

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Кухтій А. О.

Лекція № 3

Туризм в системі виховання учнівської і студентської молоді

з навчальної дисципліни

„СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ”

галузь знань 24 „Сфера обслуговування”,
спеціальність 242 „Туризм”

магістр

Лекція – 4 години

Семінарське заняття – 4 години

Самостійна робота – 2 години

**Лекція 5, 6: Туризм в системі виховання учнівської і студентської
молоді.**

План.

- 1. Завдання, зміст та форми туристської роботи у навчальних закладах. Роль туризму у вихованні молоді.**
- 2. Методи і засоби підготовки туристів шкільного віку.**
- 3. Особливості організації СОР у вищих навчальних закладах.**

Самостійно – проаналізувати та освоїти основні положення Наказу Міносвіти України N 237 від 24.03.2006р. «Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України». Цей нормативно-правовий акт можна знайти на сайті Верховної ради України, також на сайті Закон і норматив // <http://www.licasoft.com.ua/component/lica/?view=dir&type=1&base=1&menu=420858&id=567157>

1. Завдання, зміст та форми туристської роботи у навчальних закладах. Роль туризму у вихованні молоді.

Нині в Україні значна увага приділяється розвитку сфери туризму. Її все частіше розглядають як сферу економічної діяльності, здатної давати прибутки, впливати на економічний стан міст, областей, регіонів. На фоні активного розвитку туризму як сфери бізнесу несправедливо позбавлені уваги не менш важливі інші його грані. Знизилася увага до туризму як сфери педагогічної, виховної діяльності, патріотичного виховання молоді, активного відпочинку, корисного проведення дозвілля громадян України. Необхідність розвитку спортивно-оздоровчого туризму вимагає нового відношення до цього питання.

Враховуючи, що на сьогодні найгострішою проблемою країни є діти і молодь, які продовжують втрачати останні здорові моральні орієнтири і все

більше скачуються в бездуховність, наркоманію і кримінальне середовище міст, а також беручи до уваги ту обставину, що більшість населення не може оговтатися від стресу і знайти в собі сили для виживання в екстремальних ситуаціях, держава і громадські інститути повинні затребувати спортивно-оздоровчий туризм, як одну з найбільш сучасних технологій продукування у людини здорових, духовних і фізичних якостей, а також пізнавальних і самозбережних основ при мінімальних витратах держави й самого туриста.

Падіння сучасного рівня залучення громадян до заняття спортивним туризмом в значній мірі обумовлено практично повною відсутністю пропаганди здорового способу життя в засобах масової інформації, особливо на телебаченні; мало ефективними економічними важелями регулювання та заохочення занять СОТ і згортання форм активного відпочинку в установах рекреацій. Ситуація ця поступово змінюється, і, з огляду на економічну кризу та скорочення поїздок за кордон нашими громадянами, спостерігаємо поступове зростання внутрішньодержавного самоорганізованого, оздоровчого туризму.

З огляду на це, перед системою освіти виникла серйозна проблема – підготовка спеціалістів, які здатні стати організаторами такого важливого напрямку туристичної діяльності, яким є спортивно-оздоровчий туризм (СОТ).

Завданням навчальних закладів різних рівнів є формування у туристів свідомого та відповідального відношення до питань підготовки і проведення туристських походів та подорожей, забезпечення особистої безпеки та безпеки для оточуючих людей та навколишнього середовища. Необхідним є надати відповідні знання, вміння і навички розпізнавати та здійснювати оцінку небезпечних ситуацій, а також – навчити способам захисту та їх уникнення.

Змістом туристської роботи у навчальних закладах є виховання здорового покоління молоді. *Здоров'я* - найголовніше, що є у людини в житті. Людина з дитинства має усвідомлювати роль здоров'я в своєму житті. Тільки

в цьому випадку формується настрій на збереження і зміцнення свого здоров'я та здоров'я близьких людей, на формування здорового способу життя.

У сучасній літературі існує понад 100 визначень поняття «здоров'я». Але вихідним і найбільш точним є визначення, дане в Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я: **здоров'я** - стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і дефектів.

У свою чергу, вчені дослідники, які займаються даною проблемою, виділяють різні типи здоров'я. Наприклад, на думку О. Яременко, О. Вакуменко, Л. Жаліло, Н. Макарова, наука диференціює поняття **фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я**.

Вважається, що *фізичне здоров'я* людини складається з наступних складових: індивідуальне анатомічна будова тіла, фізіологічні функції організму різних станах спокою, руху, оточення, навколишнього середовища, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму людини. Починаючи з раннього дитинства, батьки, піклуючись про фізичне здоров'я дітей, повинні на власному прикладі показувати турботу про здоров'я та позитивне ставлення до фізичної культури, спорту та туризму.

Ознаками *психічного здоров'я* є індивідуальні особливості психічних процесів і здібностей людини (збудливість, емоційність, чутливість). Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів і так далі. Вихованню психічно здорової людини сприяє відвідина і участь заходів, які налаштовують на позитивний настрій: виставки художників, літературні вечори, конкурси самодіяльності, а також туристичні походи. Це все виховує в першу чергу естетичну культуру людини, і за допомогою цього психічне здоров'я.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості і сприйняття факторів, що складають духовну культуру людини. Свідомість людини та її ментальність, життєва самооцінка, ставлення до сенсу життя, оцінка

реалізації особистих здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світоглядів - все це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

Що стосується *соціального здоров'я*, то воно залежить від економічних факторів, від спілкування людини з різними структурними елементами соціуму, через які здійснюються соціальні зв'язки. Головне значення у формуванні соціального здоров'я відіграє спілкування з людьми. Батьки повинні виховувати в дитині з ранніх років шанобливе ставлення до людей, до співрозмовників, повинні навчити вирішувати конфлікти, що виникають.

Всі ці заходи допоможуть виростити і виховати фізично, психічно, духовно і соціально здорову особистість. Але рано чи пізно діти виходять з-під опіки батьків і тоді займатися своїм здоров'ям їм належить самостійно. Як правило, цей період припадає на навчання в професійних училищах, технікумах, інститутах тощо. Саме в цей час підлітка вже не можна контролювати, але можна ненав'язливо спрямовувати. Для цього в навчальних закладах завжди проводяться заняття з фізичної культури, працюють спортивні секції, проводяться змагання з різних видів спорту, що розвиває фізичне здоров'я, проводяться психологічні тренінги, психологічні тести, що дозволяють коректувати психічне здоров'я; проводяться конкурси, виставки, функціонують гуртки за інтересами для того, щоб особа якомога більше спілкувалася з людьми, щоб не виникало почуття соціальної ущербності.

Головне, що заняття туризмом, активна участь у туристичних походах здійснюють позитивний вплив на всі складові особистості, на всі компоненти здоров'я людини.

На даний час до **масових форм** СОР можна віднести туристичну *прогулянку*, в ході якої долається небагато кілометрів і відбувається ознайомлення туристів з азами туризму.

По формі до туристичної прогулянки близька *екскурсія*, проте вона має за мету знайомство з яким-небудь природним, культурним чи історичним об'єктом.

Підготовці до далеких походів та перевірці туристських вмінь та навичок слугують *злету і змагання*. З метою пропаганди туризму, залучення новачків влаштовують показові виступи по туристичній техніці в програмі масових свят – це і туристична смуга перешкод, і водні змагання, і демонстрація окремих елементів туристичної техніки. Основні критерії при організації таких заходів – видовищність та безпека учасників, тому підбір етапів, їх обладнання несуть елементи спрощення, умовного характеру багатьох вимог.

Проте, сутністю СОР, його основною ланкою був і є похід у всій його різноманітності: ближні і дальні; одно- та багатоденні; статечні і категорійні; піші і лижні; водні і гірські; велосипедні і конні;самодіяльні, комерційні і змішані. Тільки похід, будучи самою комплексною формою туризму, включає в себе і краєзнавство, і екскурсії, дозволяє одночасно досягнути всіх цілей, які ставляться в сучасному туризмі.

Основним нормативно-правовим документом, що регламентує туристську роботу у навчальних закладах є Наказ Міносвіти України № 96 від 06.04.1999р. «Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України.»

Підсумовуючи це питання, необхідно ще раз зазначити про **роль туризму у вихованні молоді**. В комплексному підході до вирішення завдань виховання молоді важливе місце належить фізичній культурі, спорту і туризму як масовому та діючому засобу патріотичного, морального, трудового та естетичного виховання.

Систематичні заняття спортом і туризмом допомагають формувати у нашої молоді такі цінні якості як патріотизм, відчуття колективізму, мужність, наполегливість, вміння долати труднощі. Туризм відволікає молодь від різних шкідливих впливів та звичок. Статистика вказує на прямий зв'язок між розвитком масового спорту та туризму і зменшенням різного роду правопорушень.

Визначальними рисами спорту та туризму є їх привабливість. В результаті кримінологічних досліджень, проведених різними вченими, з'ясовано, що неповнолітні правопорушники особливо високо цінують в людях сміливість, хоробрість, завзятість, мужність, рішучість, силу волі, твердість характеру, тобто такі якості, які виявляють активність особистості та сприяють її самоствердженню. Таким чином, туризм сприяє вихованню таких якостей, які більш за все імпонують підліткам.

Відомо, що учні проводять поза стінами школи до 150 днів на рік, а в період навчання поза заняттями класними та домашніми - 5-6 годин на день. Для багатьох з них двір, під'їзд, вулиця є місцем емоційного контакту з однолітками, ареною прояву своєї самостійності, можливості заявити про себе як про особистість.

Для того, щоб зменшити негативний вплив вулиці, слід більше уваги приділяти проведенню масових змагань, зльотів, конкурсів тощо. Це, з часом, обов'язково дасть свій позитивний результат.

Виховні, освітні, оздоровчі та спортивні завдання в туризмі відносяться до категорії загальних завдань, тобто їх вирішення здійснюється в тісній єдності та не залежить від віку та ступеня спеціальної фізичної підготовленості тих, що беруть в них участь. Наприклад, під час походу виховні завдання вирішуються безпосередньо впливом на кожного учасника з боку колективу, тобто відбувається формування відчуття колективізму, підпорядкування власних інтересів суспільним; крім того, тривалість походу, поступове підвищення фізичних навантажень виховують витривалість та вольові якості людини.

Водночас з виховними завданнями в поході вирішуються і освітні. Мається на увазі закріплення знань з краєзнавства, природознавства, топографії, отриманих до походу, тобто в даному випадку теорія підкріплюється практикою. В похідних умовах також удосконалюється знання з методики формування рухових вмінь та навичок.

2. Методи і засоби підготовки туристів шкільного віку.

Дитячо-юнацький туризм є складовою частиною СОТ і має певні свої особливості. Так званий *шкільний туризм* займає проміжне становище між комерційним і самодіяльним туризмом. Тут задіяні дві сторони – учасники (діти) та організатори (адміністрація, педагогічний колектив). У цих двох сторін підходи до туризму є різними, але вони не суперечать один одному. Для дітей туризм – захоплююче заняття, сповнене романтикою, спосіб активного відпочинку. Для організаторів, вчителів – засіб краще познайомитись зі своїми учнями, вихованцями та активніше вплинути на їх розвиток, тобто засіб вирішення педагогічних задач. Своїх цілей вчитель досягає швидше та легше через задоволення потреб дітей, їх зацікавленості до подорожей.

Навчання СОТ, як цілеспрямована діяльність в навчальних закладах, зокрема у школах, повинна забезпечити:

- в першу чергу – оволодіння технікою переміщення на місцевості;
- засвоєння вмінь, необхідних для організації побуту в похідних умовах;
- ознайомлення зі способами ведення суспільно-корисної роботи в походах;
- формування основ знань з топографії та орієнтування;
- забезпечення безпеки та надання першої медичної допомоги.

У туризмі умовно кажучи є дві сторони – «споживання» і «виробництво». Очевидним змістом туризму є все те, що він дає або може дати людині, той очікуваний результат, заради якого людина виходить на туристичну стежину.

Цей т.зв. «*споживчий кошик*» туризму складають:

- емоції радості та задоволення (емоційна складова);
- цікава, корисна інформація, що сприймається людиною безпосередньо, а не через усну чи письмову мову (пізнавальна складова);
- фізичний розвиток, змінення здоров'я, в тому числі і психічного;

- яскраві враження (сприйняття);
- різного роду корисні навички та вміння.

«Виробництво» туризму – це вся та різноманітна робота, котру повинна зробити людина, щоб отримати задоволення від туризму, щоб конкретне туристський захід відбувся, причому на високому рівні.

Людина займається туризмом саме з метою «споживання». «Виробництво» для неї не самоціль, а лише засіб, так би мовити, вимушена частина зайняття туризмом. Тут на допомогу може прийти комерційна туристична сфера, яка бере на себе турботи по «виробництву». Це і є комерційний туризм, котрий за відповідну плату забезпечує все, що є необхідним.

Але в роботі зі школярами не слід ним захоплюватись, оскільки він має явну тенденцію комерційного підходу до справи, він прагне нестримним потягом продавати якомога більше послуг та безмежно підвищувати рівень комфортності. Стомленим бізнесменам це, можливо, і підходить, а учням – ні до чого.

У туристично-краєзнавчій роботі з учнями-школярами надзвичайно важливо зважено *поєднувати туризм і краєзнавство*. Чи можливо вести краєзнавчу і туристичну роботу окремо, порізно? Так, можливо, але для педагогіки їх краще поєднувати. Туризм за своєю природою завжди містить елементи пізнання рідного краю. Неможливо подорожувати, нічого не дізнаючись, і в будь-якому поході проводяться ті чи інші спостереження.

Для вирішення педагогічних задач «виробництво» туризму є не менш значущим, ніж його «споживання», оскільки воно подвоює педагогічний результат. Так би мовити, дає другий врожай. Тому комерційний туризм з точки зору вирішення педагогічних задач у школі є менш бажаним, ніж туризм самодіяльний. Сервіс комерційного туризму, задовольняючи нагальні потреби у розширенні кругозору, в перспективі, по великому рахунку, не може допомогти школі у глибокому і всебічному вихованні та навчанні дітей. Це може дати тільки самодіяльний туризм.

У поєднанні туризму (переміщення у просторі) в доміантній його формі (похід) з пізнанням краю (спогляданням об'єктів по дорозі) пріоритетним є проходження наміченого маршруту походу. Маршрут не є лише засобом досягнення яких-небудь цілей. Він є самоцінним, він і є мета походу. У спортивному туризмі яскравіше проявляється те, що на перше місце частіше ставиться мета випробувати, пізнати себе. Тут мета прожити без благ цивілізації вже не вторинна, не другорядна, а основна. Рух при цьому є не необхідністю, а основним сенсом. Завдання подивитись навкруги, щось нове пізнати є вторинним.

Постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристичних походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму школяра. 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. У лижних і водних походах ефективно задіяні також м'язи верхнього плечового поясу, рук і спини.

Підтримка м'язів на високому функціональному рівні за допомогою туризму, є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимулювання імунітету підлітків середнього шкільного віку. М'язи займають більше 40% тіла людини, тому їх постійний розвиток і тренування дуже важливі. Основне призначення м'язів - це бути активними і забезпечувати якісну роботу опорно-рухового апарату, просторове переміщення нашого тіла.

Похідні навантаження, примушують ефективніше працювати найголовніший і найважливіший м'яз нашого організму – серце. Спортивно-оздоровчий похід є відмінним засобом стимуляції роботи серцевого м'яза; привчає його працювати в економному, оптимальному режимі.

Наукові дослідження дозволили встановити, що систематична участь в різних походах приводить до економізації серцевої діяльності.

Спостерігаючи протягом доби за серцевою діяльністю дітей різного віку, вдалося встановити значне поліпшення роботи серця під впливом фізичних навантажень. Так, заняття туризмом з 7 років, приводять до зменшення загальної кількості серцевих скорочень (в середньому на 50-65 в добу) у дітей середнього шкільного віку. За весь період навчання в школі ця «економія» складає близько 18 млн. серцевих скорочень.

Туристичний похід впливає на якість роботи легенів людини. Легені виконують одну з найфундаментальніших функцій людського організму - дихання. Дихання забезпечує тканини і органи людини киснем, без якого неможливі основні фізіологічні і біохімічні процеси.

Якщо людина не одержує необхідної кількості свіжого повітря, або дихає неправильно - то кількість кисню, що поступає в організм, не відповідає тому, який виводиться з організму. Тому вона може отруїтись шкідливими відходами життєдіяльності, що викликає багато важких захворювань. Чим глибше дихає людина, тим менше вдихів-видихів вона робить за хвилину, і тим триваліше і здоровіше її життя.

Фізична активність під час туристичного походу, дозволяє підвищити якісні показники основних параметрів легенів - глибину дихання і максимальну вентиляцію легенів. Так у дітей, що систематично займаються туризмом, глибина дихання може збільшуватися в 1,5-2 рази, а максимальна вентиляція легенів збільшується на 40-60%.

Оздоровча дія активного туризму на людину здійснюється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартування, чіткий режим міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо.

Загартування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами - сонячні, повітряні ванни, купання і інші гігієнічні процедури. Загартування оздоровлює слабкі ланки організму підлітка, допомагає попередити погіршення здоров'я, дозволяє пересуватися в

туристичному поході в легшому одязі. Повітряні ванни - найм'якший засіб загартування, часто використовується в поході. Цілодобове перебування на свіжому повітрі, зміна температурних режимів в перебігу доби, забезпечують цю ефективність. Найкращий час для приймання повітряних ванн - літо. Такий вид гартування широко доступний школярам, тонізує нервову, ендокринну, серцево-судинну системи, є своєрідною гімнастикою для судин і стимулює обмінні процеси. Приймання повітряних ванн під час руху, піддає тіло дитини кращій аерації завдяки активнішому руху навколишнього повітря. Так, наприклад, коли дитина біжить, то сила зустрічного повітря навіть в безвітря досягає 3-4 балів. Подібна аерація покращує потовиділення, активізує шкірне дихання.

Дієвим методом загартування є сонячно-повітряні ванни. У туристів вони користуються особливою популярністю. Сонячне опромінювання підвищує стійкість дитячого організму до інфекцій (так званий неспецифічний імунітет), покращує обмінні процеси, засвоєння вітамінів, сприяє розсмоктуванню залишкових запальних процесів. У підлітків, які систематично приймають сонячні ванни, підвищується працездатність, яка зберігається тривалий час. Оздоровчий ефект від сонячних ванн вищий, якщо приймати їх рухаючись.

Зі всіх видів загартування найефективнішими в туристичному поході є купання і обливання. Водні процедури сприятливі для усунення і зменшення нервово-судинних розладів. Після купання на декілька годин зникає асиметрія тиску крові, судинна дистонія і патологічні реакції серцево-судинної системи на функціональні проби з фізичним навантаженням.

У поході обов'язкові також умивання і обливання холодною водою, що збільшує ефект гартування водних процедур, а також продовжує їх оздоровчу дію.

Висока активність школярів в поході приводить до стомлення

організму, що сприяє досягненню високої працездатності. Запорукою високого функціонального стану організму є не тільки наявність енергетичного потенціалу, але і його здатність відновлюватися. Дослідження вчених переконливо довели, що саме стомлення є природним збудником відновних процесів, які тільки і можуть підвищити працездатність організму людини. Якщо усунути стомлення, працездатність поступово знижуватиметься. Навпаки, стомлення, стимулює відновні процеси, що підвищують працездатність організму. Туристичний похід є одним з кращих засобів забезпечення необхідного обсягу стомлення організму, перш за все за рахунок систематичності дії.

У результаті систематичної стимуляції відновних процесів відбуваються також структурні зміни, що збільшують потенційні можливості організму: зростає об'єм м'язових волокон, зміцнюються сухожилля і зв'язки суглобів. Разом з тим відбувається прискорене відновлення пошкоджених в процесі напруженої діяльності тканин, посилюється загоєння ран. Завдяки цьому дитина стає краще захищеною від несприятливих впливів навколишнього середовища.

У туристичному поході повною мірою реалізується принцип ритму життя, що має велике значення для здоров'я людини, рисою функціонування організму підлітка. Режим життя людини прийнято розглядати як обґрунтовану регламентацію різних видів її діяльності. Відсутність режиму, безсистемність життя одне з джерел різних розладів в діяльності організму. В поході, школяр вимушений фізично стомлюватися в певний час, відпочивати, спати, приймати їжу, тому туристи відрізняються, зазвичай, міцним здоров'ям. Часті ж порушення звичного ритму розбалансовують функцію нервової системи і є однією з причин різних захворювань. Розпорядок дня туристичного походу органічно поєднується і співпадає з біологічним ритмом життя, що робить туризм незамінним засобом оздоровлення підлітка.

Розглядаючи чинники позитивного впливу туризму на організм

школяра необхідно згадати *про харчування туриста*. В туристичному поході характер, якість, чіткий режим вживання їжі є важливою умовою здорового способу життя. В поході їжа завжди свіжоприготовлена, дієтична. У весняно-осінній період раціон туриста збагачений дикорослими рослинами, ягодами, грибами, фруктами. Набутий під час походу апетит зберігається ще досить тривалий час.

Туризм є не тільки засобом оздоровлення здорових дітей, але також *засобом профілактики і лікування деяких захворювань*. Ходьба - це звичний і найприродніший вид фізичних рухів, протипоказаний лише важким хворим, при травмах і серйозних захворюваннях ніг.

Успішним виявилось використання туризму у відновленні здоров'я після перенесених захворювань легенів, бронхіальної астми.

Дослідження учених показали, що під час походу спостерігалось зменшення маси тіла в середньому на 3,7 кг, що значно полегшує роботу серцево-судинної системи при похідних навантаженнях.

Є дані про виражений лікувальний ефект перебування в умовах високогір'я в поєднанні з руховою активністю, дітей хворих на анемію (недокрів'я). Гірський туризм є ефективним також при лікуванні нервово-психічних розладів, порушенні обміну речовин.

Туризм є одним з найбажаніших видів відпочинку. Разом з фізичним навантаженням, загартуванням, здоровим психологічним кліматом, які характерні для всіх видів активних подорожей, слід окремо сказати про корисний вплив самої природи.

Активний відпочинок в лоні природи корисний всім, особливо сучасному міському мешканцю, що веде переважно сидячий спосіб життя. Діти що потерпають від фізичної і розумової перевтоми, після перебування в лісі відчувають прилив енергії і бадьорості, зняття напруги, піднесеність.

Ліс виділяє в повітря біологічно активні речовини - фітонциди, що мають бактерицидну дію. Найактивніші в цьому відношенні сосна, клен,

калина, біла акація, вільха, береза, граб, тополя і верба. В соснових і кедрових лісах повітря практично стерильне. Активні речовини кедра і сосни діють згубно навіть на такий стійкий мікроб, як туберкульозна паличка.

У лісі в 3 рази вища кількість легких іонів з негативним зарядом. В той час кількість важких іонів з позитивним зарядом значно менша.

Легкі іони освіжають повітря, знімають втому і нервову напругу, вони стимулюють діяльність серцево-судинної, дихальної і кровотворної систем, покращують терморегуляцію, знижують артеріальний тиск, підвищують тонус центральної і вегетативної нервової системи. Висока іонізація повітря підвищує окислювально-відновні процеси в нашому організмі, сприяє зменшенню і усуненню спазмів судин і бронхів.

Ліс значно знижує шум. Сильні шуми (понад 70 дБ) впливають на вегетативну нервову систему, а слабкіші (нижче 60 дБ) - на центральну нервову систему. Шум лісу, як і шум морських хвиль, має цілющі властивості.

Хвойні ліси, що містять багато озону, фізіологічно активних речовин і ефірних масел, лікують і зміцнюють дію на осіб, які страждають різними захворюваннями легких і верхніх дихальних шляхів.

Туристичний похід, переносячи підлітка в нове ландшафтно-кліматичне середовище, забезпечує йому безпосередній контакт з природою. Тісне спілкування з нею, виховання в походах уміння бачити і насолоджуватися красою природи, розвиток в собі «спорідненого» ставлення до неї мають неоціненне психологічне значення. Надзвичайно важливе значення в цьому відношенні має і виховання відчуття колективізму, допитливості, патріотизму, бажання долати перешкоди та інших цінних моральних і вольових якостей, що відіграють вирішальну роль в профілактиці нервово-психічних захворювань і розладів.

В якості підсумку необхідно зазначити, що всі види виховання в туризмі реалізуються комплексно, в природних умовах. Цю

природність виховного процесу в туризмі можна проілюструвати на прикладі будь-якого туристичного походу: пересування з рюкзаком і подолання природних перешкод - фізичне виховання; краса навколишньої природи - естетичне виховання; установка бівуака і приготування їжі, уміння виконувати різноманітну роботу на бівуаці - трудове виховання; взаємовідносини учасників походу, необхідність взаємодопомоги, дисципліни, відповідальності - морально-етичне виховання; знайомство з природними багатствами своєї країни з її історичними і культурними пам'ятниками - патріотичне виховання.

3. Особливості організації СОР у вищих навчальних закладах.

Одним із пріоритетних напрямів реформування освіти є забезпечення в кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично та психічно здорової особистості.

Основним нормативно-правовим документом, що регламентує туристську роботу у вищих навчальних закладах є Наказ Міносвіти України N 237 від 24.03.2006р. «Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України». Крім цього акту, Навчальні заклади під час підготовки та проведення туристських подорожей керуються Положенням про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 16.05.2005 N 295 (з0601-05), зареєстрованим Міністерством юстиції України 01.06.2005 за N 601/10881, Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор.

Метою фізичного виховання студентів вузів є формування фізичної культури особистості та вміння і навички спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

В даний час реалізація даної програми в вузах має певні труднощі у зв'язку з переходом до системи вищої професійної освіти на основі Болонських угод, що передбачає перехід до дворівневої системи вищої освіти: бакалавр-магістр до 2010 року. Підготовка ВНЗ до переходу на нову систему вищої освіти виявила ряд організаційно-нормативних проблем навчання. Зокрема, ці проблеми виявлені у фізичному вихованні студентів у зв'язку з орієнтацією на закордонну систему фізичного виховання, засновану на більшій самостійності студентів у виборі засобів і обсягів занять фізичною культурою у вузі, що в перспективі веде до скорочення обов'язкових навчальних годин з дисципліни «Фізична культура» і до необхідності розширення діапазону засобів фізичної культури, спорту і туризму у відповідності з новими реаліями. У системі фізичного виховання студентів засоби спортивно-оздоровчого туризму в даний час використовуються не досить ефективно. Туризм у вузі розглядається як частина рекреативної фізичної культури, представленої в режимі активного відпочинку, що звужує діапазон засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів.

Методика занять спортивно-оздоровчим туризмом побудована на загальних принципах навчання і виховання у вузі студентів. Методика повинна бути спортивно-адаптована до умов застосування в природному середовищі. Конкретизується використанням комплексу засобів оздоровчого туризму. Оптимальний навантажувальний режим занять спортивно-оздоровчим туризмом визначається завданнями курсу, пов'язаними з рівнем початкової фізичної підготовленості студентів та їх мотиваціями щодо вибору типів, видів і форм туризму

Практичні рекомендації щодо організації занять туризмом у ВНЗ:

1.Набір студентів для занять спортивно-оздоровчим туризмом рекомендується проводити за опитуванням (анкетуванням) з метою визначення мотивації студентів і відповідному коригуванню спрямованості

навчально-тренувального процесу від рекреаційної до спортивно-тренувальної.

2.Комплекс засобів спортивно-оздоровчого туризму переважно використовується в природних умовах природного середовища.

3.В умовах спортзалу рекомендується моделювати умови природного середовища, використовуючи штучні споруди та прийоми імітації («скельні» і «льодові» стінки, повітряні «переправи», «болотні купини», «орієнтування в спортзалі», «переправа» по хиткій колоді та інші).

4.Поза навчально-тренувальними годинами рекомендується направляти студентів для участі в кваліфікаційних та рейтингових змаганнях з туристського багатоборства, спортивного орієнтування, спортивного скелелазіння та спеціалізованої смузі безпеки - рятувальних робіт МНС, заснованим на використанні техніки туризму.

5.Рекомендується, витримуючи загальні обсяги підготовки на початковому і базовому етапах навчання, змінювати співвідношення теорії і практики в бік збільшення практичних занять до 1: 4,2 і 1: 4,9 відповідно на першому і другому роках навчання студентів.

6.Рекомендується сполучена тактико-технічна та спеціальна фізична підготовка в перший рік навчання студентів - 60 годин, у другий рік навчання -122 години.

Ці види підготовки доповнюються інтегральною підготовкою в обсягах 66 годин і 84 години на першому та другому роках навчання студентів відповідно.

7.Для оптимізації фізичних навантажень в умовах спортивно-оздоровчих туристських походів рекомендується використовувати розрахунковий метод визначення діапазону швидкостей пересування в залежності від ваги рюкзака, рельєфу місцевості, функціональної підготовленості учасників (за показником PWC170) і в залежності від спрямованості занять (рекреаційних або спортивних).

Запитання для самоконтролю та самоперевірки:

1. У чому полягає роль туризму у вихованні молоді?
2. Якими нормативно-правовими актами регламентується туристична діяльність в системі виховання учнівської і студентської молоді?
3. У чому полягає зміст туристської роботи у навчальних закладах?
4. Дайте характеристику таким складовим елементам поняття «здоров'я», як фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я.
5. Назвіть масові форм СОР.
6. Охарактеризуйте методи і засоби підготовки туристів шкільного віку.
7. В чому полягають особливості дитячо-юнацького туризму?
8. Чи є необхідним поєднання туризму і краєзнавства в роботі зі школярами? Відповідь обґрунтуйте.
9. В чому полягають особливості організації СОР у вищих навчальних закладах?
10. Що є метою фізичного виховання студентів? За допомогою яких засобів цього можна досягнути?
11. Які можете назвати практичні рекомендації щодо організації занять туризмом у ВНЗ?
12. Які можуть виникати складнощі при здійсненні туристичної діяльності з учнівською та студентською молоддю? Методи їх подолань.

Рекомендована література:

Основна:

1. Миндалевич С. В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10. – Москва : Знание, 1988.
2. Пасечный П. С. Путешествуйте на здоровье! // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7. – Москва : Знание, 1988.
3. Смирнов В. И. Зовут дороги дальние // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 5 – Москва : Знание, 1988.
4. Болотов Б. В. Я научу вас не болеть и не стареть. – Киев : Информ-Україна, 1992. – 42 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. – Москва : Профиздат, 1986. – 176 с.
6. Шимановский В. Ф. Питание в туристическом путешествии. – Москва : Турист, 1975. – 5 с.

7. Попиковский В. Ю. Организация и проведение туристических походов.- Москва : Профиздат, 1987. – 223 с.
8. Лисогор И. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. – Москва : Пищевая промышленность, 1980. – 95 с.
9. Минделевич С.В. Туризм для всех // Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10. – М.: Знание, 1988.
10. Кодиш Є. Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. Туристские слеты и соревнования. – Москва : Профиздат. – 109 с.
11. Документи Акапулько. Прийняті на Всесвітній нараді по туризму при ВТО (Мексика) 1982 р.
12. Загальна Декларація прав людини (1948р.).
13. Земельний кодекс України від 25.10.2001 № 2768-III // <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2768-14>
13. Гаазька декларація з туризму (1989р.) Прийнята на міжнародній конференції по туризму, що проводилася ВТО і Міжпарламентським союзом, є розвитком "Хартії туризму". / Збірник нормативно-правових актів “Туризм в Україні”, т.5, під заг. ред. Вихристенка Б.І., “ІВА”, м.Ужгород, 2000р.
14. Конвенція з охорони біорізноманітності, 1992. Програма дій «Порядок денний на ХХІ століття» / Переклад з англійської: ВГО «Україна. Порядок денний па ХХІ століття». - К.: Інтелсфера, 2000. - 360 с.
15. Конституція України, від 28.06.1996
16. Лісовий кодекс України від 21.01.1994 № 3852-ХІІ ([3852-12](http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3852-12), остання редакція від [31.07.2009](http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3852-12)) // <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3852-12>
17. Манільська декларація зі світового туризму (1980).
14. Хартія туризму (1985р.)
15. Програма “Порядок денний на 21-ше сторіччя” (1992р.)
16. Конвенція з охорони біорізноманітності (1992р.)
17. Манільська декларація зі світового туризму Прийнята Всесвітньою конференцією по туризму (Філіппіни),1980.
18. Національна програма розвитку туризму до 2005 року
19. Основи законодавства України про охорону здоров'я (1992 року)
20. Основи законодавства України про охорону здоров'я від 19.11.1992 № 2801-ХІІ // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2801-12>
21. Закон України “Про туризм” (1995 р.)
22. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993 року)
23. Закон України Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України від 05.02.1993 № 2998-ХІІ // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2998-12>
24. Закон Про охорону навколишнього середовища від 25.06.1991 № 1264-ХІІ // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1264-12>

25. Закон Про природно-заповідний фонд України від 16.06.1992 № 2456-ХІІ // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2456-12>
26. Закон України Про аварійно-рятувальні служби від 14.12.1999 № 1281-ХІV // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1281-14> Земельний кодекс України (1995 р.)
27. Закон України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (1993 р.)
28. Закон “Про охорону навколишнього середовища” (1991 р.)
29. Лісовий кодекс України (1994 р.)
30. Закон “Про природно-заповідний фонд України” (1992 р.)
31. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (1999р.)
32. Правила проведення спортивних походів.
33. Про заходи щодо забезпечення реалізації державної політики у галузі туризму: Указ Президента України від 14.12.2001 №1213/2001 // Офіційний вісник України. - №51. – Ст.2266. – С.68.
34. Про заходи подальшого розвитку туризму: Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.99 №728 // Туризм в Україні: Збірник нормативно-правових актів. – У 5 т. – Ужгород, 2000.
35. Про основні напрямки розвитку туризму в Україні до 2010 року: Указ Президента України від 10.08.99 № 973/99 // Урядовий кур’єр. – 2002. – 29 вересня.
36. Хартія туризму і її складова частина "Кодекс туриста", Прийняті на сесії Генеральної асамблеї ВТО (Софія), 1985 / Збірник нормативно-правових актів “Туризм в Україні”, т.5, під заг. ред. Вихристенка Б.І., “ІВА”, м.Ужгород, 2000р.

Допоміжна:

37. Грибовська І. Б. Особливості підготовки фахівців для сфери туризму (на прикладі Львівського державного інституту фізичної культури) / І. Б. Грибовська, А. О. Кухтій // Розвиток туристичної індустрії в Україні : реалії та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 38–41.
38. Данилевич М. В. Использование современных информационных технологий при разработке туристических маршрутов / М. В. Данилевич, А. О. Кухтій, А. П. Голод // Профессиональное педагогическое образование студентов вуза: проблемы и перспективы (научно-педагогическая школа М. Е. Кобринского) : материалы междунар. науч.-практ. конф. Ч. 2 : Инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения. – Минск, 2008. – С. 153–156.
39. Данилевич М. Готовність випускників спеціалізацій „Рекреаційно-оздоровча діяльність” та „Спортивно-оздоровчий туризм” до проведення туристської роботи / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 3. – С.

161–166.

40. Данилевич М. В. Значення краєзнавчо-туристичної діяльності на етапі початкової підготовки спортсменів / М. В. Данилевич, В. Б. Амелін // Здоровий спосіб життя : матеріали III Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Славута, 2003. – С. 6–7.
41. Дитячо-юнацький туризм : анот. бібліогр. покажч / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 33 с.
42. Дошкільний туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 11 с.
43. Іваніків Н. М. Туристичне краєзнавство як один із засібів здорового способу життя / Іваніків Н. М., Кухтій А. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 134–136.
13. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
14. Коритко З. І. Роль автономної нервової системи у фізіологічних механізмах адаптації діяльності серця до граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Механізми фізіологічних функцій в експерименті та клініці : тези доп. наук.-практ. конф., присвяченої 110-річчю від дня народження заслуженого діяча науки України проф. Я. П. Склярова. – Львів, 2011. – С. 38 – 39.
15. Коритко З. І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології та медицини. – 2013. – Вип. 4 (104). – С. 32 – 38.
16. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.
17. Криштанович С. В. [Вплив гірського туризму на сталий розвиток Карпатського регіону](#) / Криштанович С. В. // Молода спортивна наука України. : зб. тез доп. – Львів, 2017. – Вип. 21, т. 1.
18. Криштанович С. Місце туризму в регіональних програмах соціально-економічного розвитку гірських територій / Світлана Криштанович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 92–97.
19. Криштанович С. В. [Рекреаційно-туристичний кластер як особливий системний механізм розвитку українських Карпат](#) / Криштанович С. В. // Інтелект ХХІ. – 2016. – № 5. – С. 210–214.
20. Криштанович С. Соціально-економічне значення сільського туризму для розвитку сільських територій України / С. Криштанович, Х. Барила // Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 11–12 травня 2017 року). – Львів, 2017. – С. 35–38.
21. Криштанович С. В. Сучасні тенденції розвитку агротуризму в

- Карпатському регіоні / Криштанович С. В., Глебова Ю. О. // Проблеми та перспективи розвитку економіки України в умовах глобалізації : матеріали Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. – Львів, 2017. – С. 16–18.
22. Кухтій А. О. Базова географічна підготовка туриста : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2019. – 10 с.
23. Кухтій А. О. Зміст, форми та організація підготовки фахівців для сфери туризму у Львівському державному інституті фізичної культури / Кухтій А. О., Тимошенко Л. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 8. – С. 58–59.
24. Кухтій А. Організація самодіяльної туристичної роботи у Карпатському регіоні / А. Кухтій, Н. Радик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 44–45.
25. Кухтій А. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства до діяльності у сфері адаптивного туризму / Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава, Світлана Кухтій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 326 – 329.
26. Кухтій А. О. Термінологія професійної підготовки майбутніх фахівців з туризмознавства до діяльності у сфері адаптивного туризму / А. О. Кухтій // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2013. – С. 352 – 353.
27. Кухтій А. Формування туристичних маршрутів з використанням сучасних інформаційних технологій / Андрій Кухтій, Світлана Кухтій // Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 115 – 118.
28. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
29. Перій С. С. Геоінформаційні системи та їх використання для вирішення проблем туризму / Перій С. С., Кухтій А. О., Дзюбачик М. І. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 9. – С. 7–9.
30. Приступа Є. Н. Інтереси і потреби молоді у сфері проведення культурно-спортивних заходів / Є. Н. Приступа, Т. В. Палагнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 1999. – № 1. – С. 4–6.
31. Приступа Є. Н. Формування національної свідомості засобами туристично-краєзнавчої роботи / Є. Н. Приступа, Г. М. Гуменюк //

Ідея національного виховання в українській і психолого-педагогічній науці XIX–XX ст. : зб. наук. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. – Коломия, 1997. – С. 200–202.

32. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
33. Студентський туризм : анот. бібліогр. покажч.] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 18 с.
34. Уманців Б. Б. Використання досвіду Європейських країн у державному регулюванні розвитку туризму в Україні / Уманців Б. Б., Кухтій А. О., Островська Г // Туризм в Україні : сучасний стан та пріоритети розвитку. – Л., 2005. – С. 105–111.
35. До проблеми фізкультурно-оздоровчої освіти студентів / Щур Лідія, Грибовська Ірина, Іваночко Вікторія, Музика Федір // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Вип. 11(52)14. – С. 149–153.
36. Туризм як напрям спеціалізованої підготовки кадрів у вищих фізкультурних закладах освіти / О. М. Жданова, М. В. Данилевич, Л. Я. Чеховська, І. Б. Грибовська, А. О. Кухтій // Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку : пр. II Міжнар. конгр. – Трускавець, 2003. – С. 162–165.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. <http://tourlib.net/lib.htm>
2. <https://tourism-book.com/books/book-45/chapter-1481/>
3. Електронний каталог ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
4. Електронний репозитарій ЛДУФК [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
5. Велосипедний туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 14 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4775>
6. Водний туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4795>
7. Гірський туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 13 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5238>
8. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6149>