

**Костянтин Лабарткава**  
викладач кафедри спортивного туризму  
*Львівський державний університет фізичної культури*  
*імені Івана Боберського,*  
*м. Львів*

**ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ  
ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ЗВО, ЩО  
НАВЧАЮТЬСЯ ЗА НАПРЯМОМ «ТУРИЗМ»**

В Україні сьогодні досить гострою є проблема погіршення рівня фізичного стану студентської молоді. Умови та організація навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) не в повній мірі можуть забезпечити високий рівень здоров'я студентів та задовольнити їх потреби у руховій активності.

Студенти зазначають, що у програмах з фізичного виховання ЗВО майже не представлені види рухової активності, що викликають їх інтерес (Kukhar, M., Sorokolit, N., Yavorskyu, A., Rymar, O., Ханікянц О. 2021, Коваль, О. 2020, Ільчишина В. В., Рогаль І. В. 2019, Іванська О.В. 2020, Дубинська О.Я., Al-Khudairy, Loveman, Colquitt, Mead, Johnson; Fraser, 2017; Liposek, Planinsec, Leskosek; Rajtler, 2019). Також, пандемія Covid-19 завдала значної шкоди системі фізичного виховання молоді в ЗВО (Yaroshyk, M., Rymar, O., Solovey, A., Malanchuk, H., & Bubela, O., Ханікянц О. 2021, Жушма М.А. 2020, В.М. Ляшенко, О.В. Підвальна, О.В. Булейченко 2021, Вовк І.В., Незгода С.П., Тараненко М.С. 2022, Кожокар М.В., Слобожанінов П.А 2020).

Науковці постійно працюють над пошуком нових підходів до організації фізичного виховання та поліпшення фізичного стану студентської молоді (Павленко І. 2016, Соломонко А. Рymar О., Семенова Н., Ханікянц О. 2020, Sahoo B., Choudhury, Sofi, Kumar; Bhadoria, 2015). Згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України щодо

організації фізичного виховання у закладах вищої освіти запропоновано чотири базові моделі для вирішення проблеми викладання дисципліни «Фізичне виховання» на належному рівні (секційна, професійна орієнтована, традиційна, індивідуальна).

Одним із підходів, що може задовольнити мотиваційні пріоритети студентів до рухової активності, є створення навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням рівня фізичного стану студентів. Проблемі підвищення фізичного стану студентів різної статі і віку та з різним рівнем фізичної підготовленості та стану присвячено достатньо велику кількість досліджень, у яких доведено високу ефективність використання серед студентської молоді різноманітних видів занять з фітнесу (Ващук Л., Цьось А., Дубинська О.Я., Петренко Н.В.2016, Іванська О.В. Чеховська Л.Я Шевців У.С 2018), спортивних ігор (Базильчук В.Б. 2016, Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В), єдиноборств (Елькин А. Д. 2018, Баранов, Д. В, Ніколаєв В. А., Чіжаєв П. І. 2016 ), атлетичної гімнастики (Ханікянц О., Воложанин С., Гунько П., Соловей А., Римар О. 2017) легкої атлетики (Сальникова С., Гуренко О., Пуздимір М.) та ін.

Разом з тим, на думку багатьох фахівців, недостатньо вивченим є питання використання в системі фізичного виховання студентів такого популярного та доступного виду фізичних вправ, як спортивно-оздоровчий туризм, який набув стрімкого розвитку в Україні за останні роки (Денисенко І. 2014, Єфимов І. 2016, Садовський О. 2017).

Розроблена нами експериментальна програма з фізичного виховання для студентів першого курсу, які навчаються за напрямом «Туризм», з включенням у неї елементів пішохідного туризму, ґрунтується на результатах аналізу та узагальнення спеціальної наукової і методичної літератури, оцінюванні вихідного рівня фізичного стану залучених до ПЕ студентів першого курсу трьох львівських університетів, вивченні думки самих студентів стосовно змісту наявних

програм з ФВ та доцільності включення у них різних елементів і форм спортивно-оздоровчого туризму, а також особистого досвіду впровадження у систему фізичного виховання студентів туристичної складової. Передбачені навчальними програмами з ФВ години для усіх ЗВО (за винятком зменшеного обсягу самостійної роботи з ФВ для студентів ЛНУ) відрізняються неістотно, проте структура, форми і засоби, передбачені зазначеними програмами, істотно відрізняються (табл. 1):

*Таблиця 1*

**Структура, форми і засоби, передбачені програмами з ФВ студентів, що навчаються за напрямом «Туризм» у різних ЗВО м. Львова**

ЗВО	Теоретична підготовка	Фізична підготовка	Техніко-тактична підготовка
ЛНУ	12 год. (19%) Методичні заняття (оцінювання функціонального стану, методика СФП, перша допомога)	44 год. (69%) Заняття у секціях з обраного виду спорту (ЗФП та СФП)	8 год. (12%) Імітаційні вправи в обраному виді спорту
ЛП	8 год. (13%) Методичні заняття (оцінювання рівня загальної спеціальної фізичної підготовленості)	30 год. (50%) Заняття у секціях з обраного виду спорту (ЗФП та СФП)	22 год. (37%) Технічна підготовка в обраному виді спорту
ЛФ	4 год. (6%) Лекції з історії туризму, пішохідного туризму, видів туристичних вузлів	28 год. (41%) – ЗФП (спортивні ігри, л/а, теренкур, степ-аеробіка) 19 год. (28%) – СФП (розвиток різних рухових якостей)	17 год. (25%) Техніко-тактична підготовка в туризмі (подолання перешкод, складних рельєфів, переправ, основи страхування)

Головною відмінністю описаних програм є те, що студенти ЛНУ та ЛП увесь семестр займаються в одній з обра-

них ними секцій з наявних у їхньому ЗВО видів спорту, при цьому ЗФП та СФП і їхня технічна підготовка здійснюються також на базі цих видів. Натомість ЗФП студентів ЛФ здійснюється окремо засобами спортивних ігор, легкої атлетики, стретчингу та степ-аеробіки, а СФП – шляхом застосування спеціальних вправ на розвиток тих рухових якостей, початковий рівень яких виявився недостатнім, а також на ті, які необхідні для успішних занять активним туризмом. Їхня техніко-тактична підготовка конкретно зорієнтована на специфіку основних елементів пішохідного туризму.

### **Література:**

1. Лабарткава К.В., Заневський І.П., Скабара Р.М., Лабарткава В.К. Результати опитування студентів перших курсів спеціальності «Туризм» щодо спортивно-оздоровчого туризму, як складова фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 7 (138) 21. С 58-62.