных ЧСС и АД у участников спортивного экспериментального велопохода 1-й категории сложности разного возраста и с различным физическим статусом.

Ключевые слова: экспериментальный велопоход, частота сердечных сокращений, артериальное давление, тренирующее и рекреационное воздействие.

Туризм – один из наиболее распространённых видов рекреации. Социологические исследования свидетельствуют о том, что большая часть тех, кто занимается туризмом – это технические работники, творческая интеллигенция, служащие. Половина туристов – это люди в возрасте от 16 – 24 лет, меньше – от 30 до 40, каждому десятому туристу за 40, одному из ста – больше 60 лет.

Туристские походы и велопоходы дают возможность восстановить работоспособность и укрепить здоровье благодаря комплексу факторов: смены обстановки, влиянию климатических условий, рациональной двигательной активности. В зависимости от степени физической нагрузки, туризм может быть средством активного отдыха или тренировочным

средством [1].

Анализ публикаций показал, что исследование функционального состояния проводилось у юных велосипедисток в подготовительном периоде [3], у велотуристов в период предпоходной подготовки [2], а данных об изменениях функционального состояния непосредственно во время велопохода у его участников опубликовано не было.

Цель нашего исследования – проследить индивидуальные изменения в показателях ЧСС и АД у участников экспериментального велопохода, которые регистрировались ежедневно до начала прохождения дистанции, во время дневного отдыха и после окончания дневного маршрута, для определения влияния нагрузки велопохода на их организм.

Участниками этого велопохода стали:

- руководитель А. Нечепоренко, возраст 53 года, КМС Украины по спортивному туризму, спортсмен – инвалид 3-й группы – общее заболевание. Техническое средство передвижения в походе – горный велосипед с грузом около 20 кг;

- участник А. Перог, возраст 63 года, пенсионер, КМС СССР по марафонскому бегу. Техническое средство передвижения в походе – горный велосипед с грузом около 20 кг;

- участник А. Добрыднєв, возраст 32 года, пенсионер, спортсмен - инвалид 2-й группы, ампутированы нижние конечности ног до колен. Техническое средство передвижения в походе - велоколяска с ручным приводом и грузом около 15кг.

По составу группы мы можем судить о ее неоднородности, как по возрасту, так и по физическому статусу. Различен и туристический опыт – представитель инваспорта вместе с ветеранами спорта преодолевали маршрут спортивного похода 1-й категории сложности, который был составлен по методике категорирования походов по велосипедному туризму и требованиям постановления исполкома ФСТУ (протокол № 7-

06, п.8, от 25.02.2006г.) для здоровых спортсменов.

Спортивный экспериментальный туристский велосипедный поход первой категории сложности по Харьковской области был проведен с 04.07.2016 г. по 08.07.2016 г. Общая протяженность маршрута составила 294 км, из них по грунтовым и другим дорогам – 68,3 км.

Оборудование, с помощью которого осуществлялся сбор данных:

1. Пульсометр O-Synce Heart2Feel Free с аналоговой системой на ремне + сенсор (Lts-15-10);
2. Автоматический тонометр на запястье Little Doctor LD11.

Результаты исследования. Велопоход проходил пять дней, в течение которых пройдено следующее расстояние:

1 день – 36 км до 15ч. 00 мин дня + 28,9 км после = 64,9 км

2 день – 37 км до 15ч. 00 мин дня + 28,6 км после = 65,6 км

3 день – 26 км до 15ч. 00 мин дня + 17,6 км после = 43,6 км

4 день – 33 км до 15ч. 00 мин дня + 39 км после = 72 км

5 день – 48 км до 14ч. 00 мин - окончание похода

Днём и вечером контроль ЧСС и АД проводился сразу после окончания движения и повторно через 15 мин, чтобы оценить восстановление показателей участников велопохода.

В табл. 1 и на рис. 1 представлены изменения показателей ЧСС в течение 5 дней велопохода у А. Нечепоренко.

Таблица 1

Показатели изменений ЧСС в течение похода А. Нечепоренко (уд·мин⁻¹)

	Утро	День-1	День-2	Вечер-1	Вечер-2
1 день	50	131	58	125	56
2 день	54	125	63	132	58
3 день	56	130	63	134	60
4 день	58	133	58	130	61
5 день	57	130	58		

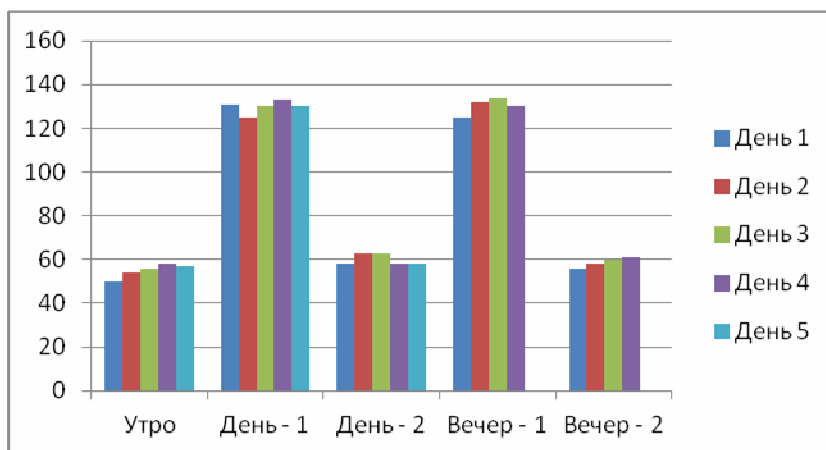


Рис.1. Динамика ЧСС А. Нечепоренко (уд·мин⁻¹)

В табл. 2 и на рис. 2 представлены изменения показателей АД в течение 5 дней велопохода у А. Нечепоренко.

Таблица 2

Показатели изменений АД в течение похода А. Нечепоренко (уд·мин⁻¹)

	Утро	День-1	День-2	Вечер-1	Вечер-2
1 день	120/70	140/92	125/74	145/82	120/75
2 день	120/75	140/85	126/74	140/78	125/76
3 день	122/72	141/94	128/80	140/79	124/76
4 день	121/75	142/96	125/74	139/87	127/78
5 день	120/73	135/80	122/75		

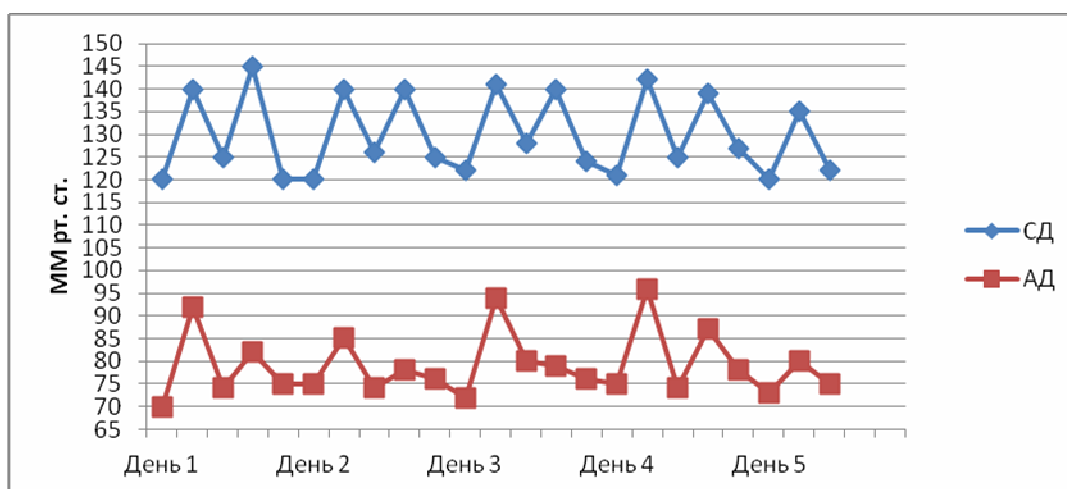


Рис. 2. Динамика показателей АД А. Нечепоренко (мм рт. ст.)

В табл. 3 и на рис. 3 представлены изменения показателей ЧСС в течение 5 дней велопохода у А. Перога.

Таблица 3

Показатели изменений ЧСС в течение похода А. Перога (уд·мин⁻¹)

	Утро	День-1	День-2	Вечер-1	Вечер-2
1 день	42	132	44	129	38
2 день	37	127	44	130	42
3 день	41	133	45	138	49
4 день	40	131	40	130	47
5 день	42	128	48	-	-

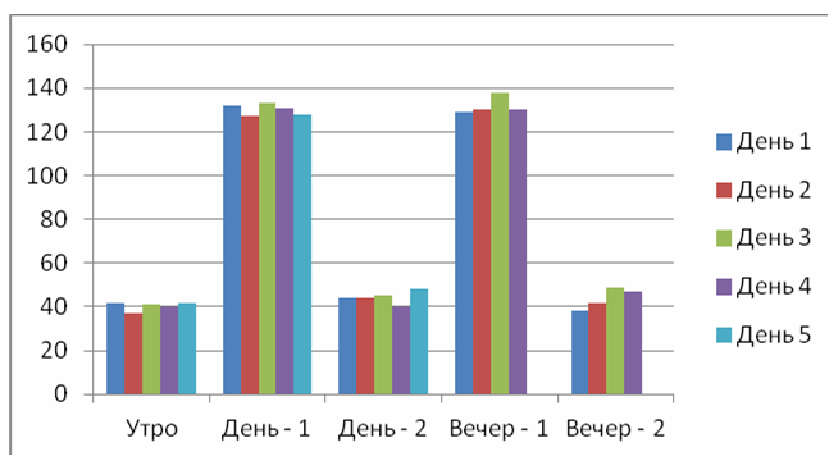


Рис.3. Динамика ЧСС А. Перога (уд·мин⁻¹)

В табл. 4 и на рис. 4 представлены изменения показателей АД в течение 5 дней велопохода у А. Перога.

Таблица 4

Показатели изменений АД в течение похода А. Перога (уд·мин⁻¹)

	Утро	День-1	День-2	Вечер-1	Вечер-2
1 день	117/69	135/70	119/65	139/78	119/70
2 день	117/70	140/84	115/60	136/89	120/65
3 день	110/60	146/79	126/70	137/84	119/71
4 день	115/65	139/85	120/70	140/77	120/68
5 день	118/65	137/85	118/70		

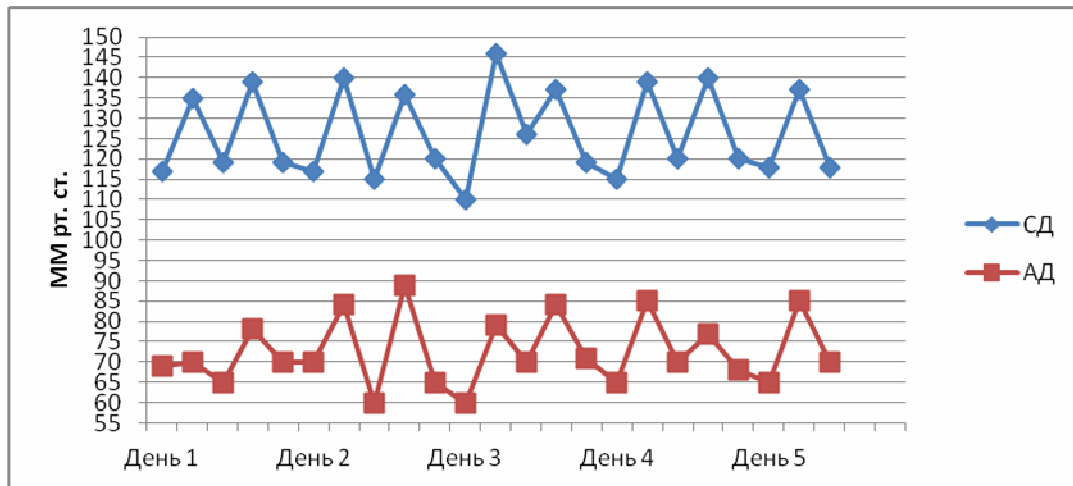


Рис.4. Динамика показателей АД А. Перога (мм рт. ст.)

В табл. 5 и на рис. 5 представлены изменения показателей ЧСС в течение 5 дней велопохода у А. Добрыднева.

Таблица 5

Показатели изменений ЧСС в течение похода А. Добрыднева (уд·мин⁻¹)

	Утро	День-1	День-2	Вечер-1	Вечер-2
1 день	76	140	75	130	77
2 день	78	130	78	125	77
3 день	75	138	78	129	79
4 день	77	135	77	137	79
5 день	78	131	78		

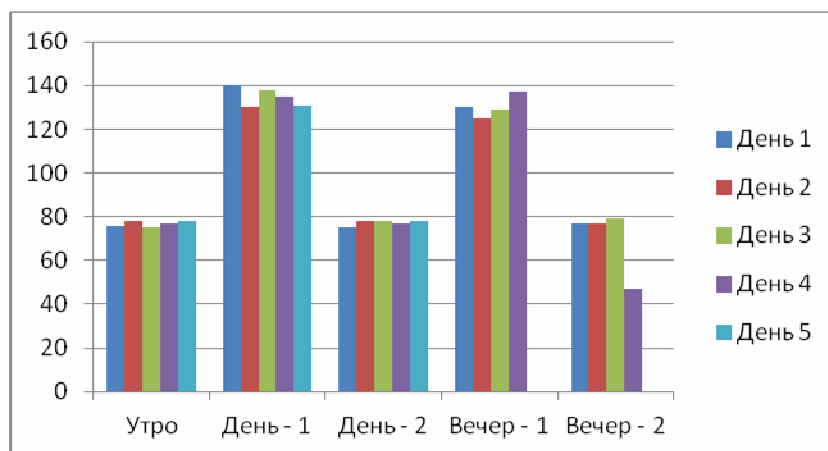


Рис.5. Динамика ЧСС А. Добрыднева (уд·мин⁻¹)

В табл. 6 и на рис. 6 представлены изменения показателей АД в течение 5 дней велопохода у А. Добрыднева.

Таблица 6

Показатели изменений АД в течение похода А. Добрыднева (уд·мин⁻¹)

	Утро	День-1	День-2	Вечер-1	Вечер-2
1 день	117/70	140/86	120/75	138/80	118/72
2 день	116/77	138/83	122/76	140/90	120/76
3 день	120/73	136/78	120/65	140/88	120/73
4 день	120/70	138/83	124/72	140/88	122/78
5 день	119/71	134/77	120/73		

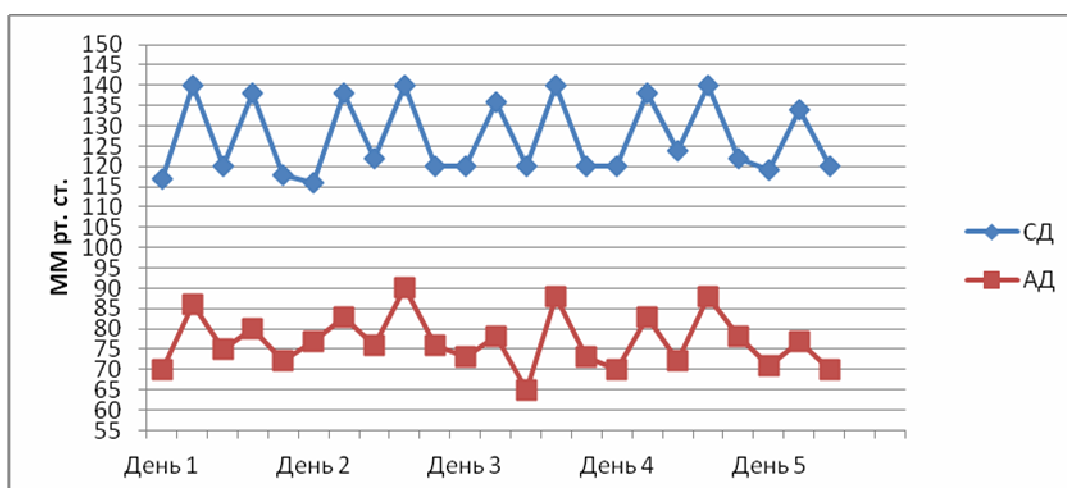


Рис.6. Динамика показателей АД А. Добрыднева (мм рт. ст.)

Выводы. Велопоход был проведен в аэробном режиме, о чём мы можем судить по графикам ЧСС его участников, пульс которых после прохождения маршрута в течение пяти дней не поднимался выше, чем 140 ударов в минуту. Причем нагрузка была посильной для всех, о чем свидетельствует возвращение ЧСС к исходным показателям после 15-минутного отдыха как во время дневного, так и во время вечернего замеров.

Показатели АД незначительно увеличивались после прохождения ежедневной дистанции, но при повторной регистрации через 15 минут отдыха практически всегда возвращались на исходный уровень.

На основании полученных данных мы можем утверждать, что, независимо от неоднородности группы и разных технических средств перемещения, нагрузка проведенного спортивного экспериментального велопохода оказала как тренирующее, так и рекреационное воздействие на организм его участников.

Литература:

1. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
2. Прудникова М. С. Исследование функционального состояния велотуристов 35-45 лет в период предпоходной подготовки // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир, 2014. – С. 235–237.
3. Прудникова М. С. Исследование функционального состояния под воздействием тренировочных нагрузок юных велосипедисток 12-13 лет в подготовительном периоде с учетом становления репродуктивной функции // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2010 – №1–С. 91–96.

Пакулін Сергій Леонідович

доктор економічних наук, академік УАННП,
Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого
розвитку Національної академії наук України» (м. Київ),
відділ соціоекологічних проблем сталого розвитку

КОНСАЛТИНГОВІ ПОСЛУГИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДПРИЄМСТВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Анотація. Визначено причини слабого використання консалтингових послуг в індустрії спортивного туризму. Доведено доцільність використання консалтингових послуг для підвищення ефективності діяльності підприємств спортивного туризму. Виявлено специфічні характеристики спортивного туристичного бізнесу в Україні, які актуалізують розвиток консалтингу. Обґрунтовано специфічні для індустрії спортивного туризму України умови проведення маркетингових досліджень.

Ключові слова: консалтинг, спортивний туризм, туристичний бізнес, послуга, маркетингове дослідження, ефективність, підприємство.

Спортивний туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку, досконалістю і збереженню фізичної працездатності та всебічної підготовки. У туристичній діяльності в центрі уваги знаходяться різні форми планованих і організованих туристських походів, велотуризм, подорожей на човнах і лижних походів. Крім того, туризм пов'язаний з культурними цінностями. Особливо важливо значення туризму полягає в організації дозвілля для молоді [1, с. 33].

Розгляд розвитку спортивного туризму в соціокультурному просторово-часовому континуумі є досить актуальним. Туризм сприяє ознайомленню, виявленню, вивченню та зіставленню національних характерів, ментальності, архетипів. Традиції, новації та норми в спорті та культурі також багато в чому можуть бути актуалізовані та розкриті через спортивний туризм. Туризм виявляє на теоретичному рівні і проблеми культурної антропології: взаємини індивіда і культури, різного типу культур та інше. Тому видається актуальним системний розгляд спортивного туризму і як феномену культури, як чинника, що її характеризує, від якого залежить соціальний розвиток території.

Консалтингові послуги в економіці спортивного туризму України у порівнянні із зарубіжною практикою вважаються відносно новим явищем. Консалтингові послуги у сфері туризму розвиваються швидкими темпами. Спостерігається ситуація, коли на підприємствах різко зростає кількість і масштабність ризиків, гостро відчувається нестача інформації для ухвалення оптимальних управлінських рішень, має місце нестача необхідних навичок управлінського персоналу своєчасно реагувати на умови, що змінюються. Вжити в ситуації, що склалася, може тільки туристичне підприємство, керівництво якого шукає способи адаптації до умов зовнішнього середовища не за рахунок самостійного хаотичного пошуку рішень, а за допомогою звернення за кваліфікованими радами професіоналів, що працюють у сфері консалтингових послуг, роль яких в таких умовах стає все більш значущою.

Однією з основних проблем сфери туризму в Україні нині є недостатній розвиток ринку внутрішнього і, головним чином, в'їзного туризму, що припускають усебічний розвиток туристичної інфраструктури [2]. Істотним негативним чинником також є низька зацікавленість зарубіжних компаній у встановленні партнерських відносин з українськими компаніями сфери туризму через недостатню відкритість і

прозорість їх діяльності. Існуючі в даний час методики фінансового дослідження, застосовувані українськими консалтинговими компаніями для підготовки підприємств до партнерства, неприйнятні для туристичних фірм з огляду на занадто високу вартість. Стає актуальним дослідження сучасних тенденцій розвитку, аналіз досвіду зарубіжних представництв, а також українських компаній для розробки адаптованої методики фінансового дослідження і алгоритму організації відносин, що дозволяють туристичним підприємствам використовувати консалтингові послуги для підвищення ефективності діяльності.

Проведений у ході дослідження аналіз довів, що наявних досліджень недостатньо, особливо щодо використання консалтингових послуг в індустрії спортивного туризму. Проблеми розвитку консалтингових послуг у сфері спортивного туризму потребують додаткових досліджень, пов'язаних з недостатньою розробленістю цього питання, а також з урахуванням сучасних економічних умов, що визначило вибір теми дослідження.

Туристичний бізнес має свої особливості, як і туристичний продукт, які відрізняють його від будь-якої іншої послуги або товару [3, с. 104]. Такими властивостями можуть бути: невідчутність – купуючи деяке очікування, клієнт ґрунтується тільки на довірі до фірми; висока вартість – в середньому вартість путівки дорівнює місячному заробітку клієнта; обмеженість можливості використання – при придбанні квитків і путівки за мінімальними цінами відсутня можливість відмови від поїздки або її перенесення без грошового штрафу, а то і 100% втрати вкладених коштів; безпека кредитування клієнта – для оформлення і бронювання усіх необхідних документів і послуг вимагається оплатити поїздку за декілька тижнів до від'їзду; підвищені ризики технічних і природних катастроф, і навіть загроза приведення у виконання терористичних актів. Цим можна пояснити рухому динаміку кількості туристичних фірм, а також недовгі терміни їх існування.

Лише 5-7 % туристичних фірм в Україні відносять до категорії

середнього бізнесу, усі інші – до малого. Ще однією характеристикою української туристичної сфери є розрахунок на особисті знайомства і власний досвід без залучення сторонніх фахівців для чого б то не було. Відсутність повноцінної готовності туристичного ринку до масштабних маркетингових досліджень, а також спирання в роботі тільки на власні сили не дозволяють ринку консалтингу повною мірою впровадитися в цю сферу. Нині рівень залучення консалтингових компаній в роботу туристичних фірм є досить низьким. Дозволити собі сплатити повноцінне дослідження можуть лише одиниці підприємств спортивного туризму. Проте існують напрями досліджень, без яких не може обійтися жодна туристична компанія: маркетингові дослідження і аудит (для готелів і великих туристичних операторів).

Ще однією специфічною характеристикою є те, що фінансові дослідження в сфері туризму проводяться великими консалтинговими компаніями тільки останні 5-6 років. Пропоновані і поширені методи і моделі досліджень для інших галузей практично не застосовні у сфері спортивного туризму. Фінансові дослідження займають багато часу із-за досліджень ринку, що рідко проводяться, недостатнього об'єму статистичних даних, відсутності економістів-консультантів, які добре розуміються в особливостях сфери спортивного туризму. Тому багато дослідницьких процедур затягуються.

Ще однією специфічною характеристикою є «занадто якісні» звіти великих консалтингових компаній. Ці представники ринку з огляду на зароблену репутацію не можуть дозволити собі випустити продукт навіть середньої якості. Консультантам необхідно детально опрацювати всі питання і вирішити всі завдання. Знову ж таки з огляду на те, що на ринку спортивного туризму мало використовують сторонні фінансові дослідження, а консультанти не мають специфічних знань, потрібний рівень якості досягається великими часовими витратами, а це відразу

відбивається на вартості дослідження. Як відзначалося вище, більшість туристичних компаній – представники малого бізнесу, а відповідно дозволити собі дороге дослідження вони не можуть.

Значні фінансові проблеми усередині туристичних фірм, які пояснюються складною фінансовою і політичною ситуацією в Україні, наявність великої кількості гравців на цьому ринку, а так само одиничне представництво великих компаній, що роблять консалтингові послуги і що мають досвід у сфері спортивного туризму, свідчать про необхідність подальшого вивчення і вдосконалення методів і моделей фінансового дослідження.

Сфера спортивного туризму у всьому світі дуже залежить від природних і політичних умов [4, с. 241], випробовуючи на собі їх негативні наслідки, але на українському ринку є ще одна проблема: при досить постійній кількості туристичних фірм, що функціонують на ринку, немає приросту об'єму споживчого ринку, сформованого за рахунок клієнтів, що включають відпочинок в розряд первинних потреб. У зв'язку з цим основним завданням туристичних фірм стає мінімізація своєї залежності від локальних коливань попиту на ринку спортивного туризму і готовність до всіляких змін [5, с. 5] .

У стратегічному плані туроператори знаходяться у важчій ситуації зважаючи на необхідність планування своєї діяльності на декілька місяців вперед для скорочення своїх фінансових ризиків, які природно у них набагато вищі, ніж у турфірми. Саме тому повноцінна і своєчасна маркетингова інформація про стан ринку туризму в цілому і по окремим напрямом стає украй важливою [6, с. 6]. Нині великі туроператори, які благополучно і стабільно працювали по традиційних напрямках, постійно зайняті пошуком нових векторів, тим самим забираючи клієнтів у конкурентів і дестабілізуючи ринок.

Специфічні характеристики спортивного туристичного бізнесу в

Україні, які пояснюють необхідність розвитку консалтингу, представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Специфічні характеристики спортивного туристичного бізнесу в Україні, що обумовлюють розвиток консалтингу

Кількість багатoproфільних компаній в туристичному бізнесі збільшується, тенденції до його скорочення не спостерігається. Тому туроператори постійно шукають нові можливості для розвитку бізнесу емпіричним шляхом, що пояснює потребу в достовірній інформації про

стан ринку, тенденції розвитку окремих підприємств. У таких умовах маркетингові дослідження розглядаються як насущна потреба, практично єдине джерело достовірної інформації для ухвалення рішень, а не як модний інструмент.

У індустрії спортивного туризму виділяють три основні групи замовників, які найбільшою мірою зацікавлені в проведенні маркетингових досліджень:

– національні представництва зарубіжних країн, яким необхідно виявити рівень інтересу до їх країн з боку українських споживачів, а також знайти шляхи ефективного просування на українському ринку їх туристичних послуг;

– активні туроператори, які намагаються не лише утримувати свої позиції на ринку, але і шукати нові перспективні напрями розвитку свого бізнесу;

– підприємства, безпосередньо пов'язані зі спортивним туризмом (рекламні, інформаційні, юридичні та ін.).

Національні представництва зарубіжних країн і підприємства, безпосередньо пов'язані зі спортивним туризмом, удаються до досліджень ринку епізодично, тільки в моменти виникнення певного роду ситуацій зважаючи на малу залежність від поточних коливань туристичного ринку. Туроператори, навпаки, цілком і постійно залежать від кон'юнктури ринку, тому запорукою їх подальшого успіху і високих фінансових показників є саме серйозне відношення до маркетингових досліджень.

На сучасному етапі туристична індустрія є не далеко найактивнішим користувачем консалтингових послуг і, зокрема, маркетингових досліджень. Однією з найсерйозніших проблем є інформаційний голод. При зборі необхідної інформації чималі труднощі виникають навіть при зборі статистичної інформації відносно в'їзних і виїзних потоків. Проте, особливо відмітимо, що навіть поява достатньої кількості літератури з

опублікованими даними досліджень ситуації на спортивному туристичному ринку принципово не змінить. Істотні зрушення в цьому питанні можна чекати лише у тому випадку, якщо управлінські рішення прийматимуться, виходячи з реальної ситуації на ринку, а не на основі узагальненої думки експертів, нехай навіть досвідчених фахівців. Єдиним виходом є активне проведення маркетингових досліджень. Те ж саме торкається досліджень внутрішньої обстановки на підприємстві. Будь-яка експертна комісія, що складається з працівників цього підприємства, не зможе дати об'єктивну оцінку його стану зважаючи на переслідування власних інтересів. Для отримання прозорої реальної картини потрібне залучення незалежних зовнішніх фахівців.

Зважаючи на велику кількість гравців на ринку і неминучого перетину сфер їх інтересів, існують специфічні для індустрії спортивним туризму України умови проведення маркетингових досліджень: 1) частіше до маркетингового або внутрішнього фінансового дослідження прибігають вже у разі ускладнення ситуації, коли необхідно приймати рішення в найкоротші терміни для усунення гострої проблеми, яка в більшості випадків до цього часу вже практично не вирішувана; 2) багато підприємств спортивного туризму прагнуть до проведення маркетингових досліджень власними силами, не дивлячись на те, що об'єм необхідних для вирішення завдань в більшості випадків явно перевищує можливості внутріфірмового відділу маркетингу, не кажучи вже про необхідність виконувати їм поточні завдання; 3) велике число туроператорів, у яких сфери інтересів перетинаються. Це породжує у клієнта недовіру до забезпечення конфіденційності інформації, отриманої в ході дослідження, аналізу, а також просто при постановці тієї або іншої проблеми. Існує небезпека витоку відомостей до конкурентів; 4) через велику кількість напрямів і цілей подорожей клієнтів, а також варіанти роботи турагентств, для коректного проведення дослідження потрібне детальне вивчення ринку і проведення опитувань тільки серед цільової

аудиторії. Інакше результати можуть бути спотворені.

Великим туроператорам, готелям і ресторонам доцільно проводити аудит, процес якого має специфічні риси, які відрізняють його від аудиту підприємств інших видів економічної діяльності. Важливим аспектом вибору консалтингової компанії і фахівців для проведення аудиту є наявність досвіду в цій сфері. На думку фахівців, готель – це досить складний господарський механізм з непростюю структурою, що має в більшості випадків додатковий вигляд діяльності по різних напрямках. Особливості проведення аудиторської перевірки полягають, передусім, в специфічній структурі фінансової звітності і бізнес-рисках, хоча існують і характерні особливості проведення аудиторської перевірки підприємств готельного бізнесу.

Слабке використання консалтингових послуг в індустрії спортивного туризму обумовлене наступними причинами:

- дрібні та середні підприємства представляють 90% туристичного бізнесу в Україні, що утрудняє фінансові можливості проведення дорогих досліджень;
- істотна вартість консалтингових послуг;
- недостатнє представництво фахівців, які володіють знаннями і досвідом для проведення фінансових досліджень діяльності підприємств індустрії спортивного туризму, в консалтингових компаніях;
- відсутність статистичних даних, необхідних для досліджень ринку туристичних послуг;
- слабка стандартизація ведення бухгалтерського і управлінського обліку діяльності туристичних підприємств;
- слабе методологічне і методичне забезпечення досліджень фінансової діяльності підприємств туристичної індустрії.

Фінансовий консалтинг сприяє підвищенню ефективності діяльності підприємств спортивного туризму. Виявлені в ході дослідження

специфічні характеристики спортивного туристичного бізнесу в Україні підтверджують необхідність розширення консалтингових послуг.

Література:

1. Мулик К. В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму / К. В. Мулик, В. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 7. – С. 33–38.

2. Концепція розвитку туризму в Харківській області до 2020 року : Затверджено рішення обласної ради від 05 березня 2013 року № 648-VI (XX сесія VI скликання) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.gov.lica.com.ua/b_text.php?base=27&id=55442&type=3 (дата звернення 28.03.2016 р.).

3. Євсєєва О. О. Вдосконалення державного регулювання індустрії туризму і рекреаційної діяльності в регіоні / О. О. Євсєєва // Економічний простір. – Збірник наукових праць. – № 66. – Дніпропетровськ : ПДАБА, 2012. – С. 99–111.

4. Пакуліна А. А. Вдосконалення інфраструктури туризму у складі соціального комплексу регіону / А. А. Пакуліна, Г. С. Пакуліна // Вісник економіки транспорту і промисловості. – 2015. – Вип. 49. – С. 240–242.

5. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореферат ... д-ра пед. наук, спец.: 13.00.02 / К. В. Мулик. – Чернігів : Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2016. – 40 с.

6. Пакулін С. Л. Концепція управління потенціалом соціально-економічного розвитку регіону / С. Л. Пакулін // Materials of the XI International scientific and practical conference, [«Science and civilization», – 2015] (30 January – 07 February 2015). – Volume 5. Economic science. Political science. – Sheffield : Science and education LTD, 2015. – S. 5–7.

Палатный Игорь Анатольевич

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий ГПУ
имени Григория Сковороды»

Палатная Оксана Николаевна

руководитель кружков Переяслав-Хмельницкой
Станции юных туристов

УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТУРИСТСКО- КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье изложены условия эффективного использования туристско-краеведческой деятельности в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Анализируется система средств оздоровительного туризма и методов педагогического воздействия, направленных на интегрированное развитие двигательных и умственных способностей старших дошкольников. Рассматривается передовой опыт ведущих специалистов в сфере детского туризма во время проведения занятий по физическому воспитанию детей 5-6 лет, используя элементы оздоровительного и краеведческого туризма. Обоснована роль детского туризма в совершенствовании процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, его влияние на гармоничное развитие, формирование их полноценной подготовленности к обучению в школе.

Ключевые слова: туристско-краеведческая деятельность, старший дошкольный возраст, физическое воспитание, гармоничное развитие.

Постановка проблемы. Целостное развитие ребенка как личности –

главная цель модернизации дошкольного образования на современном этапе развития государства, а это, в частности, предусматривает заботу о здоровье дошкольника – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, психический комфорт, положительное самочувствие, спокойствие, равновесие, удовольствие, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Однако, требования современного общества таковы, что создают необходимость раннего систематического дошкольного обучения и интенсификации учебно-познавательной деятельности детей, вызывают повышенные умственные и нервно-психические нагрузки, уменьшение двигательной активности детей.

Все это предопределяет необходимость разработки таких педагогических технологий, которые смогли бы обеспечить интегрированный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект. Применение средств туристско-краеведческой деятельности в дошкольных учебных заведениях создает наиболее оптимальные условия для реализации задач физического и умственного воспитания детей [6].

Цель исследования. Обосновать содержание занятий по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста с приоритетным использованием элементов туризма для повышения уровня физической подготовленности, умственного развития и физического здоровья. Определить роль детского туризма в совершенствовании процесса физического воспитания детей в дошкольных учреждениях, его влияние на гармоничное развитие, формирование их полноценной подготовленности к обучению в школе.

Изложение основного материала. На современном этапе развития образования в Украине усиливается внимание общества к решению проблем формирования личности, ее своевременного физического и психического развития, стимулирования творческой активности. Особую

остроту и актуальность они приобретают в системе обучения и воспитания детей дошкольного возраста, отмечено в основных государственных документах: Национальной программе «Образование» (Украина XXI век), Законе Украины «О физической культуре и спорте» (1993), Целевой комплексной программе «Физическое воспитание - здоровье нации» (1998-2005) и т.д.

Главная цель государственной национальной программы «Образование» – определение стратегий развития образования в Украине на ближайшие годы и перспективы на XXI век, создание действенной системы непрерывного обучения и воспитания для достижения высокого уровня образования, обеспечение возможностей постоянного духовного самосовершенствования личности, формирования интеллектуального и духовного потенциала как наивысшей цели нации. Характерным признаком современности является пересмотр традиционных взглядов на развитие и воспитание детей, переход дошкольного образования к личностной ориентировочной модели. Это требует переосмысления содержания деятельности в дошкольных учебных заведениях [1].

Дошкольный возраст – один из важнейших периодов в процессе формирования личности. В этом возрасте интенсивно развиваются различные задатки, физические качества, умственные способности человека. Но в современных условиях наблюдается снижение уровня физического здоровья населения Украины, особенно детей. Ухудшение здоровья детей длительное время рассматривалось лишь как результат неблагоприятного воздействия социально-экономических, экологических и других факторов. Однако не менее значимым является негативное влияние на состояние здоровья комплекса педагогических факторов. К ним относят: интенсификацию учебно-познавательной деятельности (постоянное увеличение объема и темпа учебной нагрузки), преждевременное начало дошкольного систематического обучения,

несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям детей, несоблюдение элементарных физиологических требований к организации учебного процесса [3].

В настоящее время требования общественной жизни таковы, что приводят к увеличению информационной нагрузки и усложнению учебных программ для детей дошкольного возраста, которых, скорее всего, не избежать. В связи с этим должны быть обеспечены педагогические условия и разработаны теоретико-методологические и организационно-методические подходы, которые бы позволили подготовить ребенка к повышенным интеллектуальным нагрузкам.

Сегодня как никогда остро стоит проблема переориентации содержания работы в сторону оздоровления дошкольников, создание условий для полноценного, всестороннего развития личности. Поспособствовать решению этой проблемы на уровне дошкольных учебных заведений может рациональная организация системы физического воспитания. В том числе – использование детского туризма [6].

Детский туризм – это, прежде всего, здоровье детей, их физическая закалка, двигательная активность, а также захватывающий вид активного отдыха. Краеведение – это живое познание окружающего мира, углубленное ознакомление с природной и социальной средой, целью которого является пробуждение у детей ценностного отношения к природе, людям, прошлому и настоящему. Именно туристско-краеведческая деятельность является тем особым типом развивающей среды, которая обеспечивает свободу и активность маленького ребенка, максимально удовлетворяет его потребности и интересы, носит интенсивно развивающий характер.

В процессе занятий туризмом тесно сочетаются и эффективно решаются задачи нравственного, физического, умственного, эстетического и трудового воспитания. Это достигается благодаря возможности

установления причинно-следственных связей между явлениями природной и социальной сред в процессе подготовки и проведения туристских прогулок, путешествий. Весомым является и то, что в связи с междисциплинарным характером активного туризма раскрываются его функции: оздоровительная, воспитательная, учебная, познавательная.

По мнению ряда ученых [2, 5], активный туризм является одним из самых эффективных средств воздействия не только на индивидуальное, но и на социальное здоровье. Оздоровительная функция проявляется в том, что в процессе туристско-краеведческой деятельности происходит быстрое восстановление не только физического, но и психического статуса человека. Особенно важным является тот факт, что в настоящее время, когда наблюдается постоянный дефицит инвестиций в здравоохранение, необходимо искать эффективные и недорогие средства реализации оздоровительных программ. Одним из таких путей может быть совершенствование системы функционирования детского туризма.

Детский туризм является наиболее целесообразным в дошкольном образовании, так как приучает детей к активному познанию мира, бережному отношению к природе, подталкивает к физическому совершенствованию. По мнению специалистов [1, 3, 6], именно туристско-краеведческая деятельность является особым типом развивающей среды, которая обеспечивает свободу и активность ребенка, максимально удовлетворяет его потребности и интересы, имеет интенсивный развивающий характер.

Дидактика и теория воспитания, в том числе и дошкольного, содержит разнообразные формы туризма и краеведения. Использование путешествий и походов как средства воспитания можно отнести еще к эпохе Возрождения (XV-XVI вв.). Особый вклад, подтверждающий их значимость в воспитании детей и молодежи, внесли прогрессивные педагоги того времени Х. Вивес, М. Монтень, Т. Мор, Ф. Рабле,

Э. Роттердамский, которые считали пешие походы эффективным средством формирования у детей и молодежи физических и морально-волевых качеств. Выдающийся педагог Возрождения Витторино да Фельтре в созданной им школе в городе Мантуя (1425) ввел упражнения, которые являются характерными для передвижения на местности. Его ученики совершали походы вблизи Альп. В произведениях итальянского профессора медицины И. Меркуриалиса «Виды физических упражнений» (1569) и педагога И. Гамерариуса «Разговоры о физических упражнениях» (1544) значительное место отведено упражнениям, которые направлены на формирование умений и навыков в передвижении и ориентировании на местности.

Принципы обучения и воспитания на основе окружающей среды пропагандировали Я. Коменский, Дж. Локк, И. Песталоцци. Они считали, что с помощью принципа «природного соответствия» можно лучше обеспечить развитие индивидуальности [6].

Позже (XVIII в.) представители эпохи Просвещения Ж. Ж. Руссо и Г. Мебли углубили и расширили представление о пеших походах, их значимость в патриотическом воспитании детей и молодежи, улучшении их здоровья.

Выдающийся деятель в области дошкольного воспитания А.Симонович – организатор первого детского сада в России – еще в начале XX века считала краеведение одним из важнейших средств всестороннего воспитания ребенка. Корифеи украинской педагогики К. Ушинский и М. Сухомлинский говорили о необходимости вводить ребенка в окружающий мир природы так, чтобы он рос исследователем, чтобы природа воспитывала благородство и закаляла волю [6].

Современные специалисты дошкольного физического воспитания также считают, что применение элементов туризма в работе с дошкольниками будет способствовать оздоровлению, воспитанию и

развитию детей, а также одновременно развивать умственные, познавательные способности и готовить их к жизни [1; 2; 4].

Т. Грицишина (2004) так определяет роль туристско-краеведческой деятельности в образовательно-оздоровительном процессе детей дошкольного возраста:

1. Регулярные прогулки-походы, целевые прогулки, переходы, экскурсии различной продолжительности и интенсивности, с преодолением препятствий способствуют развитию у детей физических способностей, совершенствованию двигательных умений, закаливанию организма.

2. Туристско-краеведческая деятельность углубляет весь процесс развития ребенка (интеллектуальная, моральная, психологическая, физическая, умственная, волевая, чувственная сферы), формирует глубокие и системные знания об окружающем мире в его взаимосвязях и зависимостях.

3. Романтика походов привлекает не только детей, но и родителей, постоянно развивая интерес к этой деятельности. Сплоченность коллектива родителей, детей и воспитателей способствует усилению педагогического воздействия на детей.

4. Туристско-краеведческая деятельность дает возможность сформировать у ребенка первичный опыт.

Таким образом, использование элементов туризма в педагогическом процессе в дошкольных учебных заведениях позволяет комплексно решать воспитательные, оздоровительные, учебные задачи, развивая ребенка в целом: интеллектуально, морально, физически и духовно.

Современные реалии жизни и образования диктуют достаточно высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности при переходе из детского сада в общеобразовательную школу. Поэтому проблема поиска оптимальных

методик оздоровлення, виховання і розвитку дітей, які б гармонічно поєднали рухову і умовну діяльність, все ще залишається актуальною.

Обзор спеціальної літератури, вивчення і узагальнення передового практичного досвіду свідчать про те, що одним з таких підходів може бути використання елементів туризму в роботі з дошкільниками.

В науково-методическій літературі присутні дані досліджень по об'єднанню різних видів діяльності дитини. Спеціалісти відзначають, що, незважаючи на різницю культур, різноманітність шляхів розвитку педагогічної науки і практики, системи дошкільного виховання різних країн світу об'єднують загальні проблеми. Розмова йде про визначення змісту, форм, засобів і методів, які найбільш відповідали гармонічному психофізическому і соціальному розвитку дітей. Більшість зарубіжних програм об'єднує те, що в них акцентується саме інтегрований характер навчального курсу, тобто відмова від проведення занять по окремих дисциплінам. Такі підходи – не разове явище, а одна з тенденцій розвитку сучасної зарубіжної педагогіки [6].

Вдосконалення дошкільного виховання на основі інтеграції розділів освітніх програм потребує перегляду форм організації і змісту педагогічного процесу, в тому числі і в сфері фізического виховання. Інтеграція рухової і умовної діяльності дітей в процесі фізического виховання сприяє ефективному вирішенню як освітніх, так і оздоровчих завдань. Реалізація такого підходу можлива в процесі фізкультурних занять, проводимих в природній середі і включаючих в себе елементи туристсько-краєзнавчої діяльності.

Аналіз спеціальної літератури показав, що використання елементів туризму в роботі з дошкільниками присутнє в практиці дошкільних

учебных заведений Украины, России, Белоруссии [5; 1; 25].

Т. Завьялова (2001) в своих исследованиях отмечает, что применение элементов туризма в основных формах организации физического воспитания дошкольников помогает более эффективному развитию физических качеств и координационных способностей; повышению уровня положительных взаимоотношений между детьми; лучшему усвоению знаний по физической культуре и правил поведения на природе, в отличие от детей, занимающихся по традиционной программе обучения [2].

По результатам ее исследований была разработана методика с применением средств туризма в физическом воспитании старших дошкольников, включающая различные по содержанию виды туристской подготовки: теоретическую, физическую, техническую и практическую, а также формирование личностных качеств.

Т. Завьялова (2001) отмечает, что туризм, как средство физического воспитания включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия. К основным средствам туризма в работе с дошкольниками она относит [2]:

- физические упражнения с максимальным использованием природного и социального окружения, направленные на развитие физических качеств, координационных способностей, рациональное преодоление природных препятствий и овладение техникой передвижения в пешеходных и лыжных прогулках;

- специальные двигательные задания, направленные на развитие ориентирования в пространстве;

- подвижные игры с поисковыми ситуациями в помещении и на местности;

- доступные для дошкольников туристские упражнения прикладного многоборья (вязание узлов, укладка рюкзаков и др.);

- к средствам туризма относится и сама туристская деятельность, на

основе которой формируются нравственные качества ребенка и познается окружающий мир, а туристские должности, которые дети получают по очереди, являются возможностью познания самого себя.

Эти средства, отмечает Т. Завьялова, могут быть включены не только в физкультурно-оздоровительную работу и активный отдых детей, присутствующие в работе детских садов, но и в учебную деятельность по физическому воспитанию дошкольников [6].

Учебная работа может быть представлена познавательными и физкультурными занятиями:

- познавательные занятия проводятся один раз в неделю, как в помещении, так и во дворе в форме бесед, дидактических игр, игровых задач;

- физкультурные занятия (туристической направленности) проводятся на воздухе один раз в неделю. Разработаны восемь типов занятий: игровые, сюжетно-ролевые, круговые тренировки, занятия-соревнования, занятия-тренировки, прогулки-разведки, прогулки-поиски, естественные прогулки.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы средства туризма включают во время утренних и вечерних прогулок не менее двух раз на неделю в виде топографических прогулок, подвижных игр с включением поисковых ситуаций.

Поиску наиболее эффективных форм и методов работы по формированию у дошкольников бережного отношения к собственному здоровью посвящено исследование Л. Лохвицкой (2000). Она констатирует, что повышению эффективности усвоения детьми знаний о здоровье способствует внедрение в образовательно-воспитательный процесс элементов детского туризма, который аккумулирует в себе возможности развития физической, психической и социальной сфер здоровья, а также стимулирует решение следующих задач дошкольного

воспитания:

- активизация и закрепление у детей соответствующих эмоций, связанных со здоровым существованием;
- стимулирование интереса к средствам поддержания здоровья;
- активизация желания самостоятельно мыслить;
- формирование умения находить причинно-следственные связи между поведением и состоянием здоровья [4].

Автор [4] пришла к выводу, что использование элементов детского туризма позволяет не только корректировать развитие двигательной сферы ребенка, но и формировать его личностные качества, а также расширять круг знаний информацией о реальной жизни.

Ведущие специалисты в области детского туризма отмечают, что основными формами туристской работы в дошкольных учебных заведениях есть: переходы, прогулки-походы, экскурсии, целевые прогулки, походы выходного дня с участием родителей. Некоторые из этих форм предусматривают включение двигательной деятельности в местах стоянки, конечном пункте перехода и др.

Это такие формы, как переходы, прогулки-походы, походы выходного дня с участием родителей. Кроме непосредственного передвижения, ознакомление с новыми маршрутами дети выполняют различные движения и задачи. Главное воспитательное и развивающее значение таких занятий заключается в том, что они являются естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. В то же время, каждое занятие, которое проводится в природной среде и включает подвижные игры, эстафеты различной интенсивности позволяет решать важные задачи, направленные на эмоциональное, физическое и психическое развитие ребенка-дошкольника [6].

Итак, туристско-краеведческая деятельность охватывает

одновременно три компонента: оздоровительный, воспитательный, познавательный, то есть предусматривает гармоничное развитие личности, и является интегрированным способом обучения и развития детей [1].

Выводы. Обобщая изложенное, можно отметить, что ученые пришли к выводу о единстве психического и физического развития ребенка. В своих исследованиях они отмечают, что умственная деятельность не происходит изолированно, а находится в тесной зависимости от двигательной деятельности и от условий окружающей среды. Для протекания психических процессов физическая активность имеет решающее значение, то есть они являются взаимосвязанными сторонами одного и того же процесса психофизического совершенствования.

Применение средств туристско-краеведческой деятельности в дошкольных учреждениях создает наиболее оптимальные условия для выполнения задач физического и умственного воспитания детей. Следует отметить и тот факт, что в условиях постоянного недофинансирования в охрану здоровья населения нашего государства, улучшение системы функционирования детского туризма может быть действенным и недорогим средством реализации оздоровительных программ.

Литература:

1. Грицишина Т. І. Маленькі туристи. Краєзнавство і туризм у дошкільному закладі / Т.І. Грицишина . – К.: Ред.. загальнопед. газет, 2004. – 128 с. – (Б-ка «Шкільний світ»).
2. Завьялова Т. П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения / Т.П. Завьялова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №2. – С. 45–50.

3. Козлов И. М. Проблемы физического воспитания дошкольников / И. М. Козлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №2. – С. 11–12.

4. Лохвицька Л. В. Формування пізнавальних інтересів дітей старшого дошкільного віку в навчально-ігровому середовищі: дис...канд.пед.наук : 13.00.08 / Національний педагогічний університет ім.М.П. Драгоманова. – К. : 2000. – 216 с.

5. Пангелова Н. Є. Особливості використання спортивно-ігрового методу в процесі занять фізичними вправами з дошкільниками в умовах природного середовища / Н. Є. Пангелова // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький, 2005. – С. 128–133.

6. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму. дис. канд.. наук з фіз..вих. і спорту. – Переяслав-Хмельницький, 2008. – 211 с.

Пруднікова Марина Сергіївна

кандидат наук по фізичному вихованню та спорту, доцент,
доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ВЕЛОПОХОДІВ РІЗНОЇ КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ

Анотація. Дана робота присвячена особливостям проведення велосипедних походів з урахуванням категорії складності. Представлена методика визначення категорії складності велосипедних маршрутів як комплексного показника, що враховує всі параметри маршруту.

Ключові слова: велосипедний туризм, велопохід, методика.

Велосипедний туризм – це вид спортивної дисципліни, що відноситься до неолімпійських видів спорту. Велосипедний туризм містить в собі як елементи велосипедної гонки на час, так і елементи тривалого багатоденного автомобільного ралі – курсування по заданому шляху із застосуванням навігаційних приладів (GPS-приладу, компаса, карт) з використанням навичок орієнтування [1].

Велосипедний туризм це найбільш екологічно чистий, безпечний та корисний для здоров'я тип подорожей. Він приваблює не тільки враженням від швидкості, свободи, але й цікавими маршрутами, екскурсіями і можливістю повноцінного відпочинку на природі в екзотичних умовах [2].

Таким чином, велотуризм – це суцільний позитив, було б здорове бажання крутити педалі. Кожен, новачок або професіонал, зможе знайти для себе відповідний маршрут, одночасно пізнаючи природні і культурні цінності нашої країни. Велосипед пройде там, де не проїде автомобіль, і

доїде туди, куди пішки людина не дійде [4].

Рух на велосипеді по незнайомій місцевості в різних дорожніх умовах, коли доводиться долати всілякі перешкоди, виробляє у туристів швидкість реакції, витривалість, силу, спритність. Одночасно виховується почуття колективізму, дисциплінованості, наполегливості в досягненні мети, мужність і воля, необхідні в житті [3].

При цьому, цей вид туризму має свої особливості в порівнянні з іншими видами. Інтенсивність руху дозволяє велотуристу, як проїхати, так і побачити набагато більше з використанням складної техніки – велосипеда [4].

Велопохід має різні категорії складності від некатегорійного (н/к) до 6 категорії складності (к.с), де враховується комплексний показник. Цей показник включає кількісну оцінку наступних параметрів походу: L – протяжність маршруту; t – тривалість маршруту; I – інтенсивність проходження маршруту; ЛП – локальні перешкоди; ПП – протяжні перешкоди; А – автономність; СГ – сезонно-географічний показник, які необхідно враховувати за встановленою методикою.

Представлена методика призначена для визначення категорії складності велосипедних маршрутів як комплексного показника, що враховує всі параметри маршруту, які впливають на складність його проходження. При визначенні категорії складності враховується, крім усього іншого, інтенсивність проходження маршруту, що відображає специфіку велосипедного туризму.

Протяжність маршруту сама по собі не є чинником, що визначає його категорію, тому збільшення протяжності понад зазначеної не може служити підставою для підвищення категорії складності (1 к.с – 250 км; 2 к.с – 400 км; 3 к.с. – 500 км; 4 к.с – 600 км; 5 к.с. – 800 км; 6 к.с. – 800 км). Показник протяжності використовується при оцінці інтенсивності проходження маршруту.

Тривалість маршруту пов'язана з його протяжністю (1 к.с – 6 днів; 2 к.с – 8 днів; 3 к.с. – 10 днів; 4 к.с – 13 днів; 5 к.с. – 16 днів; 6 к.с. – 20 днів) і також визначає інтенсивність проходження маршруту.

Специфічний показник велотуристського походу це *інтенсивність проходження маршруту*. Кількісний показник щоденного рівня витрат фізичних і моральних сил у поході. Визначається співвідношенням фактичного середнього денного пробігу з урахуванням еквіваленту локальних перешкод до номінального (визначеного по нормативним вимогам):

$$I = T_n \times (L_f + L) / (T_f + L_n),$$

де T_n – тривалість походу по нормативу, збільшена на коефіцієнт днів (1, 2);

L_f – фактична протяжність маршруту, км;

L – пробіг (км), еквівалент по затратам часу та сил на подолання локальних перешкод на маршруті, визначається шляхом експертної оцінки;

T_f – фактична тривалість проходження маршруту, днів;

L_n – номінальна протяжність по нормативам, км.

Специфіка велотуризму полягає в тому, що маршрут велопоходу не містить локальних перешкод, які можна було б віднести виключно до цього виду туризму. *Локальні перешкоди*, що зустрічаються у велопоходах (перевали, переправи і т.п.) є характерними для інших видів туризму, перш за все для пішохідного [1, 5].

Протяжні перешкоди (ПП) є основним видом перешкод велосипедного маршруту і головним параметром, що визначає його категорію складності. Вони характеризуються значною протяжністю і відносно рівномірним розподілом витрат енергії на їх подолання.

Для кількісної оцінки набору перешкод, що відповідає необхідній складності маршруту, застосовується поняття категорії складності ПП велосипедного маршруту (табл. 1).

Таблиця 1

Бальна оцінка протяжних перешкод (ПП) по складності проходження

Категорія складності	1	2	3	4	5
Кількість балів	1,1-1,5	1,6-2,5	2,6-3,9	4,0-5,9	6,0-8,0

Для стимулювання включення в складні веломаршрути різноманітних протяжних перешкод, які вимагають зміни тактики і володіння всім арсеналом технічних прийомів велотуризму, кількість балів, прийняте в розрахунок для кожної окремої перешкоди, не може перевищувати восьми, що відповідає вищому значенню для ПП 5-ої категорії складності [3].

Розрахунок балів проводиться по наступній формулі:

для рівнини $KT = K_{пк} \times K_{пр} \times K_{пер}$,

для гірських ділянок $KT = K_{нв} \times K_{в} \times K_{пк} \times K_{кр}$,

де KT – кількість балів для визначення категорії складності ПП

$K_{пк}$ – коефіцієнт дорожнього покриття (табл. 2).

Таблиця 2

Значення коефіцієнта дорожнього покриття ($K_{пк}$) для різних типів доріг та троп

Асфальт	0,8
Профільована гравійна або ґрунтова дорога	1
Кам'яниста, щебенева або профільована ґрунтова дорога	1,4
Використовувана лісовозна, тракторна дорога, стежка (скотина)	2
Зимник, покинута лісовозна, тракторна дорога, туристська стежка	2,5
Важкопрохідне бездоріжжі, ускладнене безліччю дрібних локальних перешкод	3

$K_{пр}$ – коефіцієнт протяжності, розраховується по формулі:

$K_{пр} = 1 + L_{пп} / 100$, де $L_{пп}$ – довжина ПП в км,

$K_{пер}$ – коефіцієнт пересічення місцевості (табл. 3).

Таблиця 3

Значення коефіцієнта пересічення місцевості (Кпер)

Плоска рівнина	0,8
Слабо пересічена місцевість із середніми ухилами доріг до 4% і перепадами висот до 50 м	1
Середнє пересічена місцевість з ухилами доріг до 8% і перепадами висот до 100 м	1,2
Дуже пересічена місцевість з ухилами доріг понад 8% і перепадами висот до 200 м	1,4

Квн – коефіцієнт набору висоти, дорівнює:

Таблиця 4

Коефіцієнт набору висоти у велосипедному поході (Квн)

До 200 м	1
200-500 м	1,1
501-800 м	1,2
801-1100 м	1,4
1101-1400 м	1,6
більш 1400 м	2

Кв – коефіцієнт абсолютної висоти (табл. 5), дорівнює:

Таблиця 5

Коефіцієнт абсолютної висоти (Кв)

Висота	Кавказ	Сибір	Заполярь'я	Інші
До 500 м	1,0	1,0	1,0	1,0
501-1000 м	1,0	1,1	1,2	1,0
1001-1500 м	1,1	1,2	1,4	1,0
1501-2000 м	1,2	1,3	1,6	1,1
2001-2500 м	1,3	1,4	-	1,2
2501-3000 м	1,4	1,6	-	1,3
3001-3500 м	1,5	1,7	-	1,4
3501-4000 м	-	-	-	1,6
4001-4500 м	-	-	-	1,8
4501-5000 м	-	-	-	2,0
Більш 5000 м	-	-	-	2,4

Ккр – коефіцієнт крутизни (уклопу) (табл. 6), дорівнює:

Таблиця 6

Коефіцієнт крутизни (уклону) (Ккр)

До 4 %	1,0
4-6 %	1,1
7-9 %	1,3
10-12 %	1,5
13-14 %	1,8
Більш 14 %	2,0

Процент уклону визначається по формулі: $(NB / PP) \times 100\%$, де
 NB – набір висоти; PP – протяжність підйому при подоланні перешкод, м.

Показник *автономності* в велопоході може бути таким, що підвищує і знижує категорію складності, в залежності від його впливу на інші параметри (табл. 7).

Таблиця 7

Показник автономності у велопоході (А)

A=1,4	При високому ступені автономності, коли кількість населених пунктів не перевищує одного на 100 км маршруту.
A=1,0	Середня ступінь автономності, коли кількість населених пунктів не перевищує одного на 20 км маршруту.
A=0,5	Неавтономні походи. Для випадків походів з механічним транспортом супроводу або повною відсутністю польових нічлігів.

Сезонно-географічний показник повинен відповідати району та сезонності проходження велопоходу (табл. 8).

В цілому оцінка категорії складності велосипедного походу виконується по параметрам маршруту (табл. 9) з урахуванням вище представлених даних у таблицях 1-8.

Таблиця 8

Сезонно-географічний показник (СГ)

Район	Сезонність	Показник СГ (бали)
1. Рівнини та низкогірря		
Середня частина Росії	березень, листопад	6
	зима	12
Північ Європейської частини Росії	квітень, жовтень, березень,	6
	листопад	10
	зима	15
Сибір	квітень, жовтень, березень,	10
	листопад	15
	зима	20
Пустелі держав Середньої Азії та інші аналогічні їм райони	літо	12
2. Гори		
Середьогірря	березень, квітень, листопад	6
	зима	12
Високогірря	травень, жовтень,	6
	березень, квітень, листопад	10
	зима	20
Гори Заполяр'я, Північної і Східного Сибірі	квітень, травень, жовтень	10
	зима	20

Таблиця 9

Оцінка категорії складності велосипедного маршруту

Параметри маршруту	Категорія складності					
	I	II	III	IV	V	VI
Тривалість маршруту мінімальна (в днях)	6	8	10	13	16	20
Протяжність маршруту мінімальна (в км)	250	400	500	600	700	800
Максимальна кількість балів за протяжність перешкоди:						
1 к.с.	6	3	3	3	-	-
2 к.с.	6	14	5	5	5	-
3 к.с.	-	14	24	10	5	5
4 к.с.	-	-	-	20	15	15
5 к.с.	-	-	-	39	59	60 і більші
Категорія складності (КС) в балах	2-6	7-14	15-24	25-39	40-59	60 і більші

Формула КС

$КС = П \times I \times A + СГ$, де

П – сума балів по всім протяжним перешкодам

I – показник інтенсивності, якій перераховується по формулі (1)

A – показник автономності

СГ – сезонно-географічний показник із таблиці 8

Значення КС порівнюється з еталонними значеннями для маршрутів I-VI к.с. в таблиці 9, по якій і визначається категорія складності маршруту.

Основним документом групи, що здійснює спортивний велопохід, є «Маршрутна книжка», що містить дані про маршрут велопоходу, його терміни, учасників та їх спорядження. Маршрутна книжка перед виходом на маршрут заповнюється керівником і подається на розгляд у маршрутно-кваліфікаційну комісію (МКК) не пізніше 15 днів до початку велопоходу.

Після розгляду заявочних матеріалів та отримання позитивного рішення МКК Маршрутна книжка засвідчується печаткою МКК і видається керівникові велогрупи. Маршрутна книжка дозволяє групі відвідувати місцевості з обмеженим доступом, ставати на облік до Контрольно-рятувальної служби району маршруту. Після проходження маршруту починається етап підготовки звіту про похід.

Звіт про велопохід містить: довідкові відомості про маршрут, учасників, технічний опис маршруту (відстані, орієнтири, джерела води, магазини та іншу корисну для велотуристів інформацію). Готовий звіт подається до МКК і там затверджується. Після чого всім учасникам видаються Довідки про залік подорожі. Учасник з довідкою про велопохід 1-ї к.с. тепер може брати участь у велопоході 2-ї к.с. і так далі до велопоходів вищої категорії складності. Довідка про велопохід дозволяє учаснику у спортклубі або Спорткомітеті отримати залікову книжку спортсмена і присвоїти розряд зі спортивного туризму.

Література:

1. Мулик К. В. Основи спортивного туризму : навч. посібник / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова, О. Я. Булашев, С. І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
2. 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.
3. Прудникова М. С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе предпоходной подготовки к походу 4 кат. сложности / М. С. Прудникова. – Ч. : Вісник № 118. – Том 1. – 2015. – С. 296–299.
4. Прудникова М. С. Техніка велосипедного туризму / М. С. Прудникова. – Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р. – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 106–109.
5. Правила змагань зі спортивного туризму.– Київ, 2008. – 146 с.

Романенко Олександр Володимирович

кандидат педагогічних
наук, доцент, кафедри туризму, факультету
природничо-географічної освіти та екології,

НПУ ім.. М.П Драгоманова

Куриленко Тетяна Станіславівна,

Сищук Тетяна Миколаївна,

Чорна Юляна Едуардівна

студенти другого курсу

НПУ ім.. М.П Драгоманова

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ ВИРОБНИЧОЇ
ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ ЯК ВДОСКОНАЛЕННЯ
ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ**

Анотація. Дана стаття присвячена вивченню аспектів активізації професійного самовизначення студентів на прикладі виробничої технологічної практики через вдосконалення програми, що впливають на формування ціннісних орієнтацій студентів. З'ясовані особистісні можливості студентів що пред'являються професією до фахівця.

Ключові слова: програма, щоденник, практика студентів, туристський похід, професійне самовизначення.

Самовизначення, самоутвердження, бурхливого росту самосвідомості, активного осмислення майбутнього, пора пошуків, надій, мрій. «В огне, оживляющем юность, отливается характер человека. Вот почему не следует ни тушить огня того, ни бояться его, ни смотреть на него как на нечто опасное для общества, ни стесняться его свободного горения, а только заботится о том, чтобы материал, который в это время

вливається в душу юности, был хорошего качества», - писав К.Д. Ушинський у книзі «Человек как предмет воспитания».

Спрямування на розвиток творчого самостійного мислення та професійної готовності студентів до здійснення майбутньої діяльності у галузі туризму, завдяки акцентуванню на творчу самостійну працю і підвищення активності у навчанні, використання сучасних активних форм і методів у процесі навчання з метою оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців туристського напрямку, є основними умовами, які визначають напрями модернізації сучасної освітньої системи країни. Прийняття останніми роками відповідних нормативно-правових документів сприяє ефективності означених процесів [1].

Постановка проблеми. Головними завданнями освіти в Україні є формування соціально зрілої, працелюбної, творчої особистості, якій притаманне почуття гідності, повага до прав і свобод людини, свідоме ставлення до обов'язків людини і громадянина, здатність до самовдосконалення та активної участі в соціальному житті країни [2]. Навчально-виховний процес формує людські якості і закладає ті духовно-інтелектуальні та психофізіологічні можливості, які людина реалізує у своєму житті [3]. Тому від розвитку особистості у процесі навчання залежать її уявлення про здійснення власного життєвого призначення, ціннісні орієнтири та духовні цінності.

«Сьогодення невпинно продовжує стверджувати незмінну та всім відому істину: освічена людина, освічене суспільство є основними рушіями прогресу і розвитку держави. Саме тому, обираючи головне у своєму житті – професію, маєте усвідомити, що сучасний фахівець не тільки висококласний професіонал, а й високорозвинена особистість, інтелектуальна еліта незалежної України» М.С. Кулик, доктор технічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, лауреат Державної премії України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Практика студентів є невід'ємною складовою освітньо-професійної програми підготовки фахівців з вищою освітою і галузевих стандартів вищої освіти. Вона спрямована на закріплення теоретичних знань, отриманих студентами за час навчання, набуття і удосконалення практичних навичок і умінь, формування та розвиток у студентів професійного вміння приймати самостійні рішення в умовах конкретної професійної ситуації, оволодіння сучасними методами, формами організації праці, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою підготовки фахівців відповідного напрямку підготовки, спеціальності.

Аналіз програм навчальних та виробничих практик Обозного В.В., Добровольської О.М., Воронкова О.І., Наровлянського О.Д., Смирнова І.Г., Любіцевої О.О., Фокіна С.П., Ганопольського В.І., Колотухи О.В., Абрамова В.В., Пангелова Б.П., Федорченка В.К., Дьорової Т.А., Блощенко Т.В., Довгалюка О.М., Калюжного Д.М., Дьякова Є.Д. та ін. свідчить про необхідність їх щорічного вдосконалення щодо відповідності практичної підготовки вимогам працедавців. Невпевненість студентів у здійсненні професійних дій, проведенні позашкільної виховної роботи, пошукової, науково-дослідної роботи, недостатність умінь розробляти туристські маршрути далеко не повний перелік необхідних питань, які потребують вирішення. Це підкреслює необхідність пошуку адекватних методів і форм практики на кожному етапі, де необхідно, щоб програми мали індивідуальні завдання, рекомендації щодо видів та форм перевірки рівня знань, умінь, навичок, яких студенти мають досягти.

Актуальність проблеми. Процеси глобалізації та інтеграції, що відбуваються нині в українському суспільстві, визначили нові орієнтири організації професійної підготовки майбутніх фахівців туристського напрямку у вищих навчальних закладах відповідно до сучасних світових тенденцій, які пов'язані з становленням самосвідомості особистості, її

самовизначенням, само актуалізацією. Недостатня ступінь наукової розробленості організації туристських подорожей та її безсумнівна практична значущість в умовах сучасності визначили вибір теми, мети і завдань дослідження.

Мета дослідження – вдосконалення щоденника виробничої технологічної практики підготовки бакалавра галузі знань 1401 «Сфера обслуговування» напряму 6.140103 «Туризм».

Досягнення поставленої мети зумовило постановку і вирішення наступних завдань, що відображають логіку дослідження: охарактеризувати зміст, принципи організації практики; систематизувати завдання виробничої технологічної практики; змістовно охарактеризувати календарний графік проходження виробничої технологічної практики, як ключового фактору практики, що впливає на формування ціннісних орієнтацій студентів при організації, підготовці та проходженні туристського походу за маршрутом: м. Київ – с. Віта Поштова – с. Круглик – с. Кременище – с. Круглик – м. Київ; провести звітну конференцію практики та заслухати рекомендації і пропозиції.

Виклад основного матеріалу. Пропонуємо варіант вдосконаленої частини щоденника виробничої технологічної практики.

Пояснювальна записка. Виробнича технологічна практика є невід’ємною частиною навчального процесу і спрямована на поглиблення та закріплення здобутих студентами теоретичних знань передбачених циклом професійно-орієнтованих дисциплін підготовки фахівця з туризму.

Концепція практики базується на розгляді позашкільного закладу не тільки як засобу одержання необхідних знань, але й як середовища для діяльності студента, як майбутнього фахівця в галузі туризму.

Виробнича технологічна практика розроблена відповідно до «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», затвердженого наказом Міністра освіти України за №93.

Місце проведення практики визначається на засіданні кафедри туризму, яка відповідає за її проведення. Керівник практики та методисти визначаються і затверджуються кафедрою туризму.

Метою виробничої технологічної практики є оволодіння студентами сучасними методами та формами організації діяльності літнього центру розвитку та відпочинку Київського Палацу Дітей та Юнацтва, формування у студентів на базі отриманих під час занять знань, професійних умінь та навичок, необхідних під час конкретної роботи, виховання потреби систематично поновлювати свої знання та творчо їх застосовувати в навчально-практичній діяльності. Практика передбачає безперервність та послідовність при одержанні необхідного обсягу практичних знань і вмінь.

1. Організація практики. Настановча конференція з виробничої технологічної практики «15» червня 2016 р. о 14.00. Звітня конференція з виробничої технологічної практики «07» липня 2016 р. о 12.00.

1.1 Студент, прибувши до позашкільного закладу Київського Палацу дітей та юнацтва (який є колективним членом ЕАІСУ) – бази практики, представляє представнику палацу (керівнику гуртка) щоденник, проходить інструктаж з правил внутрішнього розпорядку закладу, техніки безпеки, уточнює план проходження практики, отримує завдання для проведення навчально-виховної та науково-дослідної роботи. 1.2 Під час проходження практики студент зобов'язаний: суворо додержуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу – бази практики, студент може бути відсутнім лише з дозволу керівника практики, методиста кафедри туризму; сумлінно виконувати завдання практики, передбачені програмою; виявляти високу відповідальність, старанність, творчу ініціативу, наполегливість, організованість, дисциплінованість, педагогічний такт і гуманність; систематично вносити записи до щоденника з практики та своєчасно подавати на перевірку необхідну документацію. 1.3 Наприкінці практики студент звітує про виконання

програми виробничої технологічної практики на базі позашкільного закладу Київського Палацу дітей та юнацтва – бази практики й подає до фахової кафедри туризму необхідну звітну документацію. 1.4 Підсумки виробничої технологічної практики підбиваються на підсумковій студентській конференції кафедри туризму. Оцінювання результатів практики є диференційованим і враховується під час призначення стипендії. 1.5 Студенту, який не виконав програму практики без поважних причин, отримав негативний відгук (характеристику) на раді позашкільного закладу Київського Палацу дітей та юнацтва про виконану роботу або не набрав достатню кількість балів, рішенням вченої ради Факультету може бути надано право проходження практики повторно при виконанні умов, визначених фаховою кафедрою. Студент, який востаннє отримав негативну оцінку з практики, відраховується з університету.

2. Завдання виробничої технологічної практики:

формувати професійно значущі якості особистості практиканта (фахову компетентність, самостійність, відповідальність, моральність, патріотизм); поглибити і закріпити психолого-педагогічні та спеціальні знання та уміння, навчити їх практичному застосуванню; озброїти студентів уміннями спостерігати й аналізувати роботу літнього центру розвитку та відпочинку дітей та юнацтва з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей; набути досвіду діагностики та корекції дитячої поведінки, вивчення здібностей молоді; навчити студентів співпраці при проведенні літньої роботи різних напрямків із використанням традиційних та сучасних методів активізації розвитку особистості; формувати уміння проводити літню виховну роботу різними засобами (майстерня чемпіонів, майстерня презентацій, тренінги, аукціон-лоти, козацький турнір, казкові перевтілення та ін.; розвивати інтерес до пошукової, науково-дослідної роботи; сприяти реалізації творчого потенціалу кожного практиканта як майбутнього фахівця туристичної галузі; формувати потребу у

саморозвитку, самовдосконаленні; формувати моральні якості молоді.

Відповідно до галузевого стандарту туристичної підготовки студент після закінчення практики повинен знати: реквізити та структуру управління позашкільним закладом КПДЮ, організаційно-методичну та науково-дослідницьку роботу з питань виховання, організації дозвілля, позашкільної освіти; організаційні основи взаємодії позашкільного закладу зі школами, ліцеями, ВНЗ, Всеукраїнськими об'єднаннями, ДЮСШ, станціями юних туристів, федераціями туризму, орієнтування, туристськими підприємствами, державними та приватними установами, міжнародними партнерами з Польщі, Латвії, Литви, Естонії, Молдови, Болгарії, Кореї, США, Японії, Росії, Білорусі, Китаї, Чехії, Нідерландів, Німеччині, Франції, тощо; основні нормативні документи щодо діяльності позашкільних закладів; стратегію, за якою працює Київський Палац дітей та юнацтва; документацію, що регулює навчально-виховний процес гурткової роботи; тематику і зміст теоретичних та практичних занять, екскурсій, програм, проектів, що використовуються на базі практики; інструкції про організацію та проведення літніх навчально-тренувальних занять з: орієнтування на місцевості та картографії; техніки та тактики спортивного туризму (пішохідного, лижного, гірського); початкової підготовки з альпінізму та скелелазіння; основ гірськолижного туризму; основ виживання в природі, пошукових та рятувальних робіт; основ домедичної допомоги; основ туристського побуту (майстерність куховаріння, побутове самообслуговування, фінанси та економіка); психологічних ігор та практикумів; походів вихідного дня та багатоденних подорожей під час канікул.

Студенти повинні вміти: визначати та характеризувати основні напрямки діяльності позашкільного закладу; навичками вивчення та аналізу договірних відносин позашкільного закладу зі школами, ліцеями, ВНЗ, Всеукраїнськими об'єднаннями, ДЮСШ, станціями юних туристів,

федераціями туризму, орієнтування, туристськими підприємствами, державними та приватними установами, партнерами тощо; користуватися основними нормативними документами, пов'язаними з організацією та проведення гурткової роботи відділом туризму, краєзнавства та патріотичного виховання та іншими відділами; навичками вивчення та розробки квестів, туристських маршрутів, багатоденних походів з гуртківцями: Київською обл., Житомирською обл., Рівненською обл., Тернопільською обл., Хмельницькою обл., Харківською обл., Запорізькою обл., Дніпропетровською обл., Херсонською обл., Вінницькою обл., Чернігівською обл., Сумською обл., Черкаською обл., Полтавською обл., Чернівецькою обл., Карпатами, «Школи виживання» навчально-тренувальних зборів, «Гірський розвідник-рятувальник» село Верхнє Студене, Міжгірського району, Закарпатської обл., Молдовою, Білорусією, Карелією, Кольським півостровом, Латвією, Кавказом (Грузія, Осетія), Приполярним Уралом, Паміро-Алайом (Фанські гори – Узбекистан, Таджикистан), Тянь-Шаньом (Казахстан, Киргизія), озером Байкал, Польськими Карпатами.

Користуватися нормативними документами, що регулюють процес безпечної організації та проведення масових майстерень спілкування, майстерень успіху, майстерень природи, майстерень здоров'я, майстерень винахідника, майстерень ТВ-мистецтва, туристсько-краєзнавчих заходів, походів, зльотів; визначати послідовність організації та проведення змагань КВВ, зустрічей, проектів і програм, спрямованих на міжнародне співробітництво («Молодь в дії», «Дитячий парламентський рух», «Міжнародна молодіжна рада ЕАІСУ»; суспільно-політичне співробітництво («Я громадянин свого міста, своєї країни, світу»); журналістика, соціальне управління («ЮН-ПРЕС», «Єдиний інформаційний простір», «Прес-весна на Дніпрових схилах», «Турбота юних», «Сяйво надії»); пізнавальні («Творча обдарованість», «Київ - місто

моє», «Дивосвіт України», «Видатні вчені України», «Успішний бізнес-план», «Екосвіт», «Школярі Києва за здоровий спосіб життя»); культурологічні («Світ мистецтва», «Писанкова веселка», «Збережемо традиції пращурів», «Нескінченне полотно творчості», «Віхи історії»), художня творчість (фестивалі-конкурси театральних шкільних колективів «Срібне джерело», хорових колективів «Співає Київ весняний», музичний фестиваль «Золота осінь», хореографічний фестиваль «Київське диво коло») тощо; мати необхідні знання щодо виробництва, реалізації та споживання місцевого туристичного продукту.

3. Перелік звітної документації студента-практиканта

1. Індивідуальний звіт-аналіз виконаної роботи, з рекомендаціями, побажаннями. 2. Характеристика на практиканта за підписом директора КПДЮ (підпис завірено круглою печаткою бази практики) 3. Щоденник (з відповідним до нормативів ведення щоденника заповненням). 4. П'ять (5) описів відвіданих заходів, занять, з підписами, методиста, вихователя, співробітника КПДЮ. 5. Електронний варіант даних заходів із фото, відео звітом (на диску). 6. Психолого-педагогічний аналіз одного спостережуваного заходу (індивідуального, групового або масового). 7. Аналіз одного з виховних заходів (додати сценарій заходу з відгуками керівника, відповідального, методиста виробничої практики, вихователя, співробітника КПДЮ). 8. Звіт індивідуального завдання: «Спрямування роботи літнього центру розвитку та відпочинку дітей і юнацтва на створення проекту місцевого туристичного продукту для іноземних туристів під Євробачення 2017» (проект програми туру, конкурси, ігрові програми, творчі конкурси, театралізовані ігрові програми, веселі старти, інтерактивні Вистави тощо).

Висновки. Реалізуючи дані завдання в практиці, потрібно організовувати навчально-виховний процес таким чином, щоб він був зорієнтований на особистість студента. Після вдосконалення програми

виробничої технологічної практики відбулася активізація професійного самовизначення студентів, а *майстер-класи* із техніки пішохідного туризму (Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, вул. Пестеля), загальної та спеціальної фізичної підготовки (СК «Олімп», НПУ ім. М.П.Драгоманова, вул. Тургенівська), орієнтування на місцевості та встановлення намету (парк Перемоги, вул. Генерала Жмаченко), «скалодрома» (метро Арсенальне), водного туризму (метро Гідропарк) і на завершення - туристський похід дали змогу студентам з'ясувати особистісні можливості.

Література:

1. Закон України «Про вищу освіту»: Закон від 17 січня 2002 року №2984-III //Збірник основних нормативних актів про вищу освіту, наукову діяльність, підготовку та атестацію наукових кадрів. – Харків : 2003. – С. 37–95.

2. Романенко О. В. Формування професійної підготовки менеджерів туризму у педагогічному університеті / Гуманітарний вісник ДВНЗ: Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2011. – Вип. 20. С 179–184.

3. Романенко О. В. Організація шкільних виробничих екскурсій як профорієнтація у професійному самовизначенні / Романенко О. В., Присяжна Д. В., Кушніренко А. В. /Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного віснику ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2015. – 560 с.

Сергієнко Юрій Макарович

Заслужений працівник фізичної культури та спорту,

старший викладач

Чорноморський державний університет імені Петра Могили

СУЧАСНИЙ СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Анотація. Дана стаття присвячена характеристиці різного виду спортивно-оздоровчого, з'ясуванню проблем динамічного розвитку спортивного туризму. З'ясовано, що головною особливістю спортивного туризму є його розвиток в існуючому навколишньому середовищі. Підготовка та проведення спортивно-туристських заходів, в основному, не вимагає значних капіталовкладень.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, активний спосіб життя, перспектива, економічна криза, дитячий туризм, феномен, фізична культура.

Туризм впливає на такі ключові галузі економіки, як транспорт і зв'язок, будівництво, сільське господарство, виробництво товарів народного споживання й інші [1].

Виступає своєрідним каталізатором соціально-економічного розвитку та інгібітором не здорового способу життя (наркотична та алкогольна залежність, малорухливий спосіб життя, профілактика захворювань та оздоровлення фізичного стану населення, хуліганства, бандитизму).

Розвиток туризму називають одним з головних феноменів ХХ століття [1].

Спортивний туризм – вид спорту по подоланню певного відрізка

земної поверхні, який називають маршрутом. Спортивний туризм має за мету спортивне вдосконалення в подоланні природних перешкод.

Спортивний туризм має розрядні вимоги для отримання спортивних звань і розрядів. Спортивний туризм за рівнем відноситься до соціального, за формою організації – до самодіяльного, за фізичним навантаженням – до активного, за складом учасників до – групового.

Ефективність туризму полягає в обміні міжнародними спортивними заходами і зміцненні миру між різними країнами [1].

Оздоровчо-спортивний туризм має не лише велике соціальне значення, а й економічну ефективність. Фахівці підраховали, що людина, яка активно займається оздоровчо-спортивним туризмом, щороку заощаджує для державного бюджету кошти, еквівалентні майже 400 дол. США (виплати з фонду соціального страхування на лікування, непрацездатність, оздоровлення тощо), тоді як держава витрачає на це лише 1 дол. США за рік.

В Україні склалася і успішно діє система дитячо-юнацького туризму і краєзнавства, яка є невід'ємною складовою позашкільної освіти. На сьогодні в Україні діє 100 центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді та станцій юних туристів, які є базовими організаційно-методичними осередками розвитку дитячо-юнацького туризму в регіонах.

Спортивний туризм знаходиться на перетині туристичної індустрії та загальнодержавної системи фізичної культури і спорту. Він виконує спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції. Серед найважливіших завдань – інтеграція спортивного туризму у соціальний механізм літнього дитячого оздоровлення [2].

Все більше закріплюється здоровий та активний спосіб життя українців. Про це свідчить, наприклад, стрімке зростання кількості фітнес-комплексів у всіх великих містах. Саме тому можна передбачити, що незабаром пересічний українець і його родина замислиться над

можливістю провести тиждень-два у комбінованому поході, де можна поєднати піший, кінний, водний туризм, гірський велосипед, елементи спелеології чи навіть повітроплавання. Так, у Австрії та Словенії число прихильників подібного відпочинку доходить до 10-12 відсотків туристів. Крім того, слід звернути увагу на те, що коли іноземні гості, приїжджаючи на курорти, зупиняються в дорогих готелях, проте шукають можливості активно, цікаво і з користю для здоров'я провести вільний час [2].

Спортивний туризм, крім соціального, має ще й значний комерційний потенціал. Це вже усвідомили десятки регіональних турфірм – і не тільки в Криму чи Західній Україні, а й у Києві, Прикарпатті, Одесі, де низка бізнес-структур спеціалізується саме на активному відпочинку.

Головна особливість спортивного туризму полягає у тому, що він розвивається в навколишньому природному середовищі й капіталовкладення не надто великі. Саме тому спортивний туризм має великі перспективи розвитку в час економічної кризи.

Спортивний туризм є невідомою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивний туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Спортивний туризм здійснює різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції, але через низку чинників рівень їх реалізації на сьогодні не відповідає потенційним можливостям туристсько-спортивного руху в Україні [2].

На сьогодні, незважаючи на наявні потенційно великі можливості,

свою соціальну і економічну значущість, спортивний туризм в Україні розвинутий недостатньо. Труднощі, з яким зіткнувся в своєму розвитку спортивний туризм, в першу чергу, пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з майже повною відсутністю державної та громадської підтримки цього виду спорту, недосконалістю, а в окремих випадках і відсутністю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, яка б враховувала його реалії, а також внутрішніми організаційними проблемами в самому туристсько-спортивному русі, що накопичились за останні роки [3].

Література:

1. Цибух В. І. Туризм в Україні на зламі тисячоліть. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Туризм на порозі XXI століття / Освіта, культура, екологія, 18–20.10.1999р. – Київ. – 1999.
2. Соколов В. А. Спортивний туризм на сучасному етапі / Соколов В. А., Штангей Ю. В., Петрова І.В. // Матеріали Міжнародної НПК «Туризм у XXI столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості». – Київ, 2002.
3. Квартальнов В. А. Туризм социальный: история и современность / Квартальнов В. А., Федорченко В. К. – Киев : «Вища школа», 1989.

Сидорова Тетяна Вячеславівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

**ОЦІНКА ФІЗІОЛОГІЧНОГО Й ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ
УЧАСНИКІВ ЛИЖНИХ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ В УМОВАХ
ПРОХОДЖЕННЯ СПОРТИВНОГО МАРШРУТУ**

Анотація. У статті представлений комплексний експрес метод оцінки фізіологічного й психологічного стану учасників спортивних лижних туристських походів, що проходять в умовах середньогір'я й високогір'я. Метод дозволяє оцінювати фізіологічний стан спортсменів за показниками, що характеризують діяльність серцево-судинної й дихальної системи, також оцінювати психологічний стан за показниками тестів на здатність до вольового зусилля, на почуття часу й обсяг короткочасної вербальної пам'яті. Використання методу дозволяє проводити моніторинг процесу адаптації спортсменів-туристів до екстремальних умов їх діяльності.

Ключові слова: лижний туризм, спортсмени-туристи, адаптація, екстремальні умови діяльності, метод оцінки, фізіологічний стан, психологічний стан, моніторинг, почуття часу, проба Генчі, короткочасна пам'ять, частота серцевих скорочень.

Унікальність та істотна відмінність спортивного туризму від усіх інших видів спорту полягає в тому, що учасники групи протягом багатьох днів прикладають значні фізичні зусилля, долаючи природні перешкоди туристського маршруту в умовах природного середовища. Такий режим діяльності принципово відрізняється за характером навантажень від змагальної діяльності спортсменів інших видів спорту, яким доступні

побутові зручності й різноманітні засоби реабілітації.

Серед спортивних видів туризму найбільш екстремальними вважаються водний (при наявності порогів), гірський і лижний туризм. Важливо відзначити, що екстремальність лижного туризму (виду спорту, аж ніяк не широко відомого) обумовлена особливостями жорстких природних умов, а на цім тлі, необхідністю гарного володіння учасниками групи низкою спортивно-туристської групової й індивідуальної техніки. Сюди ж відносяться фактори психологічного стресу при тривалому знаходженні в малій групі й стресу у ситуаціях, що граничать зі смертельною небезпекою. Однак людський фактор безпеки на маршруті в лижному туризмі, як наукова проблема, дотепер практично не вивчений. Є лише невелика кількість робіт, що побічно висвітлюють дану проблему [3].

Нами ставилося завдання розробити такий метод оцінки стану учасників походів на маршруті, щоб процедура тестування не вносила істотного внеску в загальний баланс екстремальних факторів, що впливають на спортсменів, і щоб метод був простий при його практичному застосуванні. При цьому обробка отриманих даних повинна бути настільки простою, щоб керівник групи (інструктор-провідник) міг оперативно їх використовувати на місці.

Досвід самостереження учасників спортивних походів указує на існування, принаймні, трьох фаз адаптації спортсмена до випробовуваних навантажень: початкової триденної критичної фази; фази відносно стійкої адаптації; фази наростання стомлення наприкінці маршруту. Експериментальне підтвердження такого розподілу – це одне із завдань нашої роботи. Основна ж мета – вивчення індивідуальних особливостей адаптації спортсменів до екстремальних умов лижного походу. Виходячи із практичної спрямованості досліджень, нами були прийняті наступні критерії вибору методик: технічна простота, мінімальні витрати часу на тестування й інформативність.

Провівши випробування методик на придатність у походах широкого

кола, ми сформували базовий комплекс із чотирьох, використання якого дозволяє проводити моніторинг стану учасників походу.

Відомо, що визначальним фактором адаптації організму людини до фізичного навантаження є стан серцево-судинної системи. Інтегральним показником її діяльності є частота серцевих скорочень (ЧСС). За допомогою секундоміра, у випробуваного вимірялося число пульсових коливань променевої артерії за 15 секунд (результат потім множився на чотири).

Наступним по значимості є стан дихальної системи. Він оцінювалося за даними модифікованої проби Генчі – затримки дихання на видиху. Час виконання близько 30 секунд. Суть модифікації полягає в тому, що в процесі проведення затримки дихання виконуються два відліки секундоміром від початку затримки. Перший відлік затримки дихання на видиху (ЗДВ) – при перших ознаках нестачі повітря (випробуваний робить знак рукою). Другий відлік максимального часу затримки дихання (МЗД) – при закінченні затримки дихання при наявності мотивованого вольового зусилля. Таким чином, ми одержуємо дані про резервні можливості дихальної системи й про здатність спортсмена до вольового зусилля, що є важливою психологічною характеристикою діяльності людини в екстремальних умовах. Ця здатність оцінюється по величині різниці між значеннями МЗД і ЗДВ.

Третім тестом, досить чутливим до наявності психологічного стресу, є тест на почуття часу. Звичайно застосовується тест «індивідуальна хвилина» [1]. З метою економії часу тест виконується протягом 30 секунд, в інших серіях досліджень час скорочений до 15 секунд. Ще одна модифікація полягає в послідовному виконанні двох варіантів відліку часу. Спочатку інтуїтивно без відліку (невербальний варіант – ПЧН), а потім при рахунку «про себе» до тридцяти (вербальний варіант (ПЧВ)). По суті, ми досліджуємо почуття часу ніби то правонапівкульне й лівонапівкульне. Спостерігається відмінність значень показників у цих двох варіантах тесту. Таким чином, можна вивчати індивідуальні особливості адаптації до

стресових умов з позицій психофізіології.

Четвертим тестом є тест на короткочасну вербальну пам'ять (КВП). Її обсяг знижується в умовах стресу [2]. Випробуваному називають 8 двозначних цифр у випадковому порядку з ряду цифр до сорока. Він повинен відтворити ті цифри з початку ряду, які вдалося запам'ятати. Ми вважаємо, що дані цього тесту (кількість відтворених цифр) побічно відбивають рівень здатності до самоконтролю в екстремальних умовах. Час виконання тесту у межах 15 секунд.

Таким чином, баланс часу виконання чотирьох тестів становить 2 хвилини, а практично в межах 3-4 хвилин. Для групи туристів з 6 осіб загальний час тестування становить 20 хвилин. Кожний випробуваний відволікається для тестування від поточної діяльності й відпочинку на 3 хвилини. Практика показала, що тестування групи на маршруті можна проводити два рази на день на біваку ранком і ввечері. У більш складних умовах походу рекомендується проводити тестування однократно ввечері.

Що стосується інформативності, то блок первинних даних представлений 7 показниками: частота серцевих скорочень (ЧСС); час затримки дихання на видиху (ЗДВ); максимальний час затримки дихання на видиху (МЗД); тривалість вольової затримки дихання (ВЗД) як різниці між МЗД і ЗДВ; обсяг короткочасної вербальної пам'яті (КВП); тривалість відмірювання часу в невербальному варіанті тесту на почуття часу (ПЧН); тривалість відмірювання часу у вербальному варіанті (ПЧВ). Цих даних досить, щоб представити картину фізіологічного й психологічного стану спортсмена на момент обстеження й провести, принаймні, попередню експертну оцінку. Для полегшення виконання цього завдання первинні дані поєднуються двома інтегральними показниками.

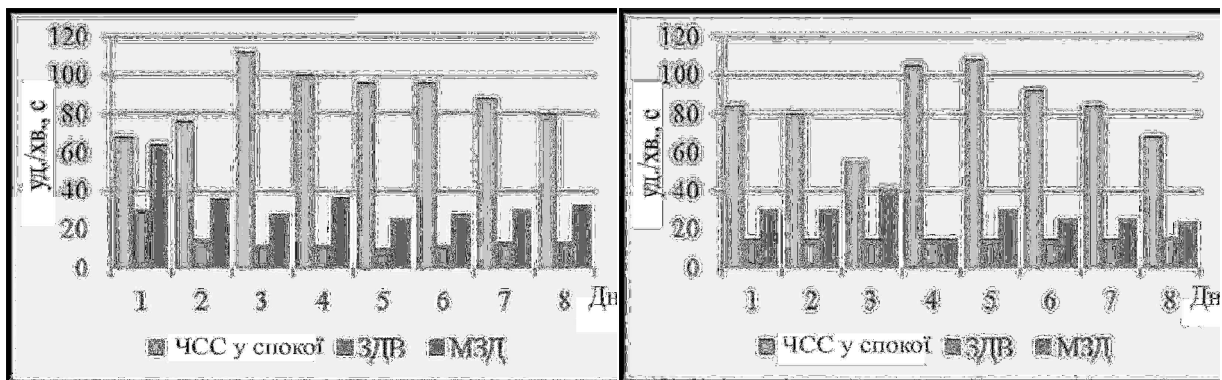
Інтегральний показник напруги процесів адаптації фізіологічних систем (серцево-судинної й дихальної) – ІПФС у кожний із днів походу виводиться як сума балів оцінки трьох тестів (ЧСС у спокої, ЗДВ, МЗД).

Один бал призначається, коли значення ЧСС вище 85 уд/хв, значення ЗДВ менше 15 секунд і значення МЗД менше 30 секунд.

Інтегральний показник успішності психологічної адаптації (ІППА) складається із суми бальних оцінок чотирьох тестів (ВЗД, КВП, ПЧН, ПЧВ). Один бал призначається, коли значення ВЗД більше 15 секунд, значення КВП більше 3, значення ПЧН і ПЧВ становлять 30 секунд і більше.

Представлений комплекс тестів є базовим, тобто може бути доповнений і вдосконалений. При проведенні досліджень використовується лише секундомір, однак трактування даних відповідає сучасному рівню наукових знань. Процедура тестування досить проста навіть для проведення вимірів неспеціалістами. Апробація проводилася в лижних походах різної категорії складності.

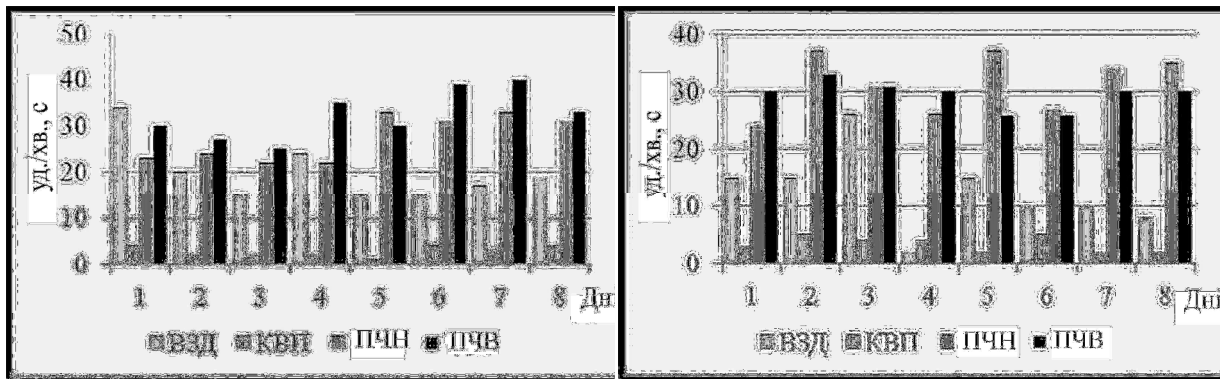
У якості ілюстрації нижче представлені на рис. 1-3 дані, отримані за вісім днів у двох учасників туристської групи при проходженні спортивного маршруту з наростаючими труднощами на початку походу четвертої категорії складності (район – Західні Саяни; середня денна температура повітря -37°C).



Турист-спортсмен Ш

Турист-спортсмен В

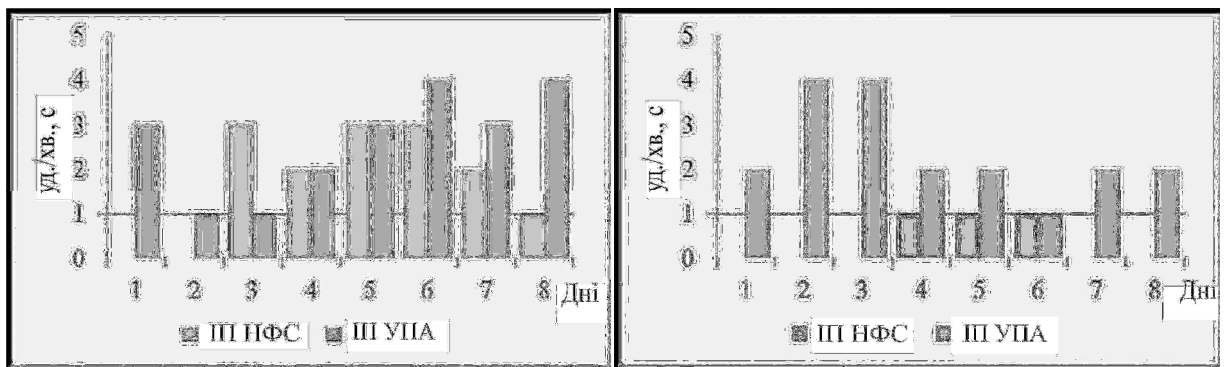
Рис. 1. Динаміка значень показників, що характеризують процес фізіологічної адаптації до умов середньогір'я



Турист-спортсмен Ш

Турист-спортсмен В

Рис. 2. Динаміка значень показників, що характеризують процес психологічної адаптації до умов середньогір'я



Турист-спортсмен Ш

Турист-спортсмен В

Рис. 3. Динаміка значень інтегральних показників, що характеризують процеси фізіологічної й психологічної адаптації до умов середньогір'я

Значення дев'яти показників, представлених на графіках, відбивають динаміку певних аспектів адаптації спортсменів до умов проходження маршруту.

Так для випробуваного Ш. пік напруги в діяльності серцево-судинної системи припадає на третій день після виходу на маршрут, а у випробуваного В. на четвертий-п'ятий. Деяке зниження ЧСС у випробуваного В. на третій день може свідчити про наявність істотного функціонального резерву адаптації в даного індивіда. Також, якщо взяти до уваги частоту серцевих скорочень 85 уд/хв як границю норми допуску

для роботи людини на високогір'ї (за Миррахимовим, 1981) [4], то у випробуваного Ш. було п'ять днів, коли спостерігалися пікові значення ЧСС, а у випробуваного В. тільки три.

Значення тривалості затримки дихання в класичному варіанті проби Генчі у випробуваного В. досить стабільні й перебувають на границі норми допуску для роботи людини на високогір'ї – 15 сек. (за Миррахимовим, 1981) [4]. У випробуваного Ш. значення показника перебувають у зоні помірної дезадаптації, починаючи із третього дня із точкою екстремуму на п'ятий день.

На третій день спостерігається екстремум для випробуваного Ш. і за показником часу максимальної затримки дихання. Причому на п'ятий день виникає друга хвиля дезадаптації й далі повільний позитивний процес. На відміну від нього, у випробуваного В. екстремум виявляється на четвертий день і йому передуює позитивна динаміка. Починаючи з п'ятого дня, спостерігається стабілізація процесу адаптації. Усе це вказує на наявність у випробуваного В. гарного функціонального резерву у діяльності дихальної системи. Дані, відбиті на графіках, указують на кращу фізіологічну адаптацію випробуваного В. у порівнянні з випробуванням Ш. до умов походу.

Значення тривалості вольової затримки дихання у випробуваного Ш. мають динаміку аналогічну значенням тривалості максимальної затримки дихання й при цьому за абсолютною величиною показник трохи вище, чим у випробуваного В., у якого спостерігається екстремум значення показника на четвертий день.

Обсяг короткочасної вербальної пам'яті у випробуваного Ш. досягає мінімального значення на п'ятий день, також як і у випробуваного В., а потім зростає.

Пік недовідмірювання часу, як свідчення нервово-емоційної напруги, в обох варіантах тесту на третій день у випробуваного Ш. указує на те, що психологічний стан у нього був максимально напруженим саме в цей день

походу. Тоді як у випробуваного В. аналогічний пік припадає на четвертий і п'ятий день. В обох на ці ж дні припадають й піки напруги у діяльності фізіологічних систем.

На діаграмах видно, що у випробуваного Ш. напруженість психологічної адаптації максимальна на другий і третій день походу, а з п'ятого дня рівень адаптації стає оптимальним і стабілізується. У випробуваного В. повністю зворотня картина. Вичерпавши свої резерви в другий і третій день походу, випробуваний В., зовні демонструючи гарне самопочуття, за об'єктивним даними в наступні дні перебував у стані психологічної напруги й виснаження. Таким чином, наші дані вказують на те, що випробуваний В. психологічно менш стійкий до впливу екстремальних факторів, ніж випробуваний Ш..

Обговорюючи представлені дані, необхідно відзначити, що динаміка як фізіологічних, так і психологічних показників не суперечить гіпотезі «критичного третього дня походу». Використання апробованого нами комплексу методик дозволяє вивчати індивідуальні особливості процесу адаптації до екстремальних навантажень туристів, що виконують спортивні походи, у високогір'ї й середньогір'ї. Даний комплекс методик дозволяє об'єктивно оцінювати можливості спортсменів-туристів і завчасно виявляти «слабку ланку» у процесі тренувальної діяльності спортивно-туристської команди.

Закладені в розробці методологічні принципи й підходи можуть бути використані при вирішенні проблем науково-методичного забезпечення тренувань і змагань в інших видах спорту, проведених в умовах середньогір'я й високогір'я.

Література:

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х. : ХНАМГ, 2011. – 367 с.

2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Линчевский, Э. Э. Типология и психология туризма / Э. Э. Линчевский, Ю. Н. Федотов. – М. : Советский спорт, 2008. – 272 с.
4. Миррахимов М. М. Высокогорная дезадаптация человека (клиника, лечение, профилактика) / М. М. Миррахимов, П. Н. Гольдберг. – М. : Наука, 1981. – 184 с.
5. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт / В. В. Мулик. – К. : 2001. – 40 с.
6. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. - 40 с.
7. Мулик К. В. Основи спортивного туризму: [навчальний посібник] / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова, О. Я. Булашев, С. І. Бершов. – Харків: Стиль-Издат, 2015. – 94 с.
8. Топорков О. М. Спеціальна передпохідна підготовка туристів-лижників 30-40 років для зниження травматизму під час походів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Топорков. – Харків, 2014. – 20 с.

Сога Сергій Михайлович

викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ТУРИСТСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація: дана стаття присвячена визначенню основ фізичної підготовки туристів спортсменів з метою покращення тренувального процесу, зниження рівня травматизму та кращого розвитку необхідних рухових якостей на тренуваннях. Як і багато видів спорту, туризм взаємопов'язаний з різними компонентами фізичної культури. У базовій фізичній культурі туризм представлений у вигляді шкільного, в професійно-прикладній фізичній культурі – у вигляді елементів орієнтування на місцевості та подолання різноманітних природних перешкод. Ці елементи туризму необхідні геологам і іншим фахівцям для професійної діяльності. У фонових видах фізичної культури елементи туризму використовуються в цілях активного відпочинку.

Ключові слова: фізична підготовка, тренування, ефективність, туризм, техніка.

Туристська підготовка являє собою процес формування знань, умінь, навичок, необхідних для занять спортивним туризмом і вдосконалення в цьому виді спорту. За своєю суттю – це процес підвищення рівня підготовленості туристів до подолання природних перешкод в умовах спортивних туристських походів і змагань на різноманітних спортивних дистанціях в залежності від виду туризму.

Туристська підготовка може розглядатися як у вигляді багаторічного

процесу спортивного вдосконалення (підготовка висококваліфікованого туриста), так і порівняно короткочасному періоді перед похідної підготовки відповідно до періодизації тренувального процесу. По суті, це педагогічний процес, в якому використовуються різні методи виховання і навчання.

Для успішного здійснення навчально-тренувального процесу в системі фізичного виховання розроблена науково-методична основа спортивних тренувань. Кожне тренування планується і здійснюється на принципах науковості, всебічності, свідомості і активності, повторності та систематичності, поступовості, доступності, колективності в поєднанні з індивідуалізацією. Перераховані принципи взаємопов'язані, і лише їх застосування в нероздільній сукупності забезпечує високу ефективність навчально-тренувального процесу.

Основу спеціальної туристської підготовки становить формування практичних умінь і навичок із зазначених розділів підготовки зі значним акцентом на вид туризму. У спеціальній туристській підготовці теорія і практика взаємопов'язані. В розділах підготовки є питання загальні та специфічні для кожного виду спортивного туризму. У процесі формування знань, умінь і навичок за спеціальною туристською підготовкою спочатку розглядаються найпростіші загальні питання і далі специфічні для кожного виду туризму. Наприклад, топографічна підготовка, пов'язана з умінням «читати карту», передуює підготовці по техніці орієнтування на місцевості за допомогою карти і компаса. Набір знань, умінь і навичок за спеціальної туристської підготовки диференціюється в залежності від спеціалізації і кваліфікації туристів. Практично неможливо бути фахівцем з усіх видів туризму. Наприклад, взимку – лижний туризм, влітку – гірський. У той же час на початковому етапі підготовки доцільно випробувати багато видів туризму для усвідомленого вибору спортивної спеціалізації.

Фізична підготовка повинна забезпечити:

- Загальну фізичну підготовленість;
- Спеціальну фізичну підготовленість залежно від способу пересування і подоланих перешкод;
- Загартовування організму – його опірність захворюванням при охолодженні, перегріванні, підвищеній вологості або сухості повітря, нестачі кисню і т.п.

Загальна фізична підготовка є основою (базою) спеціальної підготовки. Без підтримки її на високому рівні неможливо досягти успіхів у засвоєнні і вдосконаленні техніки різних видів туризму. У процесі загальної фізичної підготовки важливо всебічно розвивати основні фізичні якості, необхідні туристам будь-якої спеціалізації: загальну витривалість, силу, гнучкість тіла, швидкість рухів і спритність. Якщо одна з них відстає в розвитку, слід додатково застосовувати засоби, що благотворно впливають на неї. Загальна фізична підготовка особливо важлива на початкових етапах занять туризмом і в підготовчому періоді цілорічного тренування спортсменів будь-якої кваліфікації, так як дозволяє значно підвищити загальний рівень функціональних можливостей організму.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, необхідними для будь-якого певного виду туризму, так як орієнтована на розвиток спеціальних фізичних здібностей.

Наприклад, для туристів велосипедистів, лижників, пішоходників особливо важлива спеціальна витривалість і сила ніг, для туристів водників особливе значення мають спеціальна витривалість і сила рук. Здатність до координації рухів, збереження статичної та динамічної рівноваги необхідні всім туристам, але особливо важливі і специфічні ці якості в гірському туризмі, так як саме вони найчастіше визначають рівень техніки подолання природних перешкод в горах. Особливе значення в спеціальній фізичній підготовці має розвиток здібностей пересування з рюкзаком і подолання природних перешкод з вантажем. Розвиток

спеціальної витривалості для кожного виду туризму має свою особливість. Наприклад, в гірському туризмі спеціальну витривалість пов'язують з виконанням великого обсягу фізичного навантаження помірної потужності в умовах високогір'я з пониженим вмістом кисню в повітрі. На крос-похідних дистанціях необхідна спеціальна витривалість в кросовому бігу на досить високій швидкості по пересіченій місцевості. У спеціальній фізичній підготовці туристів необхідно звернути увагу на розвиток спеціальної здатності перемикатися з одного виду навантаження на інший і раціонально витратити сили.

Література:

1. Аппенянский А. И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме. Уч. пособие / А. И. Аппенянский. – М. : Сов. спорт, 2006. – 196 с.
2. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный . туризм [Текст] : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; под. ред. В. А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 464с.
3. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: [учебник для институтов и техникумов физической культуры] / В. И. Ганопольский, Е. Я. Безносиков, В. Г. Булатов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
4. Соболев С. В. Основы тренування в спортивно-оздоровчому туризмі. Курс лекцій з дисципліни: Навчальний посібник / С.В. Соболев.- Красноярськ: ІПК СФУ, 2008. – 106 с.

Стрельникова Євгенія Янівна

Старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор
Харківська державна академія фізичної культури

Ляхова Тамара Петрівна

Старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор
Харківська державна академія фізичної культури

ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ВИДІВ ВОЛЕЙБОЛУ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОХОДАХ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Дана стаття присвячена впровадженню спортивно-оздоровчих видів волейболу під час туристських маршрутів для студентської молоді. Виявлено, що найбільший позитивний вплив під час походу мають рекреаційні види волейболу, які пов'язані з використанням оздоровчих сил природи.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий похід, студенти, рекреаційні види волейболу.

Велику популярність серед молоді останнім часом мають спортивно-оздоровчі походи. Пішохідні, на байдарках походи вихідного дня захоплюють все більшу і більшу кількість студентської молоді України. Хлопці та дівчата разом з оздоровчим ефектом від походів отримують краєзнавчі знання про свою Батьківщину, спілкуючись між собою, вчаться спілкуванню з природою. Навантаження отримане в процесі подолання маршруту, як за правило розраховує інструктор або керівник походу. Але ми маємо сміливість стверджувати, що у нескладний похід, який триває більше двох днів, обов'язково туристи з собою візьмуть м'яч, без якого відпочинок – не відпочинок.

Ми маємо можливість запропонувати вашій увазі рекреаційні види волейболу, які можна використовувати на стоянках в якості активного відпочинку. Ці ігри були опановані в походах на байдарках по річках Сіверський Донець та Оскіл гравцями-аматорами Волейбольного Клубу «Кенгуру» та Клубу «Гідро». Середній вік учасників походів 21 рік, туристський досвід гравців 3-4 роки. Пляжним та оздоровчим видами волейболу займаються в середньому 5-6 років.

Перш за все згадаємо **Пляжний волейбол-Біч Волей** (волейбол на піску, пляжний волейбол). У волейбол на піску в 20-30 роки грали в Болгарії, Латвії, СРСР, США, Франції і Чехословаччини. Біч Волей з двома гравцями на майданчику з'явився в США в 1930 році. В кінці ХХ століття пляжний волейбол отримав дуже широке поширення в усьому світі і в 1983 році на сесії МОК в Монте-Карло він був визнаний олімпійським видом спорту (рис.1.). Біч-волей - командна гра, в якій спортсмени, передаючи м'яч один одному руками, прагнуть направити його через сітку на бік суперника таким чином, щоб м'яч приземлився на майданчику або його було втрачено. Від кожної команди в грі беруть участь по два спортсмени. Майданчик 8х16 м розміщується на піску [3]. У поході можна грати гру з однієї партії до рахунку: 12 чи 15 (офіційна партія триває до 21 очка та потрібно виграти дві з трьох партій).



Рис.1. Пляжний волейбол

Перекидбол (піонербол) - основне його технічне виконання на відміну від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч в процесі гри береться в руки (рис.2). Відповідно подача, пас партнеру і перехід м'яча на бік суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла в двох партіях [2]. Під час стоянок в поході участь в грі можуть приймати команди з різною кількістю гравців.



Рис.2. Перекидбол (піонербол)

Фаустбол в англomовних країнах прийнято назву «фістбол». Один з найстаріших видів спорту. Перші правила були прийняті в 1555 в Італії. У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс троє запасних) на майданчику 50x20 метрів на відкритому повітрі. Гра складається з 2 таймів по 15 хвилин.



Рис.3. Фаустбол

Якщо правилами турніру нічия в матчі виключається, то в разі нічийного результату призначаються дві додаткові 5-хвилинки, при необхідності ще дві і т.д. - до перемоги однієї з команд з перевагою як мінімум в два очки. М'яч трохи важче волейбольного (320-380 грамів). Замість сітки використовується мотузка, що натягується на висоті двох метрів. Подача проводиться з лінії в 3 метрах від мотузки. Приймати м'яч можна і з повітря, і після відскоку від землі (правилами допускається тільки один відскік), пасувати його партнеру і переводити на сторону суперника треба ударом кулака або передпліччя. При цьому діє волейбольне «правило трьох торкань», забороняється бити по м'ячу двома кулаками одночасно, а при перекладі на чужу сторону м'яч не повинен зачіпати мотузку або пролітати під нею [1].

У 1998 році під егідою ФІВБ оголосив популяризацію і поширення такого виду спорту, як **парковий волейбол**. Він став вважатися новою дисципліною волейболу у всьому світі. Парковий волейбол робить ставку на гравців, без обмежень у віці та статі, для яких участь є важливіше, ніж перемога. У парковому волейболі беруть участь дві командами по 4(або 3) гравці в кожній на майданчику, який розділений сіткою. Як припускає сама назва гри, парк-волейбол, - це гра на відкритому повітрі (рис. 4).



Рис.4. Парковий волейбол

Якщо в поході приймають участь школяри може використовуватися спеціальний м'яч – легший і більшого розміру. На прогаліні встановлюється проста, легка і мобільна сітка, замість стовбів можуть

використовуватися дерева. Хоча правила гри в волейбол зберігаються, в парковому волейболі пред'являється менше вимог і використовуються більш прості правила. Одним з основних принципів є «автосудівство», тому від гравців в даній грі чекають чесності і відповідної поведінки. Парк-волей грається за такою ж системою, як і волейбол, де кожен розіграш м'яча закінчується очком [3].

Уявіть собі волейбол, в якому гравці відбивають м'яч ... ногами. При цьому сітка висить цілком традиційно - трохи вище людського зросту. Це і є **сепактакрау**. Назва походить від слів Сепак - «удар», цей термін використовують в Малайзії, Сінгапурі та Індонезії, і Takraw, що в Таїланді означає «тканий м'яч». Ця забава надзвичайно нагадує футбол, волейбол і гімнастику. На кожній половині майданчика знаходяться три гравці. Як і в волейболі гравець, що подає відходить назад і ногою відправляє м'яч на половину суперників. Приймаючий робить сальто через себе або просто піднімає ногу до голови, витягаючись в шпагаті, і відбиває м'яч [1]. Також можна задіяти плечі, голову, коліна, головне - не руки (рис. 5).



Рис.5. Сепактакрау

Нове рішення для гри в волейбол – це **аква волейбол**! Завдяки тому, що учасники гри знаходяться по коліно у воді, вони отримують нові емоції і відчуття. Майданчиком може служити люба водна поверхня. Особливості гри в водний волейбол в тому, що, швидко пересуватися по майданчику неможливо через опір води, зате можна високо стрибати [2]. В похід на

байдарках візьміть надувні стовпи й чудова розвага займе весь ваш вільний час (рис. 6).



Рис.6. Аква волейбол

Ще один незвичайний вид відпочинку і спорту - **болотний волейбол**. У всіх гравців ноги по коліно в торфі чи багнюці, рухатися їм складно, тому вони періодично шльопаються в торф. Виходить дуже весело, хоча всі борються за перемогу професійно і азартно. Стрибати в болоті без підготовки дуже складно. Незважаючи на все це ігри проходять весело та азартно.

Всі запропоновані вашій увазі ігри можуть проводитися на відкритому повітрі, з використанням наявного в поході інвентарю (через мотузку чи рибачку сітку), яку можна закріплювати за дерева на доступній висоті, майданчик можна окреслити лінією на піску чи землі, якщо з собою немає смужки з тканини (іноді використовують бинт, який є в наявності в кожній аптечці). Головне, що ці ігри захоплюють гравців своєю емоційністю та доступністю в виконанні.

Література:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
2. <https://volleyballforyou.blogspot.com>.
3. sport.net.ua.

Таможанская Анна Валерьевна

старший преподаватель кафедры физической реабилитации и рекреации
Харьковская государственная академия физической культуры

АНАЛИЗ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ УКРАИНЫ

Аннотация. В статье представлены туристско-рекреационные зоны и ресурсы Украины. Туристско-рекреационные ресурсы представляют собой интегральное понятие включающие природные ресурсы, экологические качества среды, культурно-исторические ресурсы, материально-техническую базу развития туризма, трудовые ресурсы и другие социально-экономические факторы, способствующие развитию туристско-рекреационного потенциала.

Ключевые слова: туристско-рекреационные зоны и ресурсы.

Цель. Проанализировать туристско-рекреационные зоны Украины.

Опыт многих стран мира, в том числе и Украины, свидетельствует о том что, туризм является не только источником здоровья населения, но и источником получения доходов и вносит значительный вклад в обеспечение устойчивого развития региона [4].

Территория Украины имеет протяженность с севера (52°22'54'' с.ш., Петровка Черниговской обл.) на юг (44°23'18'' с.ш., мыс Сарыч на Крымском полуострове) – 893 км, а с запада (22°08'42'' в.д., район г. Чоп) на восток (40°13'05'' в.д., с. Красная Звезда Луганской обл.) – 1316 км.

На западе Украина граничит с Польшей (протяженность границы – 543 км), Словакией (99 км), Венгрией (135 км) и Румынией (625 км), на юго-западе – с Молдавией (119 км), на севере с Белоруссией (975 км), на северо-востоке и востоке – с Россией (2063 км). Общая протяженность границ составляет 5631 км, общая протяженность береговой линии

Чорного і Азовського морей – 2835 км.

Україна займає територію, володаючу сприятливими умовами для розвитку туризму. У неї вигідне економіко-географічне положення. Вона має вихід до двох морів, де практично здійснюється круглодобова навігація, сусідствує з розвинутими країнами. Через територію. Територія країни покрита густою мережою залізничних і автомобільних доріг, що не тільки забезпечує внутрішню цілісність і єдиність її народно-господарського комплексу, але і сприяє розвитку стабільних зв'язів з сусідніми державами. Розвинутий портовий господарство на чорноморсько-азовському узбережжі забезпечує можливість розвитку щільних зв'язів з портами Росії, Румунії, Туреччини, Болгарії, Грузії, а також вихід до Атлантики і контакти з віддаленими частинами світу. Туристська інфраструктура [1,2].

Туристсько-рекреаційні ресурси представляють собою інтегральне поняття включаючи природні ресурси, екологічні якості середовища, культурно-історичні ресурси, матеріально-технічну базу розвитку туризму, трудові ресурси і інші соціально-економічні фактори, що сприяють розвитку туристсько-рекреаційного потенціалу.

Туристсько-рекреаційний потенціал має просторову диференціацію і змінюється від місця до місця. Як показує практичний досвід, організації індустрії туризму, його проектування і розвиток здійснюється, перш за все, в межах адміністративного поділу.

Існуючий досвід туристсько-рекреаційного районування, як правило, оснований на виділенні великих зон і районів [4].

Характеристика туристсько-рекреаційних регіонів:

Кримський район. Регіон характеризується м'яким кліматом: жарке

продолжительное лето, непродолжительная теплая зима. Среднегодовые температуры составляют от 8,8°C - в северных регионах до 10,8°C - в южных. Анализируя регионы Украины относительно наличия на их территории природных ресурсов, являющихся необходимыми компонентами процесса создания рекреационных услуг, отметим, что АР Крым с точки зрения ресурсной обеспеченности рекреационной деятельности занимает ведущие позиции в общем рейтинге регионов Украины. Так, АР Крым соответствует 12,2%, Херсонской области - 7,29% и Николаевской области - 6,68%

Особенность природно-ресурсного потенциала Крыма заключается в том, что именно в этом регионе Украины сосредоточены уникальные природные, минеральные, ландшафтные и рекреационные ресурсы, объем и качество которых, позволяют эффективно проводить профилактику и лечение многих заболеваний (туберкулез, сердечнососудистые, неврологические, желудочно-кишечные, заболевания опорно-двигательной системы и др.), которые характерны для современного общества. Именно уникальный по своему составу природно-ресурсный потенциал и геополитическое положение региона предопределили наиболее приоритетное направление регионального развития, которым является курортно-туристская деятельность, начало, которой положено 200 лет назад.

Структура курортно-туристских учреждений АР Крым включает санатории и пансионаты с лечением (141), детские санатории (29), пансионаты отдыха (131), базы отдыха и другие учреждения, предназначенные для отдыха (284). Так, общее количество предприятий курортно-туристского комплекса АР Крым составляет 650, из них 245 предназначены для круглогодичного функционирования. Наибольшее количество санаторно-оздоровительных учреждений сосредоточено в городах Алушта (73), Евпатория (63), Ялта (117) и в районах: Ленинском

(47), Черноморском (34), Симферопольском (34).

Кроме этого, результаты исследований опорного каркаса Крымского региона, в основе которых использована классификация условий и факторов, их ранжирование и определение степени влияния на природно-ресурсный потенциал региона, позволили авторам обосновать целесообразность развития рекреационной деятельности в АР Крым. Это позволяет утверждать, что развитие туристской деятельности и курортного дела в Крыму следует рассматривать с одной стороны, как национальный приоритет, т.е. как основное условие полноценного воспроизводства генофонда нации, с другой, - как перспективное направление развития территориальной структуры АР Крым. По моему мнению, развитие курортно-рекреационной сферы Крыма является не только региональным приоритетом, но и национальным приоритетом, позволяющим реализовать основную социальную функцию государства, которая состоит в создании условий для восстановления здоровья и жизненных сил населения Украины.

Западно-Причерноморский район. Практически всё побережье Чёрного моря пригодно для рекреационного освоения, но уровень развития сферы обслуживания ещё далёк от международных стандартов. Западно-Причерноморский район (Одесская, Николаевская, Херсонская области)

Одесская: В области насчитывается 92 территории и объекта природно-заповедного фонда, 2 памятника природы республиканского значения - Одесские катакомбы и Михайловский яр. В дельте Дуная расположен уникальный биосферный заповедник «Дунайские плавни». На берегу Тилигульского лимана расположен Тилигульский региональный ландшафтный парк.

Важную роль играет культурно-рекреационное хозяйство региона. Благоприятные климатические условия Приморья, многочисленные пляжи, теплая морская вода, рапа лиманов, лечебные грязи, минеральные

источники обуславливают его общегосударственное значение.

Рекреационные ресурсы связаны, прежде всего, с приморско-прибрежной полосой. Протяженность морских пляжей составляет 175 километров. Их ширина достигает 50 метров, а в некоторых зонах и значительно больше. Черное море характеризуется тем, что его вода имеет значительно меньшую соленость, чем Мировой океан (0,5 - 0,6), что делает терапию (морское купание) более приятным и целебным. Вместе с тем вода Черного моря сильно минерализована, имея в своем составе соли брома, йода и др. В связи с этим, лечебными солями и кислородом обогащен и морской воздух. Морские купания используются как мощное лечебно-профилактическое средство при кожных, нервных и сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях верхних дыхательных путей и др.

Николаевская: Природно-климатические условия, значительные рекреационные ресурсы области способствуют дальнейшему развитию санаторно-курортной отрасли. Регион характеризуется продолжительным теплым периодом со среднесуточной температурой воздуха на побережье моря выше 15^oC.

В области насчитывается свыше 120 территорий и объектов природно-заповедного фонда, региональные ландшафтные парки “Кинбурнская коса” и “Гранитно-степное Прибужье», часть Черноморского биосферного заповедника, около 19 парков и т.п.

Среди основных естественных рекреационных ресурсов области:

- морские песчаные пляжи длиной более 70 км;
- живописные ландшафты берегов Южного Буга и многочисленных водохранилищ;
- источники минеральной воды с утвержденными эксплуатационными запасами до 1 тысячи м³/сутки;
- запасы лечебных грязей, в особенности Тилигульского и Бейкушанского лиманов.

▪ как рекреационный источник в области используется свыше 11 тыс. га лесных массивов, в том числе 4 тыс. га зеленых зон вокруг городов.

Базы отдыха расположены, главным образом, на побережье Черного моря и его лиманов, в курортных зонах с. Коблево, города Очакова, а также Николаева.

Карпатский район. Карпатский район имеет богатейшие лесные ресурсы, а наибольшая лесистость в Украине приходится на Закарпатье (около 50% территории).

Карпатский район (Львовская, Закарпатская, Ивано-Франковская и Черновицкая области - 6,1 млн. человек) характеризуется высокой плотностью населения (наивысшая в Прикарпатье, где отмечается относительно высокий естественный прирост населения), превышающей среднюю по стране. Район имеет значительные и разнообразные полезные ископаемые и наибольшую по стране обеспеченность водными и лесными ресурсами.

В Закарпатье сосредоточено 5,2 объемного и 51 процент стоимостного потенциала природных ресурсов рекреации Украины. Среди уже охарактеризованных одним из основных компонентов природных рекреационных ресурсов являются разнообразные минеральные воды. Лечебные свойства минеральных вод Закарпатья упоминаются в архивных документах уже в 1463 году XV столетия, а их химические анализы проводились регулярно из 1803 года XIX столетия. В 1800 году появились первые ведомости о разливе минеральной воды месторождений этого района, которые экспортировались в Вену, Париж. В 1842 году в Будапеште Свалявская минеральная вода была признана одной из лучших за вкусовыми качествами, а в 1855 году получила «Золотой диплом» на выставке вод Европы в Париже. По результатам научных исследований разработано и утверждено Программу развития туристически-рекреационного комплекса Закарпатья в 2005 год, где определены

основные направления рекреационного развития края, как составной части курортно-рекреационной системы Карпатского региона. Санаторно-курортная отрасль может стать основной в хозяйственно-экономической специализации. На базе многих природных лечебных минеральных вод, благодаря мягкому климату, живописному ландшафту с богатой и разнообразной растительностью в крае сформировались бальнеологические и климатические курорты с разными санаторно-оздоровительными учреждениями государственного и местного значения. Рекреационная территория санаториев составляет 156 гектаров. В них функционируют лечебно-диагностические кабинеты, кабинеты массажа и лечебной физкультуры, физиотерапевтические кабинеты, водолечебницы, ингалятории, аэросолярии. За истекший период в области построено и сегодня насчитывается 16 санаториев, 14 санаториев-профилакториев, 2 пансионаты и 26 других баз отдыха, 11 оздоровительных учреждений 1-2 дневного пребывания.

Приднепровский район. Приднепровский район (Днепропетровская и Запорожская области) по количеству населения (5,2 млн. человек) занимает шестое место в стране, а по природным ресурсам одно из первых - запасы отдельных из них имеют мировое значение. Благоприятен в туристском отношении. В районе много источников минеральных вод. Реки и озёра хорошо прогреваются - в году около 70-90 купальных дней. В районе хорошо развиты познавательный туризм, лечебно-оздоровительный, рекреационный, промышленный комплексы. В районе большое количество заповедников и дендропарков. Богатые природные ресурсы, обилие овощей и фруктов делает район привлекательным для сельского хозяйства, зелёного, кантри, эко и агро туризма. Район богат историко-культурными ресурсами и достопримечательностями.

Донецкий район. В Донецком районе (Донецкая и Луганская области) сосредоточены значительные человеческие ресурсы - по

количеству (6,9 млн. человек) и плотности населения он занимает ведущее место в Украине. Район характеризуется высочайшим уровнем экономического развития, а главными отраслями хозяйства являются электроэнергетика, угольная, металлургическая, химическая и стройматериалов промышленность, тяжелое машиностроение. Район имеет значительные и разнообразные природные ресурсы: плодородные почвы, каменные уголь и соль, строительные материалы, киноварь и др. Главный центр рекреации донецкого района - Славянск. Расположен в северной части донецкой области на реке Казённый Торец. В пределах Славянска находятся солёные озера карстового происхождения. Они отделены одно от другого невысокими песчаными валами шириной 150-200 м. Самые большие озера: Слепное (площадь 0,29 кв.км, глубина до 2,2 м), Репное (площадь 0,22 кв.км, глубина до 7,5-8 м), Вейсово (площадь 0,16 кв.км, глубина до 19 м). Большое количество других озёр меньших размеров и глубины. Температура воды летом +22...+24°C. Рапа озёр по своему химическому составу хлоридно-натриевого типа, содержит также сульфаты. На дне Репного и Соленого озёр отложения лечебных иловых грязей (преимущественно сульфидных).

Славянск - грязевой курорт (используются рапа и грязь озёр). Три расположенных здесь санатория специализируются на лечении заболеваний органов движения, нервной системы, системы кровообращения, общем оздоровлении организма.

Подольский район. Подольский район (Винницкая, Хмельницкая и Тернопольская области) является сельскохозяйственным и одной из наименее урбанизированных (сельское население составляет более половины) частей Украины. Из полезных ископаемых здесь распространено сырьё для стройматериалов.

Рекреационные ресурсы: мягкий климат, живописные ландшафты, минеральные воды, лечебные торфяные грязи. Район характеризуется

умеренно-континентальным климатом, с влиянием арктических и атлантических воздушных масс и максимальным уровнем осадков в мае-июне. Территория района расположена в пределах атлантико-континентальной климатической области. Средние температуры января (-6°C, - 5°C), теплым летом (средние температуры июля +18°C, +20°C) и достаточным количеством осадков (450-460 мм в год).

Водные ресурсы составляют воды рек (Днестр, Южный Буг, Збруч, Русава, Стрипа, Калюс, Ушица, Студеница, Бужок и др.), водохранилищ (днестровское), озёр (Нетишенское, Козово), подземные воды (Днепровско-Подольский бассейн).

Северо-Восточный район. Северо-Восточный район (Харьковская, Полтавская и Сумская области) по количеству населения (5,5 млн. человек) и производству промышленной продукции входит в пятёрку, а по сельскохозяйственной - замыкает тройку лидеров. Климат умеренно континентальный с жарким летом и умеренно холодной зимой. Большая часть территории богата плодородными почвами - типичными черноземами.

Столичный район. Столичный район (Киевская, Житомирская и Черниговская области) занимает второе место в стране по площади, а по количеству населения (6,9 млн. человек) уступает лишь Причерноморскому. Здесь сосредоточены значительные лесные ресурсы, а среди полезных ископаемых преобладают строительные материалы.

Центральный район. Центральный район (Черкасская и Кировоградская области) по количеству населения (2,4 млн. человек) и промышленному потенциалу занимает одно из последних мест, являясь преимущественно аграрным регионом [1,2,3,5].

Основной единицей туристско-рекреационного районирования является рекреационный район – это значительная по площади целостная территория, характеризующаяся определенным сочетанием природных и

социально-экономических условий, имеющая характерные туристические и рекреационные объекты, необходимую инфраструктуру и четко выраженную туристско-рекреационную специализацию [4].

Выводы: В целом Украина хорошо обеспечена туристско-рекреационными ресурсами. Но для организации рекреационной деятельности и улучшения условий отдыха огромное значение имеют исследования по наиболее полному использованию рекреационных ресурсов, необходимых для удовлетворения потребности населения в отдыхе и туризме.

Литература:

1. Герасимчук З. В. Регіональна політика розвитку рекреаційної сфери: механізм формування та реалізації [Монографія] / З. В. Герасимчук, М. В. Глядіна. – Луцьк : Надстиря, 2006. – 164 с.

2. Курортні ресурси України. – К. : ЗАТ «Укрпрофздоровниця», «ТАМЕД», 1999. – 344 с.

3. Рекреация: социально-экономические и правовые аспекты. Монография. [отв. ред В.К. Мамутов, А.И. Амоша]: ИЭП НАН Украины, 1992. – 142 с.

4. Туризм и рекреация и прикладные исследования: Труды II международной научно-практической конференции МГУ им. М. В. Ломоносова, географический факультет, Москва 20.03.2007. – М. 6 РИБ «Турист». – 2007 – 366 с.

5. Шурда К. Е. Вплив клімату і стану навколишнього середовища на розвиток рекреаційної діяльності в Україні / Шурда К. Е // Праці Другого Міжнародного Конгресу «Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку». – Трускавець, 2003. – С.152–156.

Томилин Константин Георгиевич

кандидат педагогических наук, доцент,

доцент кафедры физической культуры и адаптивных технологий

Сочинский государственный университет

РАЗВИТИЕ ПАРУСНОГО СПОРТА КАК ОДНОГО ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В статье представлен анализ путей развития парусного спорта и спортивно-оздоровительного яхтенного туризма в различных странах Европы и Америки, где идет целенаправленная стимуляция детей и молодежи к занятиям парусным спортом – отличным средством оздоровления и ранней профессиональной подготовки к морским профессиям, так необходимым водным курортам Юга России.

Ключевые слова: яхтинг в Европе и Америке, парусный туризм, подготовка и сертификация яхтсменов.

Актуальность. Согласно отчетам Всемирной туристской организации (UNWTO) за последние 60 лет туризм показывал продолжавшееся развитие и диверсификацию, становясь одним из самых больших и самых быстро растущих экономических секторов в мире. В 2010 году экспортные поступления от международного туризма составили 919 млрд. долл. США.

Число Международных туристских поездок непрерывно увеличивается с 25 миллионов в 1950, 278 миллионов в 1980, 528 миллионов в 1995, и 1035 миллионов в 2012 году. При долгосрочном прогнозе увеличения до +4,4 % в год (рис. 1).

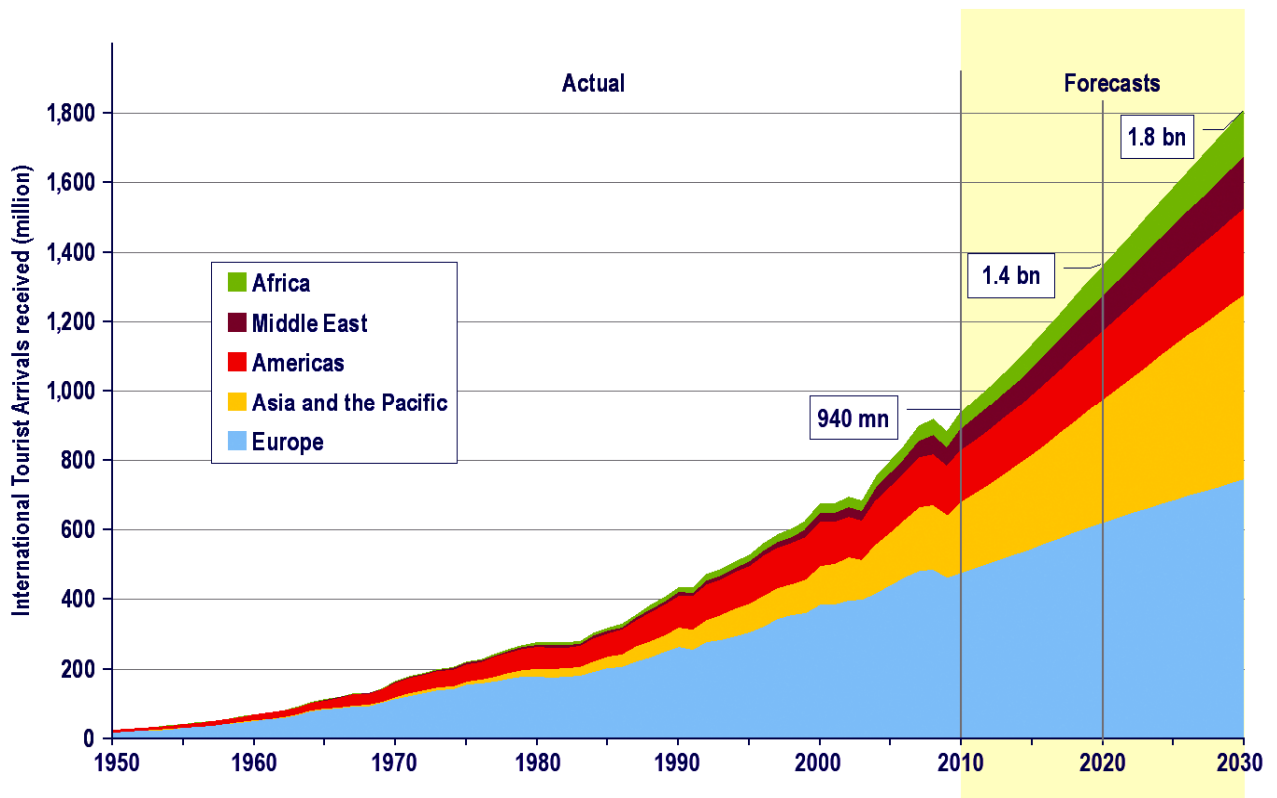


Рис. 1. Число Международных туристских поездок за 1950-2010 гг. и долгосрочный прогноз их увеличения до 2030 года

На пороге III тысячелетия человечество сталкивается с рядом проблем, от решения которых зависит успешность развития цивилизации на Земле. Сюда входят религиозные и этнические конфликты, проблемы экологии и сохранения природных ресурсов и т.д., а также, вопросы воспитания, образования молодежи и обеспечения здоровья людей.

Одним из мощных рычагов воздействия на молодежь является спорт и, в первую очередь «яхтинг», с его «экологическими установками», высоким уровнем политехнических знаний и умений, совершенствованием операторских способностей, физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовкам [5].

Цель работы – изучить особенности подготовки и сертификации яхтсменов различных стран.

Опыт Испании, Франции, Турции, Дании и других стран наглядно

демонстрирует, что парусный туризм вносит значительный вклад в национальную экономику. И в развитых европейских странах идет целенаправленная стимуляция детей и молодежи к занятиям парусным спортом – отличным средством оздоровления и ранней профессиональной подготовки к морским профессиям, так необходимым водным курортам Юга России.

Можно было выделить две существенно отличающиеся друг от друга школы подготовки молодых яхтсменов: «американскую» и «немецкую» (ГДР).

Подготовка молодых яхтсменов в США. Подготовка яхтсменов в США была очень сходна с системами, применяемыми в Канаде и других западных странах. Программу начального обучения дети 8–12 лет проходили в многочисленных яхт-клубах, далее идет тренировка с использованием судов детских классов и приблизительно с 15 лет основная масса яхтсменов переходит на «Лазер».

Довольно широко парусный спорт был представлен в высших учебных заведениях. В США около двухсот университетов имели команды яхтсменов и примерно 20 учебных заведений имели профессиональных тренеров. Интенсивно проходила подготовка в морской Академии, где курсанты с сентября по ноябрь и с февраля по июнь участвовали в 1200 официальных и 800 тренировочных гонках. А во время летних каникул дополнительно принимали участие во всех регатах, проходивших в США. Именно это являлось базой и фундаментом, откуда в США появлялись лучшие гонщики мирового уровня.

Подготовка яхтсменов в ГДР. В этой стране в 1980–1990 гг. наблюдалась продуманная система четкой регламентации всех мероприятий, связанных с подготовкой спортсменов. Начальное обучение юных яхтсменов осуществлялось в яхт-клубах при промышленных предприятиях, у тренеров-общественников. В возрасте 11–12 лет наиболее

талантливые приглашались в тренировочные центры; в 13–14 лет, показавшие лучшие результаты в национальном первенстве по многоборью (гонки, ОФП, ППГ, теория), зачислялись в спортивные клубы.

В Великобритании, которая близка по своим погодным условиям к Западной и Центральной европейской части России, развиты три категории водно-спортивных центров для привлечения молодежи к занятиям спортом:

- чисто спортивные (где тренируются спортсмены);
- центры отдыха для простых людей (включая гостиницы, коттеджи, административный корпус, кафетерий, бары, а также эллинги и благоустроенную водную акваторию);
- центры для учащейся молодежи, где по пятницам школьники и студенты, организованные в группы со своими преподавателями, выезжают на 2–3 дня в эти центры за счет своих обеспеченных родителей. А также один раз в месяц организуется благотворительный выезд детей из малообеспеченных семей (чем достигается почти 100 % охват молодежи из близлежащих районов услугами водно-спортивных центров).

Можно отметить, что наибольшие успехи за последние 12 лет показали яхтсмены английской федерации парусного спорта в свое время принявшей решение половину своего бюджета направлять на финансирование и поддержку трех разновидностей класса «Лазер» («4,7», «Радиал», «Стандарт»), рассчитанных на разный возраст спортсменов. Сконцентрировавшись на развитии класса, англичане достигли больших успехов в массовости его распространении, предоставив возможность заниматься на одной лодке нескольким возрастным группам спортсменов и обеспечив, тем самым их последовательный рост [5].

Обобщение мирового опыта по подготовке юных яхтсменов также выявило «перспективный путь» Хорватии, сделавшей ставку на развитие въездного туризма, и использующей национальную профессионально-

прикладную программу обучения молодежи через четыре вида спорта (в том числе и парусного спорта); Франции, Испании, Израиля и других стран, включивших парусный спорт в программу занятий по физической культуре для школьников приморских городов. Интересны находки польских коллег, подключивших парфюмерную фирму «Nivea» к спонсорству и обучению больших масс детей парусному спорту (на максимально дешевых учебных «Оптимистах»).

Проведение XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних Игр в городе Сочи активизировало глубокие изменения на курорте: были построены современные спортивные сооружения, гостиницы, различные здания по требованиям «зеленых стандартов»; отлажена транспортная система курорта; с успехом проведены зимние Олимпийские игры, собравшие миллионы зрителей.

Но важна не только Олимпиада, но, прежде всего, «наследие», которое останется на черноморском побережье после Игр: развитая инфраструктура для сферы туризма. А также большое число подготовленных (на международном уровне) и сертифицированных специалистов в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреации. И, по мнению многих экспертов (не смотря на широкое развитие зимних видов спорта в Сочи и Красной Поляне), главным аттрактивным курортно-туристским ресурсом после 2014 г. на Черноморском побережье России все же будут водные виды рекреации и парусный туризм [3, 5].

Эффективным средством оздоровления молодежи (также, как и людей более старшего возраста) является парусный туризм. По популярности яхтенного туризма в Европе лидируют Голландия и Швеция. В Голландии каждая яхта приходится на 30, а в Швеции на каждые 7 жителей страны. В Германии – 125 000, в Голландии – 200 000, Франции – 190 000 парусных яхт; в Великобритании – около 500 000, а Швеции – 1200 000 (включая и моторные), в том числе более 200 тысяч крейсерских с

каютами.

Однако в России парусный туризм, парусный спорт и виды рекреации, связанные с его использованием, представлены на Черноморском побережье крайне слабо. Отсутствует развитая инфраструктура для занятий этими эффективными видами водной рекреации.

Серьезной проблемой при повышении конкурентоспособности Южного региона России (в системе международного въездного и выездного туризма) является подготовка и сертификация яхтенных капитанов.

Подготовка и сертификация яхтенных рулевых для осуществления круизов. В парусном туризме самая известная организация – это Британская Королевская яхтенная ассоциация (Royal Yachting Association) [1]. Ей более 130 лет, она уполномочена правительством Англии регулировать деятельность яхтсменов, и её школы заслуженно считаются одними из лучших в мире (обучение проводится только на английском языке). Другая крупная система обучения – это американская интернациональная школа (International Yachtmaster Training). Это самая популярная школа, и именно диплом IYT предлагают большинство российских школ. Любительской и профессиональной подготовкой также занимается International Sailing Schools Association (ISSA), которая является международной общественной организацией, объединяющей 3550 яхтенных школ в 31 стране мира (принявших ISSA-стандарт).

Начиная с уровня Flotilla Skipper/Watchkeeper и далее, обучение состоит из практической и теоретической части. Кандидат должен удовлетворять требованиям к здоровью, достаточным, чтобы получить водительские права. Необходимо знание базового английского, умение держаться на воде.

Для получения итогового сертификата требуется минимальный стаж

200 морских миль, 10 дней в море. Сертификат *Vareboat Skipper* удостоверяет, что обладатель диплома имеет знания и навыки достаточные для плавания в качестве капитана (*Skipper*) на яхте размером до 50 футов и удалением от берега до 20 морских миль (в дневное время суток); может брать в аренду яхту и осуществлять самостоятельные яхтенные круизы [2, 4].

Педагогические наблюдения в яхт-клубе и на пляжах Сочи («Редиссон-Лазурная», «Русь», «Дагомыс», «Кавказская Ривьера», «Белые ночи», «Россия» и т. д.) показали неразработанность рекламной кампании, проводимой среди отдыхающих, плохой подбор обслуживающего персонала, а также крайне слабую его профессиональную подготовку, даже при наличии современного оборудования для водных видов рекреации.

Учитывая низкий имидж российских сертификатов туристов под парусом в мире, отдельные отечественные центры обучения налаживают связи с ведущими мировыми Школами, добиваются международных лицензий и осуществляют подготовку и сертификацию своих учащихся с вручением им документов международного образца.

В качестве примера такой успешной деятельности можно привести работу парусной академии в городе Сочи (*Yacht Russia Sailing Academy*), расположенной в яхтенном порту «Сочи Гранд Марина». В планах этой академии – аренда яхт, обучение новичков на 10 современных килевых парусных яхтах «ELAN 210» (рис. 2), выдача дипломов шкиперов, мастер-классы, спортивные праздники, индивидуальные тренировки и корпоративные регаты.



Рис. 2. Килевые яхты «ELAN 210» в яхтенном порту города Сочи

Литература:

1. Британская Королевская яхтенная ассоциация [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://gosailing.ru/training_kinds-of-trips.html. (Дата обращения 23.02.2016).
2. Отчет по исполнению I этапа Государственного контракта №06.081.11.0049 от 07 ноября 2013 г. «Разработка и апробация модели центра сертификации профессиональных квалификаций и экспертно-методического центра в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». Приложение 2. – Сочи : СГУ, 2013. – 351 с.
3. Томилин К. Г. Водные виды рекреации: проблемы повышения конкурентоспособности азово-черноморского курортного региона России / К. Г. Томилин // Туризм в странах с переходной экономикой – проблемы,

перспективы, конкурентоспособность дестинации: Материалы Международной научно-практической конференции, г. Сочи, 20–21 мая 2015 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. – С. 132–135.

4. Томилин К. Г. Парусный туризм: сертификация квалификаций яхтенных капитанов / К. Г. Томилин // Молодая спортивная наука Беларуси: Материалы Международной научно-практической конференции, в 3 частях (Ч. 2.), г. Минск, 8–10 апреля 2014 года. – Минск : БГУФК, 2014. – С. 38–41.

5. Томилин К. Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах. [монография] / К. Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2005. – 167 с.

Топорков Александр Николаевич

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма
Харьковская государственная академия физической культуры

**БЕЗОПАСНОСТЬ В ЭКОТУРИЗМЕ
(НА ПРИМЕРЕ ГОРНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ)**

Аннотация. Актуальность этого аспекта работы организаторов экотуров заключается в определяющем значении вопросов безопасности современного туризма на всех уровнях – от безопасности туристов на маршруте до экономической безопасности регионов развития туризма. В мировой практике широко известны случаи, когда пренебрежение природными, социальными, эпидемиологическими и прочими опасностями, возможностью терроризма, приводили к жертвам среди туристов. Преодоление последствий таких событий занимало годы и требовало значительных материальных затрат.

Ключевые слова: безопасность, путешествие, горы, восхождение, несчастный случай.

Еще в 1983 г., когда вышла первая публикация по безопасности туризма, известные эксперты по туризму того времени В. Тихомиров и К. Бардин писали: «Проблема обеспечения безопасности путешествий – одна из самых важных (если не самая важная) и в то же время одна из самых сложных проблем туристского движения» [3, 4].

Например, во Франции и Японии ежегодно только на горных маршрутах гибнет более 100 человек, в Альпах эта цифра составляет 300-400 человек, в небольших по площади польских Татрах – до 30 любителей путешествий. Только в Шамони, в районе Монблана ежегодно гибнет до

60 альпинистов. По данным ряда спасательных служб, количество несчастных случаев с летальным исходом год от года возрастает на 13,5-17%. Как правило, все эти несчастья происходят с наиболее активными и перспективными членами общества [1, 5].

Из года в год экстремальность путешествий, особенно в приключенческом и спортивном туризме, возрастает. В первую очередь этому способствует научно-технический прогресс и появление новых видов снаряжения. Складывается на первый взгляд парадоксальная ситуация – путешествовать становится легче, но опасность на маршруте не только не уменьшается, но все более увеличивается. Вот как прокомментировал эту ситуацию применительно к коммерческим восхождениям на Эверест Анатолий Букреев, неоднократно водивший людей на высочайшую вершину планеты. «В настоящее время популярность восхождений на Эверест растет, несмотря на огромные цены. Развивается коммерческий альпинизм. Люди идут на Эверест, чтобы испытать себя трудностями и высотой. Их Эверест значительно легче, доступнее, а значит, и ниже, чем у Тенцинга и Хиллари (первовосходители на Эверест.) и несравним с Эверестом Месснера (в 1979 г. взшел без использования кислорода, а затем в одиночку в сезон муссонов.). Но для людей неподготовленных он не стал менее опасным, а даже наоборот... Миф о безопасности таких восхождений – это заблуждение для дилетантов. Его нужно развеивать, а не поддерживать, рекламируя доступность больших высот использованием дополнительного кислорода и помощью опытных гидов и шерпов.

Коммерческие восхождения запретить невозможно. Но люди, идущие на Эверест, должны понимать, что стопроцентной гарантии их безопасности не может дать ни один гид. Если такая гарантия дается, то за ней кроется обман. Миф о кислороде выгоден бизнесу на Эвересте, но опасен для людей, идущих туда. Нужно помнить, что последнее слово

всегда останется за Горой» [2].

Не стоит относиться к горам как к игре. Несмотря на их чудесную красоту, они таят в себе смертельную опасность даже для опытных альпинистов и проводников, не говоря уже о туристах. Эти каменные гиганты хранят тайны своего существования даже перед самыми опытными скалолазами в мире и теми, кто сам населяет горные районы. Уверенно шагая по каменным и снежным тропам, не говоря уже о подъемах с веревкой, альпинисты и туристы-горники должны быть готовы не только к встрече с чудесными пейзажами, которые восстают перед ними на каждом шагу, но еще и к опасностям, которые прячутся в каждой трещине камня или гряде льда.

Опасности горного рельефа (камнепады, сход лавин, паводок), а также солнечная радиация, резкое изменение метеоусловий, потеря ориентировки и т.д., нередко приводят к несчастным случаям и травмам в виде переломов, ушибов, растяжений, обморожений, заболеванию глаз, отеку легких, ранению острыми предметами (ледорубом, кошками и т.д.).

Также спецификой современного массового туризма является его уязвимость и по другим критериям. Туризм сегодняшнего дня требует экономической, а самое главное политической и социальной стабильности. Это касается многих стран. Существующие мнимые и реальные угрозы терроризма (недавняя гибель альпинистов в т.ч. и украинских на г. Нанга Парбат), негативное отношение к иностранным и отечественным туристам, сдерживают развитие туризма во многих странах, особенно в Пакистане Турции, Афганистане, Мьянме, России (Северный Кавказ) и др.

В настоящее время уделяется очень мало внимания вопросам безопасности экологического и приключенческого туризма, особенно на уровне научно-исследовательских работ. Хотя такие путешествия, связанные с посещением труднодоступных уголков нашей планеты, в суровых природных условиях гор, тайги, пустынь, всегда сопряжены с

елементами ризику. Особливо це стосується приключенського туризму.

Розвиток технологій забезпечення життєдіяльності в считавшихся до цього неможливих умовах, створили мниму впевненість в безпеці туристів. Сучасні тенденції підвищення планки екстремальності подорожей, згоду неготованих фізично, технічно і психологічно людей платити великі гроші за право увійти в історію туризму ведуть до збільшенню кількості нещасних випадків і катастроф.

Література:

1. Бершов С. І. Южна стіна Лхоцзе / С. І. Бершов – Пятигорск : Снег, 2012. – 173 с.
2. Букреев А. Н. Восхождение [перев. с англ.] / А. Н. Букреев, Г. Вестон Де Уолт – М. : МЦНМО, 2002. – С 16–376.
3. Храбовченко В. В. Экологический туризм. Учебно-методическое пособие. / В. В. Храбовченко – М. : Финансы и статистика, 2003. – 208 с.
4. Топорков О. М. Спеціальна передпідготовка туристів-лижників 30-40 років для зменшення травматизму під час походів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Топорков. – Харків, 2014. – 20 с.
5. Ecotourism Statistical Fact Sheet [Електронний ресурс]: Режим доступу до журн. : <https://www.ecotourism.org/what-is-ecotourism>.

Топорков Олександр Миколайович

доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму

Харківська державна академія фізичної культури

Безродна Лариса Юріївна

студентка

Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Дана стаття присвячена вивченню впливу пішохідного туризму на загальну витривалість дітей 10-15 років. Виявлено, що багаторічні регулярні заняття туризмом роблять помітний вплив на поліпшення фізичної підготовленості школярів. Природний вплив рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічно обумовленим і найбільш важливим фактором оптимального протікання фізіологічних функцій організму.

Ключові слова: пішохідний туризм, школярі, витривалість, анатомо-фізіологічні особливості, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Туризм як форма активної і додаткової освіти, корисний всім дітям, кожному учню. Мало сказати корисний, він необхідний кожній особистості, що розвивається, бо як сказав Гете: «Без мандрів не створюється жодна індивідуальність».

Регулярні заняття пішохідним туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізичних систем. Роблять помітний вплив на поліпшення фізичної підготовленості школярів. Природний вплив

рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічний, обумовлений і найбільш важливим фактором оптимального протікання фізіологічних функцій організму [3, с.6].

Вивченням впливу пішохідного туризму на дитячий організм займалося чимало. Встановлено поліпшення функціонального стану, що проявляється в збільшенні об'єму крові, збільшенні потужності вдиху і видиху, поліпшення силових показників, витривалості школярів під впливом навіть одноразових багатоденних походів. Одноразові багатоденні піші, велосипедні, лижні походи крім позитивного впливу на організм показали, що різні види туризму по різному впливають на окремі системи. Так, на збільшення сили м'язів верхнього плечового поясу ефективніше впливають лижні походи, м'язи спини – піші. Потужність видиху ефективніше поліпшується в піших походах, рухливість нервових процесів – в лижних. Багаторічні (4-5 років) регулярні заняття пішохідним туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізіологічних систем. Так, якщо кистьова сила дівчаток, які не займаються спортом, в тому числі, туризмом, до 16 років, збільшуються порівняно з їх показниками 12 - річного віку на 46,7%, то у тих які регулярно займаються спортом – на 101,7%. У хлопчиків збільшення кистьовий сили становить відповідно 881,2%; 99,9% і 126,5% [2; 3, с. 7].

Все більше підвищується оздоровча роль сучасного туризму як ефективного виду активного відпочинку, відновлення організму .У походах і подорожах розвиваються багато цінних фізичних якостей людини – витривалість, сила, швидкість, спритність, збільшується працездатність.

Туризм – винятково цінний засіб фізичного виховання і активного відпочинку людини на природі. У туристських походах учні загартовують свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу та інші

фізичні якості, здобувають прикладні навички та вміння орієнтуватися на місцевості, долають природні перешкоди та ін. Особливі умови туристської діяльності сприяють вихованню моральних якостей особистості: взаємопідтримки, організованості та дисципліни, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості і мужності, почуття обов'язку і відповідальності, високих організаторських якостей.

Витривалість – це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності.

Витривалість одне з найважливіших фізичних якостей туриста. У змаганнях витривалість проявляється в здатності туристів витримувати більше за обсягом та високе за інтенсивністю змагальне навантаження. Тільки всебічні підготовлені витривалі туристи можуть швидко долати складні і протяжні маршрути, насичені природними перешкодами. Обсяг навантаження в поході залежить від протяжності шляху, ваги рюкзака і інших чинників: темпу пересування, швидкості подолання природних перешкод, загальної тривалості походу [5, с. 10]. В результаті такого тривалого навантаження, організм стомлюється, що в свою чергу виражається на не правильному виконанні технічних прийомів, застосовуваних туристами при проходженні складних ділянок на маршруті, а все це разом впливає і на безпеку походу в цілому. Досягти великих успіхів у вихованні витривалості туристи можуть лише за умов всебічної фізичної підготовки, тобто використовувати на заняттях фізичні вправи з різних видів спорту. Однак вирішальним тут є серцево-судинна, дихальна і центральна нервова системи. Основний метод виховання витривалості – рівномірний. Принцип його полягає в тому, що на перших заняттях навантаження збільшується поступово, головним чином, за рахунок тривалості безперервної роботи при збереженні невисокої середньої швидкості.

Основними методами загальної витривалості є:

1. Рівномірний метод характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями. Вправи можуть виконуватися з малої, середньої і максимальною інтенсивністю.

2. Змінний метод відрізняється від рівномірного послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправи (наприклад, біг) шляхом спрямованої зміни швидкості, темпу, амплітуди рухів, величини зусиль .

3. Інтервальний метод передбачає виконання вправ зі стандартною і зміною навантаження, і зі строго дозованими, і заздалегідь запланованими інтервалами відпочинку. Як правило, інтервал відпочинку між вправами 1-3 хвилини (іноді 15-30 с).

4. Метод кругового тренування передбачає виконання вправ, що впливають на різні м'язові групи і функціональні системи за типом безперервної або інтервальної роботи.

5. Змагальний метод передбачає виконання вправ у формі змагань.

6. Ігровий метод передбачає розвиток витривалості в процесі гри, де існують постійні зміни ситуації, емоційність . Використовуючи той чи інший метод для виховання витривалості, щоразу визначають конкретні параметри навантаження. Методикою виховання для розвитку загальної витривалості найбільш широко застосовуються циклічні вправи тривалістю не менше 15-20 хвилин, що виконуються в аеробному режимі. Вони виконуються в режимі стандартної безперервної, змінного безперервного інтенсивного навантаження [6, с. 107].

При цьому дотримуються таких правил :

1. Доступність. Суть правила полягає в тому, що навантажувальні вимоги повинні відповідати можливостям що займаються. Враховують вік, стать і рівень загальної фізичної підготовленості. У процесі занять після певного часу в організмі дитини відбудуться зміни фізіологічного стану,

тобто організм адаптується до навантажень.

2. Систематичність. Ефективність фізичних вправ, тобто вплив їх на організм дитини, багато в чому визначається системою і послідовністю дій навантажувальних вимог. Досягти позитивних зрушень у вихованні загальної витривалості можливо в тому випадку, якщо будуть дотримуватися суворі повторюваність навантажувальних вимог і відпочинку, а також безперервність процесу занять.

3. Поступовість. Це правило виражає загальну тенденцію систематичного підвищення навантажувальних вимог. Значних функціональних перебудов в серцево-судинній і дихальній системах можна досягти в тому випадку, якщо навантаження буде поступово підвищуватися. Отже, необхідно знайти міру підвищення навантажень і міру тривалості закріплення досягнутих перебудов у різних системах організму.

4. Змінність. Сутність цього методу полягає у зміні швидкості на окремих ділянках і прискорення на окремих ділянках дистанції в поєднанні з рівномірною роботою. Це дозволяє освоювати більші обсяги навантаження при досить інтенсивному рівні впливу [6, с. 115].

Витривалим вважається організм, що задовольняє трьома умовами:

- повинен мати у своєму розпорядженні багатим запасом енергії;
- повинен вміти в потрібний момент витратити її до кінця;
- повинен вміти витратити енергетичні ресурси з розумною обачністю, щоб їх вистачило на виконання якомога більшої кількості роботи [4, с. 125].

Саме загальна витривалість є показником хорошої підготовленості людини до подальшого фізичного розвитку. В багатьох наукових виданнях різними авторами зачіпається тема впливу різних видів спорту і зокрема туризму, на організм людини, в тому числі і підлітка [1, 3, 6]. Зміна певних параметрів організму людини (зріст, вага, об'єм грудної клітини) йде

протягом всього його життя, але особливо помітна зміна відбувається в ранньому і середньому віці. Туризм, як і спорт в цілому, робить помітний вплив на формування організму людини, так як при нормованих навантаженнях йде правильне його формування.

З усього вищевикладеного можна зробити висновок, що пішохідний туризм надає не тільки прямий позитивний вплив на загальну витривалість, але і на поліпшення фізіологічного розвитку дітей середнього шкільного віку.

Література:

1. Буйлін Ю. Ф. Теоретична підготовка юних спортсменів. – М. : Фізкультура і спорт, 2000.
2. Гриньова Т. І. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різними видами туризму / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 10. – С. 16–21.
3. Курилова В. І. Туризм: Учб. посібник для студентів пед. ін-тов по спец. «Фіз. виховання» і «Поч. воєн. навчання і фіз. виховання». – М. : Посвята, 1988. – С. 6–8.
4. Лук'яненко В. П. Фізична культура. Основи знань. Навчальний посібник. – М. : Радянський проспект, 2003.
5. Михайлов Б. А. Фізична підготовка туристів. – М. : «Турист», 1985.
6. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і сорти / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // Учеб. посібник для студ. вищ. навчань, закладів. – М. : Видавничий центр «Академія», 2000.

Топорков Олександр Миколайович

доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму

Харківська державна академія фізичної культури

Криничанський Євгеній Валерійович

студент

Харківська державна академія фізичної культури

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ У ВЕЛОСИПЕДНОМУ ТУРИЗМІ

Анотація. Велосипедний туризм почесно користується повагою серед туристів. Рух на велосипеді по незнайомій місцевості в різних дорожніх умовах, коли доводиться долати будь-які перешкоди, сприяє розвитку у туристів швидкості реакції, витривалості, сили та спритності. Одночасно у них виховується почуття колективізму, дисциплінованості, наполегливості в досягненні мети. Велопоходи розширюють кругозір, знайомлять з природою району туристського походу, пам'ятками історії та культури. Але запорукою успішного проходження маршруту в першу чергу є ретельна і всебічна підготовка до походу, та виконання всіх правил безпеки.

Ключові слова: велопохід, техніка безпеки, маршрут, турист, дорога, травма, нещасний випадок.

Під підготовкою велосипедного походу мається на увазі як підготовка самих туристів, велосипедів, іншого спорядження, так і збір інформації про особливості району походу та конкретних умов руху, які зустрінуться саме в цій місцевості.

Перед складанням маршруту треба якомога більше зібрати відомостей про район, а перед складанням графіка руху по маршруту з'ясувати про важкопрохідні для велосипеда ділянки і про шляхи підходу

до цих ділянок. Дуже важливо спланувати маршрут таким чином, щоб було відведено достатньо часу на підходи до складних ділянок маршруту (перевали, броди, завали тощо), на подолання найважчих місць пішки. Поспіх на складних ділянках, прагнення вкластися в графік руху часто призводять до нещасних випадків. Добре, якщо після важкого дня, керівник передбачить день для відпочинку та ремонту. Обов'язково потрібно передбачити запасні варіанти на непередбачені обставини в разі різкого погіршення погоди, дорожніх умов, руйнування паводком водної переправи, тощо. Розроблений маршрут завжди повинен мати запасний варіант [1, 2].

Статистика показує, що серед неорганізованих мандрівників, аварії трапляються частіше, ніж серед тих, хто в похід відправляється з маршрутною книжкою. Справа, звичайно, не в самій книжці, а в більш продуманому маршруті, більш суворому дотриманні наміченого графіка, що дисциплінує людей, робить їх на маршруті відповідальніше. Велотуристи, які подорожують згідно з Правилами проведення туристських спортивних походів, проходять більш ґрунтовну підготовку, курс передпохідних тренувань. Чим більш тренованою група виїжджає на маршрут, тим більше впевненості, що вона пройде його без аварій [1, 5].

Усі учасники велопоходів повинні в повному обсязі знати Правила дорожнього руху і виконувати їх. І ще, як відзначили самі туристи, в велоклубах та секціях недостатньо уваги приділяється питанням медичного забезпечення та медичної допомоги в походах, в результаті у керівників груп часто відсутні достатні навички надання долікарської допомоги, не приділяють вони потрібної уваги і профілактиці захворювань та травматизму у велопоходах. Також важливо вміти скласти похідну аптечку відповідно до сучасних досягнень медицини, району та сезону подорожі, індивідуальних особливостей учасників. Безпосередньо перед самим виїздом на маршрут також необхідно провести інструктаж

учасників походу з безпеки руху, та техніці безпеки в різних похідних ситуаціях.

Важливий підбір одягу з точки зору забезпечення безпеки велопоходів і в русі, і на бівачу. Куртки велотуристів, у першу чергу направляючого та замикаючого, повинні бути яскравого кольору: червоного, помаранчевого, жовтого. Оскільки першим і замикаючим в різних ситуаціях може виявитися будь-який член групи, бажано, щоб яскраві куртки були у всіх членів групи. Обов'язкові в усі пори року і в будь-яку погоду головні убори. А в спекотні сонячні дні – особливо. У гірських районах і взагалі на маршрутах, де можливість травм вище, необхідні шоломи. Замикаючий для екстреної зупинки групи повинен мати свисток [2, 3].

Нещасні випадки і захворювання в велопоходах можна розділити на дві великі групи: викликані загальними причинами і обумовлені безпосередньо пересуванням на велосипеді. У свою чергу небезпека і нещасні випадки «загальнотуристського» характеру можуть бути наслідком об'єктивних чинників – суворі природні особливості району, несприятливі погодні умови (складний рельєф, каменепади, дощі, туман, ожеледиця, перепади температур і т.п.), а можуть бути викликані неправильними діями самих туристів (неправильна організація походу, помилки при подолання складних ділянок маршруту). Зокрема, під неправильною похідною тактикою слід розуміти погане знання маршруту, недостатнє для даного маршруту спорядження, невідповідність фізичної підготовленості людей до обраного маршруту, як наслідок – перевтома, загальна недисциплінованість учасників походу, яка викликала, припустимо, втрату члена групи в малонаселеному районі, нехтування загальними правилами техніки безпеки на привалі і т.п. [1].

У русі потенційну небезпеку для велосипедиста представляють: дорога, свій велосипед, неправильні дії за кермом інших членів групи і свої

власні, автомобілі та інші транспортні засоби, тварини.

Одна з найчастіших причин травматизму в велопоходах – зневага загальними добре відомими правилами техніки безпеки. Треба бути завжди одягненими і мати головний убір. При наближенні грози потрібно шукати укриття, причому, якщо вона застала в лісі або полі, велосипеди слід ставити на деякій відстані від людей. При поганій видимості (наприклад, в тумані) треба рухатися компактною групою, на малій швидкості або навіть пішки, не допускаючи відходу в бік або відставання кого-небудь з туристів. Густих туман слід взагалі перечекати.

У високогірних районах на загальний фізичний стан може вплинути гірська хвороба. У зв'язку з цим маршрут потрібно планувати так, щоб полегшити можливість акліматизації та поступового зростання навантажень.

Велика кількість нещасних випадків припадає на подолання річок. Тому організацію бродів і переправ слід здійснювати ґрунтовно і без поспіху. Гірські річки краще переходити вранці, коли в них менше води і вона прозоріша, причому у взутті. У сильній дощ в горах можливі обвали, зсуви, каменепади і пошкодження дорожніх споруд, тому таку погоду краще перечекати.

У середньоазіатських пустелях для забезпечення безпеки подорожей важливого значення набуває орієнтування. Точність при орієнтуванні в них потрібна в першу чергу для забезпечення групи водою. У групі має бути як мінімум два компаси і хоча б одна запасна карта. Карту району потрібно мати якомога докладнішу, на ній повинні бути нанесені місця оазисів, колодязів з питною водою, їх точні азимути. Бажані додаткові і проміжні орієнтири.

Дорога, навіть асфальтована і гладка, теж таїть в собі небезпеку. На асфальті трапляються глибокі вибоїни, причому часом помітні лише за кілька метрів. Особливо небезпечні вони для тих, хто їде в середині групи.

Ті що їдуть попереду, повинні показувати наступним на вибоїни рукою. Калюжі на асфальті краще об'їжджати, вода може маскувати глибокі вибоїни.

При тривалому русі по глинистій дорозі з щебенем або галькою, щоб уникнути попадання каменя між покриттям і колесом і раптового заклинювання колеса, доцільно зняти передній щиток. На дорозі з поганим покриттям (розбитий асфальт, ями, глибока колія і т. п.) потрібно збільшити дистанцію до 5-7 м. На слизькій мокрій дорозі треба зменшити швидкість і також збільшити дистанцію, оскільки гальмівний шлях значно зростає. Крім того, різке гальмування на такій дорозі може привести до занесення і падіння. Взагалі вміти відчувати машину, ту ступінь натискання на гальмівні важелі, при якій колеса велосипеда перестають обертатися і починають ковзати юзом – один з найважливіших навичок, необхідних для безпечного водіння велосипеда [3, 4].

На лісових стежках і доріжках не слід швидко розганятися, їх нерідко перетинають канами, часто стежки переходять в круті спуски. На лісових вузьких гірських доріжках і стежках, де не можна їхати, а доводиться довго йти пішки, рекомендуємо відвернути ліву педаль (якщо треба вести велосипед праворуч від себе і навпаки).

Дорога таїть в собі найбільше небезпек на крутому спуску, особливо з неякісним покриттям. Тут перевищення швидкості може привести до травм. Перед довгим спуском слід одягнутися так, щоб руки і ноги були закриті одягом, перевірити дію обох гальм, кріплення керма, положення і кріплення вантажу на багажниках. На руках повинні бути рукавички, в холодну погоду більш теплі, але в будь-якому випадку пальці, якими натискають на гальмові важелі, не повинні втратити еластичність від переохолодження. Головний убір повинен бути застібнутий. Перед поворотами потрібно починати знижувати швидкість завчасно, діючи обома гальмами одночасно. Гальмувати на спусках потрібно плавно, без

ривків. Перемикання передач також потрібно робити до повороту або складної ділянки.

При подорожі по гірських дорогах на складних ділянках ремінці тукліпсів повинні бути ослаблені. По гірських стежках слід пересуватися пішки, причому велосипед треба вести на стороні обриву, а самому йти у скелі. Ведучи велосипед по стежках, обходити камені слід на достатній відстані, щоб не зачепити їх перемикачем або педаллю. Удар об камінь загрожує не тільки серйозною поломкою (наприклад, осі педалі), але і втратою при цьому рівноваги і падінням самого туриста.

Перед проходженням важкої і небезпечної ділянки (гірська стежка з осипом, брід, заболочена ділянка і т. п.) її треба розвідати без велосипедів і організувати страховку або знайти інше місце подолання перешкоди. Перед довгою важкопрохідною ділянкою і після неї потрібно влаштувати відпочинок для людей та технічний огляд велосипедів.

Загальновідомо вплив фізичної втоми на увагу, реакцію і координацію руху, на техніку їзди велосипедиста. Головна причина травматизму в велопоходах – знижений тонус і втрата еластичності м'язів у зв'язку з втомою, хворобливим станом велотуриста. Фізичний стан впливає на психологічний клімат в групі. При втомі знижується ініціатива, взаємодопомога, адекватність поведінки, що в свою чергу може позначитися на безпеці. Попередження перевтоми в поході – одна з головних задач по забезпеченню безпеки на маршруті. І починається це попередження на стадії передпохідних тренувань. Тому в тренувальні виїзди повинні відправлятися всі члени групи, а для менш тренованих необхідні навіть додаткові поїздки. Але в поході все одно хтось буде сильнішим, хтось слабшим. По найменш тренованому учаснику походу керівник повинен вибирати темп руху [1, 3].

Велика роль керівника у попередженні нещасних випадків. Протягом усього походу він повинен стежити за правильним розподілом вантажу

між членами групи з урахуванням сил кожного, за самопочуттям туристів, цікавитися станом одягу і взуття, разом з механіком групи періодично оглядати велосипеди. Дуже часто буває так, що учасник, відчувши сильну втоми або нездужання, з самолюбства або з боязні обтяжити інших намагається приховати свій стан від них, викладається з останніх сил, сподіваючись дотягнути до привалу. Однак ця «турбота» про інших може їм принести більше неприємностей, не кажучи вже про самого втомленого.

При появі ознак перевтоми учасник повинен повідомити керівника походу. Але і керівник сам повинен стежити, як їде кожен. Перша ознака втоми велотуриста – його відставання від групи. Намагаючись наздогнати інших, він вимотується ще більше. Також потрібно уважно ставитися до скарг учасників на млявість, апетит, погіршення сну, головні болі. Нерідко при таких симптомах обмежуються медикаментами: таблетками глюкози, аскорбінової кислоти, анальгін і т. п., після чого продовжують рух в колишньому темпі. У таких ситуаціях дуже можливі травми через неуважність уваги, погіршення реакції і координації рухів. Найкращі «ліки» при втомі – відпочинок, а після нього перерозподіл вантажу. Регулярний відпочинок – це кращий профілактичний засіб [3].

Тактичні та організаційні промахи керівників походів, які стосуються підготовчого періоду (недобросовісна підготовка до походу, порушення дидактичних принципів навчання і тренування туристів в передпохідний період, складання маршруту без достатнього знання району, вибір свідомо надто небезпечного для даного сезону або для конкретної групи маршруту, нераціонально складений графік руху, погане медичне забезпечення групи і т. п.), доводиться виправляти на маршруті. І тут від керівника вимагається чітка оцінка ситуації, вміння подолати в собі амбітне прагнення за будь-яку ціну пройти намічений маршрут. Як вчинити – залежить від конкретних обставин. Іноді досить витратити більше часу на проходження складної ділянки (наприклад, організувати

пішу розвідку), а іноді розумніше відмовитися від проходження якої-небудь ділянки зовсім, змінити маршрут відповідно до фізичного стану учасників походу [1, 3].

Туристська етика зобов'язує будь-яку групу туристів, незалежно від способу пересування, надавати допомогу всім іншим групам, які її потребують.

Виконання цих правил в поході надає туристам впевненості у собі, позитивно впливає на загальну атмосферу в групі, підсилює дух колективізму, а отже, збільшує безаварійність спортивного туристського походу.

Література:

1. Булашев А. Я. Спортивный туризм [учебник] / А. Я. Булашев. – Харьков : ХГАФК, 2009. – 115 с.
2. Булгаков А. А. Велосипедный туризм для всех / А. А. Булгаков. – М. : Проф-издат, 1984.
3. Булгаков А. А. Велосипедный туризм [Текст] / А. А. Булгаков. – Ключ, 2008. – 624 с.
4. Захаров А. А. Велосипедный спорт / А. А. Захаров. – М. : Советский спорт. – 2005. – 160 с.
5. Топорков О. М. Спеціальна передпохідна підготовка туристів-лижників 30-40 років для зниження травматизму під час походів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Топорков. – Харків, 2014. – 20 с.

Філенко Людмила Василівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри інформатики та біомеханіки

Басенко Олена Вікторівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри інформатики та біомеханіки

Полторацька Ганна Сергіївна

старший викладач кафедри інформатики та біомеханіки

Євдокімов Константин Євгенійович

студент

Харківська державна академія фізичної культури

КОМП'ЮТЕРНІ НАВЧАЛЬНІ СИСТЕМИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»

Анотація. Дослідження присвячене впровадженню інформаційних навчальних та контролюючих технологій у процес підготовки студентів, що займаються туризмом. Виявлено, що найбільш ефективним є використання традиційної системи підготовки спортсменів із залученням елементів комп'ютерних навчальних та тестуючих програм. В дослідженні приймали участь 20 студентів спеціалізації «Спортивний туризм» денної форми навчання.

Ключові слова: комп'ютерне навчання, тестування, програма, система, туризм.

Одним із передових центрів розвитку комп'ютерного навчання та спортивного туризму в українській спортивній вищій освіті виступає Харківська державна академія фізичної культури (Aghyppo O.Y., Shesterova L.E., 2015) [1]. Флагманом впровадження інформаційних засобів

навчання та контролю знань у студентів є кафедра інформатики та біомеханіки (Ashanin V.S., 2015) [2], підготовкою студентів спеціалізації «Спортивний туризм» займаються провідні вчені академії (Мулик К.В., Гриньова Т.В.) [6]. Вченими (Cerkovnaya E.V., Pyatisotskaya S.S., 2015) [2] розроблено комплексний пакет комп'ютерних програм навчального, контролюючого та психодіагностичного профілю, які активно впроваджуються в процес підготовки студентів та спортсменів академії. Київськими вченими розроблено інтерактивний комплекс «Brainteaser» (Byshevets N.G., 2011) [3], для вивчення дисципліни «Комп'ютерні технології в оздоровчій фізичній культурі» – гіпермедійне інформаційне середовище (Kashuba V.O., Yukhno Y.O., Khmel'nitska I.V., 2012) [5]. Луганськими вченими досліджуються основні принципи формування інформаційного середовища навчання в галузі фізичного виховання та спорту (Dragnev Y.V. (2012)) [4]. Львівськими дослідниками представлено електронний інформаційний ресурс на веб-сайтах спортивних університетів, створено електронний бібліографічний покажчик (Svistelnyk I.R. (2015)) [7]. В дослідженнях Харківських вчених (Petrenko Y.I., Filenko L.V., 2015) [8] встановлено, що використання інформаційних технологій сприяє оптимізації навчального процесу у студентів університетів фізичної культури. Отримані результати дослідження дозволили створити групові та індивідуальні регресійні моделі, які використовувались для індивідуалізації навчального процесу з використанням комп'ютерних програм.

Детальний аналіз наукових досліджень з використання інформаційних засобів навчання при підготовці студентів вищих навчальних закладів фізичної культури свідчить про наявність сформованого середовища навчання та комп'ютерних програмних продуктів навчально-контролюючого характеру. Але при цьому виявлено, що напрямок комп'ютеризації підготовки студентів, що займаються

туризмом не висвітлений.

Метою наукового дослідження є розробка та впровадження комп'ютерних навчальних систем при підготовці студентів вищих навчальних закладів фізичної культури спеціалізації «Спортивний туризм».

В рамках проведених досліджень було розроблено комп'ютерну навчально-контролюючу програму. Програма була створена на мові програмування Pascal та реалізована в середовищі Delphi 7.0. Методика використання створеного програмного продукту полягає у тому, що комп'ютерну навчально-контролюючу програму можна застосовувати на лекціях у якості наглядної демонстрації навчального матеріалу як окремо, так і вставленою у презентацію – візуалізація даних. На практичних заняттях викладач реєструє кожного студента, проводить попереднє тестування рівня знань з дисципліни, вибирає тему заняття індивідуально для кожного студента, що робить можливим індивідуалізувати комп'ютерне навчання.

При груповому проведенні практичних занять викладач використовує елементи програми для закріплення окремих частин навчального матеріалу – диференціювання комп'ютерного навчання. При самостійній роботі студент обирає тему на власний розсуд та переходить по блокам навчально-контролюючої програми через гіперпосилання – управління самостійним комп'ютерним навчанням. Контроль навчального матеріалу може бути попереднім, поточним та підсумковим. Він варіюється рівнем складності питань, їх кількістю, валідністю та критеріями оцінки. Контроль може бути застосованим як на окремому занятті в рамках модульного контролю чи іспиту, так і в поточному навчальному занятті. Вся інформація про навчальну діяльність студента записується у його власний файл, доступ до якого має лише користувач програми або адміністратор. Викладач може переглянути основні помилки

студента, виявити найбільш складний для нього матеріал, встановити кількість часу на вивчення кожної теми, якщо використає ресурс адміністрування програми. Це дозволяє корегувати навчальний процес та надавати студенту для самостійного опанування навчальні матеріали. Розроблену комп'ютерну програму можна використовувати у дистанційній формі навчання, що є особливо актуальним при підготовці студентів-туристів, які більшість часу займаються професійною підготовкою, приймають участь у змаганнях та спортивних зборах.

Для виявлення ставлення респондентів до комп'ютерної навчальної програми було проведено анкетування. При проведенні анкетування важливим було виявити ставлення респондентів до розробленої комп'ютерної навчальної програми. Ми використовували 12-ти бальну шкалу оцінки. Серед 20 опитаних респондентів на «3», «4», «7», «8» та «12» балів відповіли 7 чоловік. Найбільшу кількість думок респондентів склала оцінка 10 балів – 40% опитаних, на 9 балів оцінили програму 25% чоловік. Ще одним важливим фактором експертної оцінки є виявлення компонентів програми, які отримали позитивний відгук. За дизайн програми позитивне ставлення висловили 14 опитаних (70%), за оформлення навчального матеріалу – 11 (55%), за структуру комп'ютерного тесту – 5 (25%), навчальний матеріал сподобався 8 респондентам (40%). Загалом нічого не сподобалось 2 респондентам (10%). Підсумковим питанням анкети стало виявлення загальної інформованості респондентів щодо використання комп'ютерних навчальних систем в галузі фізичного виховання та спорту, та при підготовці в спортивному туризмі. Виявлені 84% респондентів, які цікавилися комп'ютерними навчальними та тестуючими програмами та вміють з ними працювати; 16% - незнайомі з інформаційними технологіями навчання. Це свідчить про достовірність представленого контингенту вибірки, яка відображає як освічених в сучасних інформаційних технологіях людей. На основі

проведеного анкетування ми виявили позитивні та негативні сторони розробленої комп'ютерної навчально-контролюючої системи та, прислухавшись до думок опитуваних респондентів, модернізували розробку.

Для встановлення достовірності відповідей опитаних респондентів, які мають власне суб'єктивне ставлення до інформації було проведено кореляційний аналіз за методикою Спірмена, який дозволив знайти коефіцієнт рангової кореляції відповідності оцінки, поставленої респондентом за комп'ютерну програму, та його обізнаністю з іншими аналогічними розробками $\rho=0,35$. Цей показник свідчить про наявність взаємозв'язку ($p<0,05$), що вказує на узгодженість думок експертів.

Показник коефіцієнта кореляції відношення респондентів до навчального матеріалу та виставленої ними оцінки за програму $\rho=0,53$ свідчить про наявність взаємозв'язку між цими показниками ($p<0,01$) та може трактуватися як один з основних факторів оцінювання якості створеної комп'ютерної навчально-контролюючої програми.

Висновки. Проаналізовано можливості використання сучасних інформаційних засобів навчання та контролю рівня знань у студентів, які навчаються за спеціальністю «Спортивний туризм». Виявлено наукові розробки зі створення інформаційних навчальних середовищ, широкий спектр комп'ютерних навчальних програм. Обґрунтовані теоретичні принципи побудови навчального процесу студентів-туристів з використанням комп'ютерних навчальних технологій.

Розроблено комп'ютерну навчально-контролюючу програму, яка дозволяє відтворювати навчальний процес засобами інформаційних технологій. Програму створена на мові програмування Pascal та реалізована в середовищі Delphi 7.0, складається розробка з модулів «Навчання» та «Контроль».

На основі проведеного анкетування було виявлено високий рівень

оцінки респондентами розробленої комп'ютерної: 10 балів за 12-ти бальною шкалою оцінювання (40% опитаних). Виявили позитивні та негативні сторони розробки. Модернізували програму, що дозволило її подальше впровадження у навчальний процес студентів спеціалізації «Спортивний туризм».

Література:

1. Ажиппо А. Ю. Онтология теории построения контроля и оценки уровня физического развития и физического состояния: [монография] / Ажиппо А. Ю., Пугач Я. И., Пятисоцкая С. С., Жерновникова Я. В., Друзь В. А. – Харьков : ХГАФК, 2015. – 192 с.
2. Ашанін В. С. Інформатизація методів наукових досліджень в фізичному вихованні та спорті засобами інтерактивних технологій / В. С. Ашанін, Л. В. Філенко, О. В. Церковна, О. В. Іліджев // *Materialy IX miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Strategiczne pytania swiatowej nauki – 2013. – Volume 31. Fizyczna kultura i sport: Przemysl. Polska. Nauka i studia, 2013. – Stran. 39–46.*
3. Бишевец Н. Г. Формування навичок розробки інформаційних технологій навчання у майбутніх вчителів фізичного виховання / Н. Г. Бишевец // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2011. – Вип. 91. – Т. 2. – С. 41–44.*
4. Dragnev Y. V. Information Environment is an Integral Element of Informational Space in the Process of Professional Development of Future Teacher of Physical Culture / Y. V. Dragnev // *European Researcher, 2012. – Volume 19. – Issue 4. – Pages 395–398.*
5. Кашуба В. О. Застосування сучасних інформаційних технологій у процесі підготовки до спортивних змагань / В. Кашуба, Ю. Юхно, І. Хмельницька // *Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 52–56.*

6. 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.

7. Свістельник І. Р. Електронні навчально-методичні матеріали як складова інформаційно-освітнього простору ВНЗ фізкультурного профілю / І. Р. Свістельник // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – №3 (47). – С. 103–107.

8. Філенко Л. В. Информационные технологии при подготовке студентов вузов физической культуры // Л. В. Филенко, И. Ю. Филенко, Ю. И. Петренко, Ю. М. Петренко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : материалы Международной научно-практической конференции / [под общ. ред. П. Я. Дугниста, П.Г. Воронцова, Е.В. Романовой]. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015. – С. 159–167.

9. Filenko L. V. Informatization of educational process of institutes of higher establishment of physical culture taking into account cognitive qualities of students. – Manuscript. : The Dissertation for obtaining of a scientific degree of the candidate of sciences of physical education and sport on speciality 24.00.02. – physical culture, physical education of different groups of population. – The Kharkov State Academy of Physical Culture, Kharkov, 2007. – 2007p.

10. Niva Wengrowicz (2014), Teachers' pedagogical change mechanism. – Pattern of structural relations between teachers' pedagogical characteristics and teachers' perceptions of transactional distance (TTD) in different teaching environments, Computers & Education Volume 76, July 2014, Pages 190–198.

Чекмарьова Наталя Григорівна,

кандидат наук з фізичного виховання, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання

Національна металургійна академія України

Зуєва Тетяна Василівна

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національна металургійна академія України

ТУРИЗМ, ЯК МАСОВИЙ І АКТИВНИЙ ВИД ВІДПОЧИНКУ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розглядається роль туризму, як масового і активного відпочинку сучасної студентської молоді, розкривається основний зміст поняття «туризм». Висвітлені основні загальні задачі туризму та показано його значення в життєдіяльності молоді.

Ключові слова: туризм, туристські походи, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Загально визнані форми фізичного виховання – активна рекреація і туризм – набувають останнім часом ще більшої ваги, оскільки вони є ефективними у боротьбі зі зростаючою гіподинамією сучасної людини. Спортивний туризм посідає значне місце серед багатьох засобів виховання студентської молоді, тому що він забезпечує комплексний вплив на всебічний розвиток людини, служить проявом здорового способу життя, сприяє збереженню фізичної працездатності і, водночас відповідає потребам людей молодого віку.

Підвищення рівня здоров'я є необхідною умовою всебічного розвитку самовдосконалення та самореалізації сучасного студента [1; 6]. Студенти отримують значні розумові і психологічні навантаження, що

вимагає достатнього рівня здоров'я, як для успішного навчання і оволодіння професією, так і для наступної роботи за отриманим фахом. Сучасні досягнення науки і техніки все більше позбавляють людину від фізичних навантажень, в результаті чого різко зменшується рухова активність людей. Постійна фізична активність є одним з найкращих природних заходів попередження захворювань всіх систем організму і ведення здорового способу життя. Одним із цілющих джерел зміцнення здоров'я студентів є туристські походи [2; 3; 5]. Спортивно-оздоровчий туризм та рекреаційно-оздоровча діяльність набувають чим далі більшої ваги поряд з іншими видами фізичної культури.

Туризм за визначенням Всесвітньої туристської організації це «діяльність людей, які подорожують і зупиняються в місцях поза їх звичайного оточення на період не більше року для дозвілля, бізнесу, або з іншими цілями, які не стосуються діяльності, що підлягає винагороді в місці перебування». Таким чином спортивний туризм є одним з ефективних засобів задоволення рекреаційних потреб. За визначенням С.Є. Щеглова [8], туризм за своєю природою соціальний, так як це діяльність людей у межах розвиненого цивілізаційного людського суспільства.

В різних літературних джерелах відмічено, що у туристському поході під час подолання різних труднощів, що зустрічаються на шляху, розвиваються високі моральні і вольові якості, спритність, дисципліна та врівноваженість. Колективні подорожі згуртовують та об'єднують студентів, прививають їм почуття товариства і взаємодопомоги. Знайомство з природою і творами мистецтва сприяють естетичному вихованню. Студенти-туристи удосконалюють свої навички у подоланні гірських перевалів і водних перешкод, одержують гарну практику в умінні орієнтуватися на незнайомій місцевості і пристосовуватися до її особливостей, користуватися картою і компасом, надавати першу медичну

допомогу в польових умовах. Туризм прививає студентам навички здорового способу життя, учить раціональному харчуванню в різних умовах життєдіяльності [2; 4; 5; 7].

Заняття туризмом у системі фізичного виховання виділені в особливу групу, оскільки дозволяють у найбільшій мірі, порівняно з іншими видами, опанувати знання, вміння і навички, які потрібні в житті кожній людині. Таким чином, туризм, як засіб фізичного виховання характеризується природно-прикладною спрямованістю, включає різноманітні за формою та змістом рухові дії. Їх мета – формування у студента умінь і навичок, необхідних йому у виробничій, військовій та побутовій діяльності, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних задач. Крім того, активність занять туризмом зі спортивною спрямованістю, дозволяють формувати й удосконалювати організаторські здібності людини.

Виховні, освітні, оздоровчі і спортивні задачі в туризмі відносяться до категорії загальних задач і не залежать від віку і ступеня спеціальної підготовленості тих, що займаються. Виховна задача вирішується безпосередньо впливом на кожного учасника з боку колективу, тобто відбувається формування почуття колективізму, підпорядкування особистих інтересів суспільним; крім того, тривалість пересування в похідних умовах, поступове підвищення фізичних навантажень виховують витривалість і вольові якості людини. Одночасно з виховною задачею в поході вирішується і освітня. Мається на увазі закріплення знань по краєзнавству, природознавству, топографії, отриманих ще до походу, тобто в даному випадку теорія підкріплюється практикою. У похідних умовах також удосконалюються знання з методики формування рухових умінь і навичок. Оздоровча задача вирішується за допомогою правильно організованого графіка проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку,

використання позитивного впливу природних факторів на усі функції організму, дотримання правил особистої і суспільної гігієни. Періодичні туристські походи студентів, які регулярно займаються оздоровчим бігом або плаванням, дозволяють ліквідувати небажані наслідки адаптації людини до фізичних навантажень та попередити перевантаження. Адаптація обумовлена тим, що в результаті тривалого стандартного виконання одного і того ж фізичного навантаження припиняється процес появи нових пристосувальних зрушень (перебудов в організмі). У даному випадку потрібна тимчасова переорієнтація людини на декілька інших видів діяльності. Періодичні заняття туризмом студента, залученого до фізичної культури, значною мірою сприяють підтримці його організму на досить високому рівні фізичної підготовленості. Що стосується спортивних задач у туризмі, слід зазначити три моменти. По-перше, заняття туризмом сприяють створенню бази загальної фізичної підготовки, необхідної в будь-якому виді спорту. По-друге, вони передбачають спеціальну підготовку для участі в змаганнях з туристської техніки. По-третє, туристські походи регламентуються спортивною класифікацією, що, у свою чергу, вимагає відповідної спортивної підготовки їхніх учасників, тобто спортивна класифікація сприяє реалізації принципу максимальних навантажень у туризмі.

Отже туризм – самий масовий і активний вид відпочинку, важливий засіб виховання, моральної і фізичної підготовки, загартування, розвитку витривалості і укріплення здоров'я студента.

До активної рухової діяльності потрібно залучати студентську молодь, яка є майбутнім нашої країни. Займаючись різними видами туризму студенти мають змогу збільшити час рухової активності, що дасть їм можливість психологічно відпочивати. Результатом такого відпочинку буде підвищення розумової і фізичної працездатності. Все це дає змогу сучасній студентській молоді опонувати нові вміння та навички, що

знадобляться як у навчанні, так і в дорослому житті.

Література:

1. Бородин Ю. А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / Ю. А. Бородин, Н. Г. Артюзов // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХГАДН, 2010. – С. 9–13.
2. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие / Л. А. Вяткин, З. В. Сидорчук, Д. Н. Немітов. – М. : Академия, 2004. – 208 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: [навч. посіб.] / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Т. : Богдан, 2009. – 304 с.
4. Дурович А. П. Активный туризм: современное состояние и перспективы развития / А. П. Дурович. – К. : Новое знание, 2003. – С. 11–15.
5. Селуянов В. Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемияПресс, 2000. – 69 с.
6. Тихонова С. Туризм, як засіб підвищення рівня здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Тихонова, Д. Харіна // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: тези Всеукр.наук.-практ.конф. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 315–316.
7. Шкура В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичні якості студентів у процесі спортивно-педагогічного удосконалення / В. Шкура, В. Курімова, Т. Бушенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. VIII Всеукр.наук.-практ.конф. – Львів : ЛДУНК, 2012. – С. 312–316.
8. Щеглов С. Е. Динамика и тенденции развития туризма в России / С. Е. Щеглов // Социальная политика и социология. – 2004. – 2. – С. 175–176.

Чередниченко Марія Анатоліївна

старший викладач кафедри
зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

**МОТОЦИКЛЕТНИЙ ТУРИЗМ ЯК ВИД АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ.
СПОРТИВНИЙ МОТОТУРИЗМ ТА КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ
МАРШРУТІВ**

Анотація. Данна стаття розкриває суть та поняття мотоциклетного туризму. Розкриває принципи формування груп для мотоподорожі.

Ключові слова: мотоцикл, мотоцикліст, мототуризм, мотоподорожі, мотопоходи.

Мотоциклетний туризм – це один з видів туризму, в якому мотоцикл служить засобом пересування. Поняття «мотоциклетний туризм» багатозначне і відноситься як до одного з видів активного відпочинку, так і до різновиду спортивного туризму.

Мототуризм як активний відпочинок полягає в проходженні на мотоциклі маршрутів, що містять туристичні об'єкти екскурсійного характеру. Складність таких походів може коливатися від простої до вкрай високої, маршрути прокладаються так, щоб використовувати переваги, які дає мотоцикл для швидкого пересування по маршруту. Головні відмінності таких мотоподходів від спортивного мототуризму, орієнтованого на отримання спортивних розрядів і звань – відмова від навмисного ускладнення маршруту, ділення походів на категорії складності і суміщення спортивної складової походу з оглядом культурних та природних пам'яток.

Мотоподорожі можуть бути різними. Найпоширеніші – походи

вихідного дня. Виїзд за місто до річки або просто в ліс, поїздка в сусіднє місто – відмінна зарядка бадьорості на весь трудовий тиждень.

Більш тривалу подорож можна організувати з використанням деяких неробочих днів, зазвичай на свята. Це вже солідний захід, що вимагає відмінної підготовки і служить підготовкою до великого походу.

Подорож на час відпустки або канікул – зазвичай кілька тижнів – сама цікава і змістовна, найбільш складна форма мототуризму.

Незалежно від тривалості подорожі можуть переслідувати різні цілі: в одному випадку - пізнавальні протягом усього маршруту; в іншому - дістатися в швидкому марш-кидку до певного місця тривалого відпочинку і наступних туристських виїздів в межах наміченого району; в третьому - надати подорожі спортивний характер, використовуючи складний рельєф. Кожен мотоцикліст сам визначає, яка подорож йому більш до вподоби.

Потрібно тільки пам'ятати, що без відповідної підготовки мотоцикліста хорошої поїздки не вийде.

В подорож можна їхати одному або вдвох на одному мотоциклі, але все-таки, мототуристи воліють виїжджати групами і правильно роблять: в колективі веселіше, легше організувати табір, легше долати труднощі. Однак скласти хорошу групу - завдання не просте. Такі групи складаються різними шляхами. В одних випадках вони організовуються через автотоклуби ТСОУ, клуби туристів, в інших – просто на основі особистих знайомств. Але в будь-якому випадку питання про склад групи треба вирішувати не тільки виходячи з бажання їхати разом по одному маршруту, а й керуючись іншими факторами.

Істотний момент – ступінь фізичної підготовленості учасників до майбутніх подорожей. Складний маршрут у важких дорожніх умовах, коли управління мотоциклом з вантажем стає воістину нелегким, зажадає від мототуриста великої витривалості і сили. Тим, хто збирається подорожувати в таких умовах, рекомендуємо скористатися досвідом

мотокросменів. Система їх підготовки включає загальне загартування організму, комплекс фізичних вправ, тренування на мотоциклі по пересічній місцевості.

Ступінь фізичної підготовленості - не єдина вимога до учасників подорожі. Слабкі водійські навички, незадовільний технічний стан мотоцикла можуть зірвати всі плани. Члени групи повинні мати і в цьому рівні можливості.

Туристів повинні об'єднувати спільні інтереси в майбутню поїздку. Відсутність інтересу у деяких учасників до предмета, що становить стрижень подорожі, в кінцевому підсумку може призвести до сварок. Щоб перевірити групу «на сходження», обов'язково потрібно організувати кілька попередніх спільних поїздок. Під час них ви краще дізнаєтеся один одного, краще підготуєтеся до спільної дальньої поїздки. Злагоджена група – запорука успішної подорожі. Не випадково учасники такої подорожі намагаються не втрачати між собою зв'язку, щоб в наступному році знову зібратися разом, навіть якщо вони живуть в різних містах.

На наш погляд, в далеку поїздку найкраще вирушати групою 4-6 чоловік на 2-3 мотоциклах. При такому складі легше вирішуються організаційні питання і сама група виходить більш мобільною. До того ж на сучасних шосейних дорогах, сильно завантажених автотранспортом, рухатися великою колоною складно.

Добре, якщо мотоцикли будуть однотипними. Перш за все це дозволить заощадити місце в багажі за рахунок меншої кількості запасних частин, які ви везете з собою. Крім того, однотипні мотоцикли легше обслужити, так як в групі завжди знайдеться фахівець з даної марки. Не треба скидати з рахунку і дух солідарності, властивий водіям «одномасних коней». Найцінніша перевага – рівні можливості машин: однакова середня швидкість, здатність двигунів працювати на форсованому режимі, заправка бензином і маслом через рівні проміжки пробігу, профілактика.

Туристське обладнання для мотоциклів. За останні роки ми звикли бачити його майже на кожному мотоциклі. Тепер машини без багажників, вітрових і грязьових щитків, захисних дуг здаються якимись голими. На жаль, наша промисловість випускає мало туристського обладнання для мотоциклів, та й асортимент його обмежений, і байкери змушені виготовляти його самі, в силу своїх можливостей і вміння.

Категорії складності маршрутів. Складність маршруту (категорія складності, скорочено - к.с.). Визначається його протяжністю і наявністю природних перешкод: піщані дюни, гірські перевали, траверси, броди (таб.1).

Таблиця 1

Категорії складності маршрутів

Категорія складності	Тривалість в днях (не менше)	Протяжність в км (не менше)	Кількість транспортних засобів (мінімальна)
I	6	1000	2
II	8	1500	2
III	10	2000	2
IV	13	2500	4
V	16	3000	4

I к.с. - Звичайна дорога з асфальтовим покриттям, без локальних перешкод, якщо ж вони є, то носять випадковий характер (наприклад: повалене дерево, або дорожні роботи). Техніка для такого маршруту не вимагає спеціальної підготовки.

II к.с. - До асфальтових доріг додаються протяжні ділянки грейдера. Гірські дороги, невеликі відрізки ґрунтових доріг, локальні перешкоди у вигляді ділянок піску. Техніка не вимагає спеціальної підготовки або проводиться її незначна підготовка для збільшення безпеки і швидкості руху на протяжних перешкодах.

III к.с. - схожа на категорію II, але протяжні ґрунтові дороги і грейдери домінують в маршруті, присутні гірські і лісові дороги, піщані і грязьові ділянки, броди. При цьому додається автономність, тобто готелі та

мотелі скасовуються і на їх зміну приходять намети, спальні мішки і т.д. При цьому, сумарна протяжність ділянок по дорогах без покриття не повинна бути меншою від зазначеної в цій таблиці кілометражу.

IV к.с. - Рух йде не тільки по дорогах, а й по напрямках, часто дорога просто відсутня або це слід від колись проїхавшого транспортного засобу. Орієнтування по GPS або компасу і карті. Деякі локальні перешкоди долаються зі страховкою, за допомогою інших членів команди. Важкопрохідні ділянки досить протяжні. Ступінь автономності висока. Техніка вимагає спеціальної підготовки. Застосування позашляхової гуми обов'язково.

V к.с. - Гірські перевали, броди, серпантини, пустелі. Страховка партнерів вже потрібна на досить протяжних ділянках. Переправи через яри і глибокі струмки здійснюються за допомогою спеціальних засобів (мотоциклісти зазвичай обходяться наведенням мотузкових навісних переправ). Шлях руху іноді вимагає розчищення, гірські ділянки (круті спуски і підйоми на осипи) долаються за допомогою мотузкової страховки. Туристи везуть з собою запас води, продуктів, тобто повна автономність. Техніка вимагає спеціальної підготовки. Найкраще для таких маршрутів підходять мотоцикли ендуро. Маршрути даної категорії складності можна знайти на Середньому і Північному Уралі, Алтаї, Памірі, Сибіру, Тянь-Шані, Кавказі, Каракумах, Устюрт Плато. Видається туристська література з переліком найбільш популярних класифікованих туристських маршрутів різної категорії складності в різних географічних районах.

Маршрути, які мають технічну складність, протяжність або тривалість менше, ніж встановлені для I категорії, відносяться до некатегорійних маршрутів.

Висновки:

Мототуризм – вид активного відпочинку, який розрахований на вольових, вільних душею і безстрашних людей. Подорожі за допомогою

мотоцикла сприяють підготовці до будь-яких мотозмагань – ралі або багатоденних заїздів.

І, безумовно, це незабутнє активне проведення часу, в якому є і зміна відчуттів, і отримання знань, і фізичне навантаження, і знайомства з культурами різних країн, і радість від злиття з природою.

Переваги мотоциклетного туризму перед іншими різновидами туризму:

- Подолання за короткий час чималих відстаней.
- Висока мобільність. Проникнення на території, віддалені від головних трас і громадських транспортних засобів.
- Можливість проїзду там, де не може проїхати машина.
- Малі транспортні витрати. Мотоподорож обходяться дешевше, ніж інші види подорожей.

Двоколісний транспортний засіб уособлює свободу. Багато людей вважають, що бути вільним – значить, бути справді щасливим.

Література:

1. Алексеенко В. А. Мотоциклетный туризм / В. А. Алексеенко, Ф. М. Мамаев // 8 кн.: Турист. – М. : ФиС, 1974. – С. 270–300.
2. Ашкинази И. С. В помощь организаторам авто-мото путешествий. (Методические рекомендации). – М. : ЦРИБ «Турист», 1974. – 46 с.
3. Правила змагань зі спортивного туризму (м. Київ) – 2008. – 146 с.
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Мотоциклетный_туризм.
5. <http://www.enjoymoto.ru/5249/5250.html>.
6. <http://rusmototravel.ru/?gclid=CN3aiMa2qs8CFUh5cgodcYoBcg>.

Шаленко Віктор Васильович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри футболу та хокею
Харківська державна академія фізичної культури

ВИМОГИ ДО ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ Й ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ

Анотація. У статті розглянуті об'єктивні й суб'єктивні фактори виникнення екстремальних ситуацій у самодіяльному туризмі, а також розкриті питання безпеки при організації й проведенні спортивних походів.

Ключові слова: активний туризм; похід; екстремальна ситуація; аспекти безпеки.

Сучасна людина усе глибше й всебічніше усвідомлює необхідність єднання із природним середовищем, яке допомагає йому відпочити від стресів, шуму й міської суєти, поліпшити стан здоров'я й одержати запас сил для повсякденного життя й роботи. Урбанізація, індустріалізація, темп життя, що зростає, обумовлюють гостру потребу людини у відновленні фізичних і психічних сил, тому все більшим попитом починають користуватися різні види туризму.

Початок вченню про активний відпочинок поклав видатний вчений І.М. Сеченов. Було встановлено, що вирішальним фактором у розвитку здоров'я є рівень рухової активності. У досягненні даного рівня можуть допомогти туристські походи.

Людина відділилася від природного середовища й, проводячи більшу частину часу поза природою, почала втрачати колишню здатність спілкуватися з нею.

Одним з видів відпочинку на природі є активний туризм. До нього відносяться всі види туристських подорожей, які характеризуються активним способом пересування по маршруту, коли турист для пересування затрачає власні фізичні зусилля. У зв'язку із цим будь-яке перебування людини на природі вимагає спеціальної підготовки.

Безпека в туризмі звичайно асоціюється із критичними ситуаціями, у які попадають люди під час подорожей. Це травми, хвороби, нещасні випадки.

При розгляді даного питання ми розберемо два, на наш погляд, найбільш важливих моменти:

- об'єктивні й суб'єктивні фактори виникнення екстремальних ситуацій у самодіяльному туризмі;
- забезпечення безпеки діяльності спортивних походів.

У ході проведеного дослідження нами систематизовані й проаналізовані причини виникнення аварійних і екстремальних ситуацій у походах. Основними причинами виникнення екстремальних ситуацій можуть бути:

- різкі зміни кліматичних умов;
- недостатній туристський досвід учасників походу;
- невпевнені, неправильні дії керівника у випадку виникнення позаштатних ситуацій і ін.

Знання цих причин дозволить осмислити, інтерпретувати й визначити заходи для їхнього виключення туристами для безпечного знаходження в природному середовищі.

Причини виникнення аварійних і екстремальних ситуацій у походах аргументовано й обґрунтовано розглянуті в роботах вітчизняних туристів-практиків Булаєва М.А., Булашева О. Я. Солов'єва С.С. й ін. Змістовний підхід до розгляду причин нещасних випадків у туризмі й, як наслідок, виникнення екстремальних ситуацій здійснив Солов'єв С.С. Розглядаючи причини виникнення аварійних ситуацій, він дійшов висновку, що все їх

різноманіття доцільно розділити на дві групи: *небезпеки уявні й дійсні*. При цьому автор аналізував дії дорослих туристів.

Група юних туристів, безумовно, має свою специфіку й потребує необхідності інтерпретації даного феномена. У зв'язку із цим доцільно розглянути класифікацію аварійних ситуацій, засновану на особливостях юнацького туризму.

Аварійні (екстремальні) ситуації, що виникають у походах юних туристів, залежно від зухвалих їхніх причин підрозділяють на три групи: 1) виникаючі з вини керівника групи; 2) виникаючі з вини учасників походу; 3) природні фактори й нещасні випадки в поході. Більш докладно причини цих ситуацій представлені на рис. 1.

Проаналізувавши класифікацію аварійних ситуацій, доходимо висновку, що перші дві групи – суб'єктивні фактори, що залежать від поведінки особистості. Тому довіряти керування групами юних туристів можна тільки досвідченим керівникам, що володіють необхідними особистісними якостями.

Частину факторів, що приводять до нещасних випадків, вдається запобігти за допомогою членів маршрутно-кваліфікаційних комісій (МКК). У першу чергу це недостатній *туристський досвід керівника групи*. Виявляється цей досвід у МКК при розгляді матеріалів походу, що готується.

Причиною виникнення екстремальної ситуації можуть стати також деякі особисті якості керівника, наприклад, невміння володіти собою, дратівливість, неохайний вигляд і т.д. У поході, при щільному графіку руху або у випадку виникнення конфлікту між учасниками ці якості можуть виявитися й зіграти свою негативну роль. Тут слід зазначити й *невміння керівника слухати учасників*. Частина помилок закладається керівником групи в період підготовки до походу.



Рис. 1. Класифікація аварійних ситуацій

Сюди можна віднести слабку організацію контролю з боку керівника за фізичною й технічною підготовкою учасників, їх психологічним станом і взаєминами одного з одним, а також за медичним оглядом.

До виникнення екстремальної ситуації можуть привести *недостатнє вивчення керівником групи району й маршруту походу, тактично недосконала його побудова, недостатнє матеріально-технічне забезпечення групи*. Частина помилок подібного роду може виявити МКК при розгляді документів підготовки походів.

Керівник повинен чітко представляти, що в поході він єдина людина, від якої споконвічно залежить благополуччя всієї групи. І якщо до початку походу ще щось можна виправити, то в період проведення походу керівник не має права допускати помилки. А вони можуть бути. Перша й досить часта помилка – включення в групу напередодні виїзду нового учасника.

Як прояв слабкої технічної підготовки керівника може бути *невірно організований рух групи на маршруті*. При цьому можливі надмірні, непосильні фізичні навантаження, а значить швидке стомлювання учасників, притуплення пильності, можливі травми й т.п.

Контроль із боку керівника необхідний постійно (його можна довірити заступникові керівника при наявності в нього потрібних навичок).

Ще один прояв некомпетентності керівника – *нечіткі або невірні дії по керівництву групою при подоланні природніх перешкод*. Такі прорахунки можуть привести до травм і каліцтвам учасників, тим самим значно ускладнити ситуацію. Якщо при цьому керівник дасть нечіткі вказівки по діях підгруп у даній ситуації, то можлива екстремальна ситуація: втрата орієнтування, неправильне подолання перешкод і т.д.

Грубим, неприпустимим і невиправданим є *навмисна зміна керівником групи маршруту убік його ускладнення* (подолання незапланованих природніх перешкод). Такий розв'язок найчастіше

приводить до серйозних екстремальних ситуацій, порушень графіку руху. Ніхто й ніколи не засудить керівника за рішення зійти з маршруту, піти по більш простому запасному варіанту, якщо він бачить погрозу руху по заявленому маршруту. Це диктується турботою про життя й здоров'я учасників.

Дані статистики свідчать, що більша частина екстремальних ситуацій у поході створюється з вини починаючих туристів. Основна причина – їх *недосвідченість*. Сюди слід віднести недостатню фізичну, технічну й морально-вольову підготовку, невміння оперативно надати першу долікарську допомогу собі або товаришеві по групі.

- *Загальні положення* при проведенні походів, які властиві багатьом видам діяльності людини – контакт з підрозділами ДСНС, з установами по санітарно-епідеміологічному контролю, забезпечення медичної й пожежної безпеки, взаємодія з маршрутно-кваліфікаційною комісією й ін. Щорічно Міністерство освіти, Міністерство охорони здоров'я, головний санітарний лікар, глави суб'єктів Федерації й ряд інших відомств видають накази й розпорядження про порядок проведення літнього відпочинку дітей, підлітків і молоді, які необхідно враховувати при організації й проведенні спортивних походів.

- *Безпека природного характеру*. Перешкоди природного характеру – це властиво те, заради чого організують і проводять більшість походів. Існує величезна кількість літератури, у якій описані тактика, техніка й стратегія подолання перешкод природного характеру, а також дії учасників під час проходження несподіваних природних катаклізмів. Створені різні навчальні програми й курси на цю тему, що містять теоретичні й практичні питання, які викладаються у ВНЗ та громадських організаціях.

- *Безпека кримінальна*. У попередні роки це питання при проведенні походів не розглядалося зовсім через його рідкість. У цей час

це питання встало дуже серйозно й зв'язане це з тим, що традиційні раніше місця проведення польових таборів опинилися в районах нових границь України. Особливо гостро це питання стоїть в районах, розташованих неподалік від «гарячих точок».

- *Безпека правова.* Так само як і попередня, ця група небезпек для походів виникла останнім часом. Створюють цю небезпеку найчастіше, як не парадоксально, несумлінні чиновники й службовці різних відомств – представники правоохоронних органів, працівники транспорту, заповідних зон, дуже рідко прикордонних загонів і інших державних служб. Із уведенням нових законодавчих актів про користування землею (власність, оренда й ін.) правові складності проведення таборів зростають багаторазово. Основа подібних випадків – правова безграмотність керівників груп і майже стовідсоткова безкарність представників відомств, організацій і приватних осіб, що зустрічаються з діяльністю й проведенням польових таборів.

Усім групам багатоденних походів, необхідно стати на облік у маршрутно-кваліфікаційну комісію (МКК), яка діє при відповідній територіальній Федерації спортивного туризму або відомчої організації – установі освіти. МКК виконує роль суспільної консультативної або експертної організації, що видає висновки про готовність групи до походу й про виконання заявленої спортивної програми походу, що також готує документи на присвоєння спортивних розрядів і звань по спортивному туризму.

Взаємодія з органами по *справах надзвичайних ситуацій* полягає в наступному: по прибуттю в район проведення походу керівникові потрібно зареєструватися в місцевому підрозділі ГО та ЧС, указавши кількість людей у групі, строки проведення походу, маршрут руху й ін. Керівник повинен довідатися про прогноз погоди, епідеміологічну ситуацію, уточнити варіанти аварійних виходів і іншу необхідну інформацію.

Останнім часом МНС намагається покласти на місцеві підрозділи й функції МКК, при цьому перейти від консультаційних до заборонних заходів. Якщо це відбудеться, організація походів стане в багато разів складніше, при цьому безпека їх проведення не покращиться.

Санітарно-епідеміологічні правила прямо вказують, що вони поширюються на всі оздоровчі установи. Дійсно, неможливо обробити територію впродовж 100 і більш кілометрів, по якій буде проходити маршрут походу.

Важливим документом, що регламентує перевезення великих груп людей (вагон і більше), є санітарно-епідеміологічні вимоги до перевезення дітей залізничним транспортом. У походи одночасно в такому складі виїжджають рідко. Усі застережені в цих правилах умови входять у посадові обов'язки безпосередньо керівників груп, змін і т.д.

Однак якщо група має у своєму складі менш 30-40 осіб, то найпростіший шлях, на наш погляд, це придбання звичайних, а не групових квитків. У цьому випадку необхідність виконання всіх вимог вищевказаного СП відпадає. Слід додати, що в цьому документі досить докладно розписані обов'язки перевізника (залізної дороги), безпосередньо провідників вагонів, організатора походу й супроводжуючого групу дітей, що знімає ряд проблем по перевезенню учасників відпочинку.

Медичне забезпечення в походах здійснюється найчастіше силами штатних працівників, що пройшли курси надання долікарської допомоги. Тому керівник і штатні працівники повинні знати порядок дій якщо буде потреба надання потерпілому кваліфікованої допомоги, найближчі населені пункти, що мають медичні установи, способи транспортування потерпілих у ці населені пункти. Організатор походу разом з керівником повинні заздалегідь зібрати цю інформацію. Учасники походів повинні бути оснащені медикаментами з урахуванням його профілю й району проведення. Окремим пунктом медичного забезпечення стоїть організація

купання дітей. У походах різного профілю це питання вирішується по-різному.

Окремим блоком можна виділити складності психологічного плану. Ці складності особливо відчуються в походах, програми яких спрямовані на оздоровлення, тобто більшість учасників попадають у польові умови вперше. Психологічні складності виникають у зв'язку з відсутністю звичного «міського» комфорту, певним розпорядком дня й залежністю його від погодних умов, організацією харчування за графіком і його деякою одноманітністю, комунікабельні обмеження й ін. Подолання складностей цього порядку мають бути вирішені керівником походу й усіма, у тому числі й не педагогічними співробітниками.

Яких-небудь інструкцій для вирішення цих проблем немає. Основним механізмом розв'язання даних питань є особистий досвід і практика роботи керівників походу, а оцінка виконання цієї роботи – відгуки учасників і визнання результатів їх батьками. З'явилася навіть тенденція, коли забезпечені батьки замість придбання путівок на престижні курорти, направляють своїх дітей у походи, в основному заради отримання ними навичок самообслуговування, праці й вирішення комунікативних проблем.

При проведенні походів слід дотримуватися пожежної безпеки. Забезпечення пожежної безпеки здійснюється прийняттям ряду заходів згідно з Інструкцією про пожежну безпеку, розроблену організатором походу на основі «Правил пожежної безпеки...». Ці заходи спрямовані на запобігання пожежі у природному середовищі, де перебуває група, а також на організацію дій групи під час пожежі, що виникла з різних причин. Тому інструкція складається для кожного походу окремо й враховує всі аспекти його пожежної безпеки (багаття й інші види відкритого вогню, застосування газового встаткування, рідкого палива, їх зберігання й перенесення, паління, лісова пожежа, гроза й ін.).

Отже, при організації будь-якого типу походу повинні бути розроблені наступні інструкції: «Про санітарний стан і заходи щодо попередження спалахів інфекційних захворювань», «Про правила організації купань дітей», «Про пожежну безпеку», «Про правила перевезення дітей автомобільним і іншими видами транспорту», «Про дії посадових осіб при раптових захворюваннях, нещасних випадках і загибелі дітей, дорослих». Керівники й штатні співробітники походів повинні знати ці інструкції, про що свідчить запис у журналі проведення інструктажу організатора походів.

Безумовно, заздалегідь вгадати всі аспекти безпеки проведення туристського походу неможливо, але знати про них і передбачити ті, які пов'язані із проведенням конкретного походу, організатор і керівник зобов'язані.

Література:

1. Булаев М. А. Организационно-финансовое обеспечение и безопасность полевых туристских лагерей: Практическое пособие. – Нижневартовск, 2005.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Маслов А. Г. Полевые туристские лагеря / Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. – М., 2000.
4. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02. – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Мулик Катерина Віталіївна. – Чернігів, 2016. – 40 с.
5. Соловьев С. С. Безопасный отдых и туризм: Пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. С. Соловьев. – М. : 2008.

Шишка Володимир Володимирович

старший викладач кафедри
зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури

АВТО- І МОТОТУРИЗМ В СИСТЕМІ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ. ДЖИПІНГ ТА КАРАВАНІНГ ЯК ВИДИ ТУРИЗМУ

Анотація. Дана стаття розкриває суть автомобільного та мотоциклетного туризму, переваги та недоліки авто- і мототуризму. Розкриті поняття джипінг та караванінг.

Ключові слова: авто- і мототуризм, джипінг, караванінг, туристські поїздки, будинок-дача, караван, кемпер, трейлер.

У нашій країні автоподорожі на особистих автомобілях отримали особливо широкий розвиток. І куди тільки не поспішає всюдисущий автолюбитель: на тижні – за місто, в ліс по гриби і ягоди, до річки на риболовлю; в період літніх відпусток одні їдуть до моря на відпочинок, інші – в сипучі піски, в північні лісові нетрі або на гірські дороги Кавказу для перевірки своїх вольових якостей і водійських навичок, чи ще кудись можуть поспішати наїзники сучасних кінських сил.

Авто і мототуризм є прекрасним видом активного відпочинку і чудовим засобом фізичного розвитку. Зараз для автотуристів виробляється все необхідне від красивої посуду, яка не б'ється і зручного одягу до компактних автохолодильників, автомобільного душа і продуманих причепів-дач. Все це дозволяє створити зручну обстановку в будь-яких умовах і не відмовлятися від багатьох зручностей і звичок міського життя.

Одні туристи вважають за краще заздалегідь планувати свій

відпочинок: вони бронюють номери в готелях, купують авіа- або залізничні квитки, замовляють відпочинок в туристичних компаніях, а інші просто сідають за кермо своєї машини і відправляються в не менше захоплюючу подорож. Авто і мототуризм вважаються одними з масових і динамічними видами туризму. Він складається з подорожей на автомобілях, мотоциклах, мопедах і іншої колісної техніки. Перевагою такого відпочинку перед іншими видами туризму є свобода у виборі маршруту і виду транспорту, а також можливість самому визначати тривалість подорожі, кількість зупинок і кінцевий пункт подорожі. Такий туризм може бути одиночним, сімейним (коли в подорож вирушає вся сім'я), або груповим (якщо збирається група з декількох автомотолюбителів).

Автоподорожі – вид відпочинку для самостійних і заможних людей, які і дня не можуть прожити без автомобіля. Автомобільний туризм – відпочинок не для всіх. Просто тому, що для подорожей на машині потрібно цю машину мати або, хоча б, вміти непогано водити – тоді можна взяти автомобіль на прокат. Проте, в Європі і США персональне авто вже давно перетворилося з розкоші в засіб пересування, та й у нас з кожним днем машин на дорогах стає все більше, навіть не дивлячись на кризу. Але мало мати авто, потрібно ще любити його настільки, щоб бути готовим не тільки їздити на роботу, а й відправитися в подорож за сотні, а то й тисячі кілометрів.

Статистика показує, що таких людей також досить багато, автомобільний туризм – один з найпопулярніших видів відпочинку. Його переваги очевидні.

Перш за все – абсолютна свобода дій. У того, хто вирушає в подорож на автомобілі, немає ніякої прив'язки до часу. Можна їхати швидко і цілеспрямовано, а можна – повільно і зупиняючись в кожному місті. Можна змінити напрямок руху прямо в дорозі. На морі можна без

особливих труднощів переїхати з одного курортного міста в інший, або об'їхати все узбережжя і вибрати найкраще місце. Справжні екстремали можуть навіть заїхати туди, куди не ходить ніякий суспільний транспорт.

По-друге, у автомобільних туристів немає вічної проблеми – які речі взяти, а які залишити. Покласти в багажник набагато більше, ніж забрати в руках.

По-третє, подорожувати на автомобілі набагато зручніше, ніж, наприклад, на поїзді або автобусі. До того ж, не потрібно витратити час на різні пересадки з одного транспорту на інший – можна доїхати прямо до дверей готелю.

Ну і, нарешті, найголовніше – свобода пересування закономірно передбачає, що на своєму автомобілі турист зможе подивитися набагато більше цікавих місць, ніж, слідуючи маршрутом турфірми.

Що стосується недоліків автомобільного туризму, то їх всього кілька.

Якщо Ви плануєте подорож за кордон, то, швидше за все, питання з візами доведеться вирішувати самостійно. Хоча можна звернутися до турфірми і спробувати замовити візу через турагентство.

Якщо кількість подорожуючих – один-два, то вартість палива (а в Європі і проїзду по автобанах) в перерахунку на людину виллється в пристойну суму. Ідеальна кількість для подорожей на автомобілі – чотири людини. І веселіше, і безпечніше, і транспортні витрати можна поділити на всіх.

Подорожуючи по українським і російським дорогам доведеться слідкувати за якістю дорожнього покриття. А воно переважно залишає бажати кращого. У зв'язку з цим потрібно бути готовим до всіляких несподіванок у вигляді ям посередині дороги.

Загалом, переваг більше і вони істотніші. А якщо ще й уміло розпланувати поїздку, вона напевно принесе масу задоволення.

Одним з новомодних напрямків в автотуризмі є джипінг. Це нетривала (1-2 дні) подорож на автомобілях-позашляховиках по пересічній місцевості з різними перешкодами – неглибокими ярами, струмками та іншими природними бар'єрами, які під силу подолати тільки таким машинам, як джип і позашляховик. Це своєрідний екстремальний вид спорту, який вже завоював визнання багатьох чоловіків у всьому світі. Крім гоночного інтересу, джипінг демонструє практично необмежені можливості машини в плані її прохідності і тому багато виробників дорогих позашляховиків влаштовують для потенційних клієнтів показові джип-тури, щоб наочно продемонструвати можливості автомобілів, що випускаються.

Джипінг – поширений вид туризму за кордоном – в Україні ще не набув достатньої популярності, незважаючи на те, що відпочинок в русі має ряд безсумнівних переваг, в числі яких подорож невеликою компанією, відсутність виснажливого фізичного навантаження і необхідність нести на собі важкий багаж.

Джип-тури, а також подорожі на автомобілях різних марок і класів організовуються також з екскурсійною метою. Їх тривалість становить від декількох днів до тижня. Це можуть бути як подорожі з наметами, так і більш комфортабельні поїздки з ночівлею в готелях або на базах відпочинку. Одним з найпопулярніших маршрутів для екскурсійного авто- і мототуризму в нашій країні є літні поїздки по Південному берегу Криму. Автотуристи отримують можливість не тільки насолодитися красою Криму, а й скупатися в приємній морській воді, ознайомитися з місцевими пам'ятками, відвідати знамениті замки, які є пам'ятками архітектури і зануритися в романтику.

В даний час джипінг розвинений в регіонах, які традиційно пов'язані з місцями активного відпочинку, оскільки в основному є частиною туристичної послуги. Наявність на маршруті інструкторів, які в багатоденних подорожах ставлять табір, і самі готують на багатті їжу,

роблять джип-тури доступними для тих, хто ніколи не ходив в турпоходи. Якщо говорити про ціни на подібні подорожі, то джип-тури, особливо ексклюзивні, економічними екскурсіями не назвеш. Як правило, турфірма продає налагоджені маршрути, однак за індивідуальними запитами клієнтів розробляються і нові, причому їх попередньо прокладають не тільки по карті, але і на місцевості. Крім того, будь-яка внедорожня подорож передбачає певні витрати на бензин і на експлуатацію автомобіля.

Ще одним напрямком в автомобільному туризмі можна вважати нове для наших людей явище, таке як подорож в невеликих фургонах або трейлерах – Караванінг. За своїм зовнішнім виглядом вони нагадують мікроавтобуси, а всередині оснащені всім необхідним для життя – спальним місцем, душовою кабіною, невеликою газовою плитою, холодильником та іншими предметами побуту. Подорож в такому трейлері дозволяє туристам отримувати задоволення від свободи пересування (можна зупинитися в будь-якому мальовничому місці) і в той же час не відчувати жодних труднощів, пов'язаних з мінливими погодними умовами (дощ, вітер, різке похолодання мешканцям трейлера не страшні, вони завжди можуть з комфортом розташуватися усередині фургона і перечекати негоду). Однак через відсутність в нашій країні станцій по обслуговуванню таких фургонів, цей вид відпочинку у нас поки тільки розвивається.

Караванінг – має свою специфіку, технічно засновану на знаннях інфраструктури, навичках управління великогабаритним транспортним засобом, користування і обслуговування систем життєзабезпечення автобудинку. У порівнянні зі звичайним автотуризмом, у караванінга більше можливостей, оскільки пропонує автономний формат як проїзду, так і проживання, особливо підходить для масштабних і далеких автоподорожей. Безумовно, Караванінг - активний вид відпочинку.

З іншого боку, караванінг може мати і прикладне значення, якщо його використовувати як засіб супроводу інших видів туризму - завдяки

можливостям транспортування туристського спорядження, забезпечення проїзду і проживання туристів. У цій іпостасі, застосування караванінга обмежена лише наявністю доріг в тому чи іншому регіоні, де і для підйому в гору можна під'їхати на авто до початку маршруту, і природний національний парк оточений кемпінгами або хоча б стоянками. Караванінг призначений не тільки для автотуризму, а й для інших видів активного відпочинку, що використовують його в прикладному значенні. Караванінг в цьому відношенні – як універсальна технологія організації подорожі та відпочинку.

Висновки. Подорожуючи по країні, автотуристи знайомляться з історичними та культурними пам'ятками і занурюються в різноманітний світ природи. Під час таких подорожей вдосконалюється майстерність водія, здатність адекватно реагувати на різко мінливу ситуацію на дорозі (і не тільки). Авто-, мототуризм надає найкращі можливості для подорожі всією родиною, що сприяє її зміцненню.

Караванінг і джипінг призначений не тільки для автотуризму, а й для інших видів активного відпочинку, що використовують його в прикладному значенні. Караванінг і джипінг в цьому відношенні - як універсальна технологія організації подорожі та відпочинку.

Література:

1. Алексеенко В. А. Мотоциклетный туризм / В. А. Алексеенко, Ф. М. Мамаев // 8 кн.: Турист. – М. : ФиС, 1974. – С. 270–300.
2. Ашкинази И. С. В помощь организаторам авто-мото путешествий. (Методические рекомендации). – М. : ЦРИБ «Турист», 1974. – 46 с.
3. Правила змагань зі спортивного туризму (м. Київ) – 2008. – 146 с.
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Мотоциклетный_туризм
5. <http://www.enjoymoto.ru/5249/5250.html>
6. <http://rusmototravel.ru/?gclid=CN3aiMa2qs8CFUh5cgodcYoBcg>.

Зеніна Ірина Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут»

РОЛЬ ТУРИЗМУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Анотація. Дана стаття присвячена ролі туризму – спорту на чистому повітрі, можливості дати дітям цікаве, що об'єднує справу, загартувати тіло і дух, допомагає знайти друзів і впевненість у власних силах. Всі види активного туризму виховують почуття товарищескості, розуміння необхідності піклуватися про тих, хто поруч.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізична активність, туризм, зміцнення організму .

Проблема здоров'я підростаючого покоління завжди хвилювала суспільство. Ні для кого не секрет, що медична статистика з року в рік показує стрімкий спад за показниками загального стану здоров'я підлітків.

Тому виховання стереотипів здорового способу життя учнів на сьогодні – найважливіше завдання будь-якого педагогічного колективу.

Завдання вчителів фізичної культури в школі – залучити учнів до спільної з учителем навчальної діяльності. Вони прагнуть, щоб учні розуміли зміст і значення виконуваних вправ і на підставі цього досягли способи оволодіння різними рухами. Ми вважаємо, що головним гальмом на шляху справжнього вдосконалення системи фізичного виховання є зміщення цілей: замість того, щоб бути спрямованим на зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток дітей, шкільне фізичне виховання ось уже

десять років націлене на виконання нормативів.

Фізичне виховання це особливий освітній предмет, який зачіпає біологічну, психологічну і соціальну сутність дитини. Адекватні форми фізичного виховання здатні не тільки розкрити рухові можливості, а й гармонізувати особистість.

Велику роль в організації фізичного виховання підростаючого покоління відіграють установи додаткової освіти, основною метою яких є пропаганда здорового способу життя, пропаганда фізичної культури і спорту та залучення до регулярних занять.

Так як суспільству потрібне сильни, фізично і психічно підготовлене молоде покоління, здатне до самореалізації і розвитку соціально-економічного потенціалу держави, провідним показником здоров'я дитини є здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища, включаючи і соціальні умови. А адаптаційні можливості організму, що росте, формуються в процесі фізичного виховання, тому здоров'я дітей і підлітків слід розглядати у взаємозв'язку з їх фізичним вихованням.

Вироблення навичок зміцнення здоров'я за допомогою постійних тренувань і потреби в систематичній фізичній активності служить, безумовно, туристсько-краєзнавча діяльність. Вона передбачає комплексну підготовку особистості, розвиває основні фізичні і духовні якості людини, і як результат, означає вдосконалення діяльності всіх систем організму. Розвиток швидкості на тренуваннях і змаганнях, наприклад, відбувається в єдності з розвитком сили, витривалості, спритності – так досягається злагодженість вчинків і дій учнів; розвиток духу товариства і партнерства досягається в єдності з розвитком особистісних якостей і т.п. Все це є сутністю туристсько-краєзнавчої діяльності, призводить до оволодіння життєво необхідних навичок та здорового способу життя.

Похід, змагання – це загартовування організму і ми вважаємо:

- що загартовування – невід'ємна частина фізичної культури, яка не

вимагає спеціальних пристосувань, особливих умов, отже, доступно всім;

- що в основі загартовування лежать три принципи: чим раніше, тим краще; систематичність; послідовність;

- що в комплексі з фізичними вправами воно становить єдиний процес фізичного виховання здорового способу життя.

Ми ставимо перед кожним педагогом завдання:

- переконати вихованців у тому, що систематична, досить інтенсивна та різноманітна м'язова робота, тонізує і нормалізує функції нервової, м'язової та інших систем організму - один з ефективних засобів попередження гіподинамії;

- допомогти кожному учню усвідомити думку про те, що загартовування стане для нього звичкою, потребою, і людина з повним правом зможе сказати, що веде здоровий спосіб життя.

Займаючись туризмом учні не тільки підвищують свою фізичну активність, а й отримують додаткові знання, вміння і навички яких в сучасних умовах життя не одержати, але які дуже можуть стати в нагоді в дійсності: вміння готувати самостійно їжу, розводити багаття, пиляти, колоти дрова, надавати медичну допомога, вміти орієнтуватися на місцевості і т.д. Але, найголовніше, це спілкування з друзями, взаємодопомога, взаємовиручка, довіра до товариша, від дій якого може залежати не тільки результат виступу в змаганнях, а й реально твоя безпека.

Підводячи підсумки, стверджуємо, що одна з основних задач активного туризму – це відновлення і зміцнення організму. Але не менш важливий і величезний виховний ефект занять туризмом: він виховує громадянські і моральні якості дітей і молоді, вчить їх долати апатію та байдужість, формує їх активну життєву позицію і здоровий спосіб життя.

Література:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізического виховання дітей дошкільного віку : Навч. посібник / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок . - Суми: ВТД, "Університет книг", 2004. - 428с.
2. Волков В.М. Спортивні здібності дітей (біологічні основи) : Учеб. посібник / В.М. Волков. - Смоленск, 1981. - 75с.
3. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. Давиденко, В.П. Семенов, Л.О. Фандікова. - Тернопіль: Астон, 2003. - 144с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в фізическому вихованні дітей, підлітків і юнаків / Т.Ю. Круцевич, М.І. Вороб'єв. - К.: НУФВСУ, 2005.
5. Полищук В.В. Развитие двигательных и умственных способностей детей 5-го и 6-го годов жизни в процессе физического воспитания средствами дошкольного туризма : Дис..канд. наук из физического воспитания и спорта. / В.В. Полищук. - Переяслав-Хмельницкий 2008. - 266с.