

**Висновки.** Гірськолижний туризм сьогодні є дуже різноманітним та комплексним видом туристської діяльності. В науковій літературі гірськолижний туризм класифікують за певними ознаками, зокрема, за типами маршрутів, за природно-географічними особливостями та технікою руху, а також в залежності від стилів катання та пересування. Найбільш популярними видами в останній класифікації є карвінг, фрірайдинг, фрістайл, скі-тур, а також аматорські та спеціальні лижні пересування. Основними напрямками гірськолижного туризму є змагальний та маршрутний туризм.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Самойленко В. М. Лижний туризм. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір: матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Запоріжжя, 14 травня 2020 р.). Запоріжжя: Видавництво Хортицької національної академії. 2020. С. 652 – 654.
2. Шикеринець В. В. Регіональні аспекти розвитку лижного туризму: сучасний стан та перспективи. *Ефективність державного управління*. 2013. Вип. 35. с.173 – 178.
3. Карвінг (спорт). URL:<https://ua.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82>
4. Фрірайд. Колотуха О. В. *Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація*. URL: <http://geohub.org.ua/node/3034>.

**А. П. Власенко, В. М. Зігунов**  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка

### **ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ І ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*У статті розкривається значення фізичної рекреації і занять туризмом в оздоровленні студентської молоді. Акцентується увага на видах фізичної рекреації та туризму, як засобах рухової активності, що мають позитивний вплив на фізичний і психологічний стан людини. Активна фізична рекреація у природному середовищі має значний оздоровчий ефект, спрямована на відновлення фізичного та психологічного потенціалу молоді.*

**Ключові слова:** фізична рекреація, активний туризм, засіб оздоровлення, оздоровчий ефект, студентська молодь.

*The article reveals the importance of physical recreation and tourism in the improvement of student youth. The focus is on the types of physical recreation and tourism as means of motor activity that have a positive effect on the physical and psychological state of a person. Active physical recreation in a natural environment has a significant health-improving effect, aimed at restoring the physical and*

*psychological potential of youth.*

**Keywords:** *physical recreation, active tourism, means of health-improving, health-improving effect, student youth.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні у суспільстві спостерігається негативна тенденція, пов'язана з низьким рівнем фізичної активності та погіршення стану здоров'я студентської молоді. Задовольнити потреби студентів в активному відпочинку, приносити задоволення від фізичної активності та спілкування зможе фізична рекреація, яка є різновидом фізичної культури, видом фізичної практики активного відпочинку. Фізична рекреація є видом відпочинку, розваги, зміна видів діяльності, тимчасовий відхід від повсякденної праці [3]. Фізична рекреація відповідає потребам громадян у відновленні сил організму, виражається у формах активного відпочинку та спілкуванні під час фізичних активностей [1; 2].

**Мета дослідження** – розкрити значення фізичної рекреації і туризму в оздоровленні студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація освітніх і трудових процесів, різке збільшення обсягу інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, культивування шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя – все це негативно позначається на молодому організмі підростаючого покоління [4; 6].

Фізкультурно-оздоровчі рекреаційні заходи позитивно вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я студентської молоді. Цьому сприяють різні форми реалізації, в тому числі зміна характеру і змісту фізичних навантажень відповідно до мотивації, інтересів і потреб студентів. Однак, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру і форм фізичних навантажень, позитивний ефект може бути досягнутий тільки при грамотній та умілій організації занять щодо впливу на молодий організм. Вільне володіння різними засобами і формами фізичної рекреації виховує у студентів почуття природного бажання регулярно займатися руховою активністю, спортом і частіше спілкуватися з природою.

У процесі фізичної рекреації реалізуються всі види рухової активності, які задовольняють потребу в активному відпочинку. До них відносяться фізичні вправи, рухливі ігри, активні фізичні навантаження на природі або на тренажерах, масаж тощо. Серед форм занять рекомендується використовувати ранкову гігієнічну та лікувальну гімнастику, ранкові або вечірні прогулянки, дозовану ходьбу, біг підтюпцем, прогулянки та походи по стежках здоров'я, плавання, катання на лижах, заняття оздоровчим туризмом, найпростіші спортивні змагання, рухливі ігри тощо.

Сучасні рекреаційні заходи набирають популярності як інструмент фізичного вдосконалення та розширення світогляду, що стало модним атрибутом активного відпочинку громадян [1].

Фізична рекреація спрямована на здатність задовольняти біологічні потреби в руховій активності та емоційному задоволенні під час розваг, перемиканні з одного виду діяльності на інший, спрямована на активізацію позитивного впливу на молодий організм. Також фізична рекреація пов'язана з вирішенням оздоровчих, виховних та соціальних питань. Особливістю фізичної рекреації є те, що цей процес спрямований на формування рухових навичок під час активного відпочинку та виховання потреб до фізичної активності студентів, сукупність яких багато в чому визначає їх фізичну працездатність та рівень самопочуття.

Фізична рекреація трактується як процес фізичної підготовки до соціально обумовленої діяльності. Форми фізичної рекреації включають фізкультурно-спортивні розваги, рекреаційні походи з різних видів туризму, фізичні вправи, заходи з різних видів спорту, які забезпечують зміцнення здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють покращенню самопочуття молоді.

Фізична рекреація викликає значний теоретичний і практичний інтерес у студентів. Вони зазначають, що заняття фізичними вправами, активним туризмом та відпочинок на природі приносить задоволення, сприяє гарному настрою, відновлює розумову і фізичну працездатність [2].

Виділяють 2 види відпочинку – активний (фізичний) і пасивний (споживчий), або по-іншому – домінуючий фізичний та ментальний відпочинок.

Активна рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, оздоровленні, дозвіллі з використанням фізичних рухів. Зміст фізичної рекреації складається з аеробних вправ у поєднанні з анаеробними, які виконуються з відносно низькою інтенсивністю у формі рухливих ігор та розваг, а також змін у видах діяльності, які призводять до поліпшення здоров'я і підвищення працездатності. Рекреаційні заняття принципово відрізняються від спортивних тренувань за інтенсивністю, обсягом навантаження, формою організації.

Пасивний відпочинок – це зміна діяльності, яка приносить задоволення, але не передбачає рухової активності людини, її участі у фізкультурних і спортивних заходах.

Визнаним видом рекреаційної діяльності в сучасному світі є туризм. Туризм є сукупністю активного і пізнавального відпочинку, організованих заходів у природному середовищі, прогулянок, екскурсій, походів, які проводяться з метою вивчення нових географічних районів, територій країн, поліпшення фізичної форми

туристів. Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм молоді за допомогою тренувальних і загальнозміцнюючих навантажень, що дуже важливо для студентів, які тривалий час перебувають за комп'ютером, обмежуючи рухову активність.

Розвиток автоматизації процесів життєдіяльності підвищує навантаження на нервову систему і обмежує фізичну активність, що є передумовою для розвитку функціональних порушень нервової і серцево-судинної систем та призводить до значної переваги [1; 2]. Заняття туризмом переключають людину з розумової праці на фізичні навантаження, при цьому задовольняючи її у пізнанні навколишнього світу.

У туристичному поході дія комплексу факторів, таких як зміна місця перебування, вплив кліматичних умов, раціональна рухова активність дозволяє відновити працездатність і зміцнити здоров'я. Залежно від ступеня фізичної активності туризм може бути як активним засобом відпочинку, так і засобом тренування.

Згідно з соціологічним опитуванням, проведене серед студентської молоді, на питання «яким формам туризму надаєте перевагу» – 42% респондентів відзначили самодіяльний туризм і 27% – відпочинок у кемпінгу, що свідчить про надання переваги молоді активному туризму. Крім цього, соціологічні дослідження показують, що найчастіше займаються туризмом офісні працівники, творча інтелігенція, студентська та робітничка молодь. Заняття активним туризмом спрямовані на відновлення фізичного і фізіологічного потенціалу, поліпшення розумових і психофізіологічних сил молоді [5].

Рекреаційний ефект від участі в туристичних заходах проявляється в тому, що людина відчуває бадьорість, підвищення працездатності від зміни місця перебування та відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з навколишнім середовищем, фізіологічного і психологічного відновлення та душевної рівноваги.

**Висновки.** Фізична рекреація і туризм є ефективними засобами оздоровлення студентської молоді. Використання різноманітних видів фізичної рекреації і туристських заходів позитивно впливають на стан фізичного та психічного здоров'я молодого організму, мають виховне значення щодо здорового способу життя. Заняття активним туризмом має також оздоровчий ефект, спонукаючи молодь до пізнання та розширюючи світогляд.

Людина, яка відчуває оздоровчий ефект від рекреаційних заходів знаходиться в стані психо-фізіологічного комфорту, відчуває баланс емоційної і фізичної рівноваги та готова до якісного виконання нових завдань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. 248 с.
2. Зайцев В. П., Манучарян С. В., Крамський С. М. Фізична рекреація – один із видів фізичної культури в контексті способу життя людини. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2009. № 3. С. 221–224.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімпійська л-ра, 2010. 248 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська л-ра, 2008. 463 с.
5. Литвинчук О. М. Сутність оздоровчо-спортивного туризму як шлях збереження здоров'я студентської молоді.  
URL: [https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/2111/1/esprstp\\_2014\\_1\\_41.pdf](https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/2111/1/esprstp_2014_1_41.pdf) (дата звернення: 12.04.2024)
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. К.: Центр учб. л-ри, 2008. 504 с.

**Д. В. Готько, І. С. Зігунова**

*Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка*

## ВИХОВНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В ПІДГОТОВЦІ МОЛОДІ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

*Військово-політична ситуація, яка на сьогодні склалася в Україні через військові дії, вимагає від громадянського суспільства вживати заходів щодо патріотичного виховання молоді та їх підготовки до вступу у військові підрозділи держави. Так, у статті було висвітлено питання виховання молоді засобами спортивного туризму під час військової підготовки. Було виділено та окреслено декілька видів виховання, а саме: фізичне, патріотичне, трудове, моральне та екологічне виховання.*

**Ключові слова:** *виховання, спортивний туризм, військова підготовка.*

*The military-political situation that has developed in Ukraine today due to military actions requires civil society to take measures for the patriotic education of young people and their preparation for joining the military units of the state. Thus, the article highlighted the issue of educating young people by means of sports tourism during military training. Several types of education were identified and outlined, namely: physical, patriotic, labor, moral and environmental education.*

**Keywords:** *education, sports tourism, military training.*

На сьогодні перед Україною постають різні виклики, що вимагають від громадян глибоких знань, високого рівня патріотизму і готовності захищати свою державу та її суверенітет. Вдосконалення підходів до військово-патріотичного виховання молоді є важливим завданням, яке допомагає суспільству зміцнювати свою стійкість й адаптуватися до сучасних загроз та викликів [1].