

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ФОРМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

**Валентина Шевякова, Вікторія Бакурідзе-Маніна,  
Максим Радзецький**

*Дніпропетровська державна медична академія*

Підвищення рівня здоров'я є необхідною умовою для всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента [1]. Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювань всіх систем організму і ведення здорового способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом безперечно підсилюються тривалим перебуванням на свіжому повітрі в лісі, горах. От же спортивно-оздоровчі походи, є цілющим джерелом зміцнення здоров'я людини [1].

Туризм – це одна із форм раціонального використання вільного часу, проведення змістового дозвілля, задоволення пізнавальних інтересів молоді. Великим є значення туризму й для формування знань людини про історію своєї країни. У туризмі закладені величезні можливості для виховання, підвищення культурного й освітнього рівня людей, що беруть участь у ньому. Саме туризм у сучасному світі сприймається, як головна форма рекреаційної діяльності [2].

Серед багато чисельних різновидів туристичної діяльності чільне місце посідає спортивно-оздоровчий туризм. По суті він є однією з найдоступніших і масових форм активного відпочинку, пізнання та вивчення навколишнього світу.

До спортивно-оздоровчого туризму найчастіше відносять такі найпоширеніші види активного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний (сплави та веслування на плотах і човнах), велосипедний.

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 всі види і форми туризму містять оздоровчу компоненту. 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 у продовж всієї подорожі та загартування.

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.

У туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і нерозривно пов'язано із загальним підвищенням функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки відбувається розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, підвищуються функціональні можливості організму та стимулюються процеси відновлення. Спеціальна фізична підготовка обумовлена особливостями обраного виду туризму.

Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Під час тренувань і в умовах походів виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю в екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

Виходячи з цього можна зробити висновки, що спортивно-оздоровчий туризм повинен широко впроваджуватися серед студентської молоді з метою підвищення рівня їхньої рухової активності, фізичного вдосконалення та поглиблення знань про свій рідний край.

#### *Література:*

1. Драголев С.П. Туризм и здоровье./ С.П. Драголев. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – С. 15 – 16.
2. Павлишин О.Ф. Туризм як реалізація власної потреби у відновленні психофізичної енергії людини у суспільстві / О.Ф. Павлишин, І.В. Савка, С.П. Хома // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та

туризму: тези доп. II Міжнарод. наук.- практ. конф. – Запоріжжя, 2010. С.134 – 135.

3. Тихонова С., Харіна Д. 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.

## ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ТУРИСТСЬКИХ ПІШОХІДНИХ ПОХОДІВ ВИСОКИХ КАТЕГОРІЙ СКЛАДНОСТІ

Володимир Шкура, Валентина Курілова, Галина Бутенко

*Глухівський національний педагогічний університет ім. О.Довженка*

**Постановка проблеми.** Дослідження спрямовані на пошук нових шляхів підготовки до спортивних пішоходних походів високих категорій складності. Наші дослідження проводяться в зв'язку з відсутністю в Україні чіткої системи та змісту тренувального процесу по підготовці спортсменів-туристів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** показав, що до сьогодення часу в окремих видах спортивного туризму подібні дослідження подані фрагментарно, і не складають чіткої системи. В наукових працях система підготовки спортсменів до спортивно-туристських походів високих категорій складності подається в загальнотеоретичному розрізі, недостатньо описані основні орієнтири планування тренувального процесу спортсменів-туристів з різних видів туризму.

**Результати дослідження.** Для проведення спортивних туристських пішоходних походів високих категорій складності потрібно декілька років напруженої роботи, безперервних тренувань в процесі яких спортсмен набуває життєво важливих фізичних якостей, оволодіває технікою і тактикою проведення різних видів туристських походів, які відрізняються один від одного [1].

Тому особливого значення набуває чітке планування тренувального процесу з врахуванням статі та віку, стану здоров'я учасників походів. Основним напрямком планування тренувального процесу є підтримка оптимального фізичного стану в підготовчий період між тренувальними навантаженнями і можливостями спортсмена.