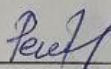


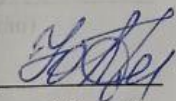
МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА  
РЕАБІЛІТАЦІЇ  
КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Туризм, як форма рекреаційно-оздоровчої діяльності»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, ФKM-22-1  
групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,  
освітня програма «Фізична культура і спорт»

  
(підпис) Рейда Євген Олександрович

Науковий керівник   
(підпис) Сергієнко Ю.П. кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент

Керівник освітньо-професійної  
програми   
(підпис) Крупеня С.В. кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та  
фізкультурно-спортивної реабілітації протокол від « 19 » 01 2024 № 10

Завідувач  
кафедри

  
(підпис)

Лаврентьєв О.М. кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент

Реєстрація № 17 02.02.2024 [підпис]  
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 07.02.24 19.01.24 [підпис]  
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 80 (B) 4 07.02.24 [підпис]  
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] Г.П. Гребан  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

[підпис]  
(підпис)

О.М. Лавренко  
(ініціали, прізвище)

[підпис]  
(підпис)

Ю.П. Сергеев  
(ініціали, прізвище)

[підпис]  
(підпис)

Р.В. Голованов  
(ініціали, прізвище)

| Об'єкти контролю                                                                                                                                                                  | Діапазон оцінки в балах | Фактична кількість балів | Примітки | Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ</b>                                                                                                                      |                         |                          |          |                                                                              |
| 1. Зміст випускної роботи (кількість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій) | від 0 до 30             |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
| 2. Дотримання вимог щодо оформлення                                                                                                                                               | від 0 до 10             |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
| 3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни                                                                                                          | від 0 до 5              |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
| 4. Рецензент                                                                                                                                                                      | від 0 до 5              |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
| <b>РАЗОМ БАЛІВ*</b>                                                                                                                                                               | від 0 до 50             |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
| <b>ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ</b>                                                                                                                            |                         |                          |          |                                                                              |
| 1. Доповідь                                                                                                                                                                       | від 0 до 10             |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
| 2. Роздатковий матеріал                                                                                                                                                           | від 0 до 5              |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
| 3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання                                                                                                  | від 0 до 25             |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
|                                                                                                                                                                                   | від 0 до 10             |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
| 5. Апробація (участь у конференціях)                                                                                                                                              |                         |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
| <b>РАЗОМ БАЛІВ</b>                                                                                                                                                                | від 0 до 50             |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |
| <b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ</b>                                                                                                                                                   | від 0 до 100            |                          |          | <i>[Signature]</i>                                                           |

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

| Оцінка за 100 - бальною шкалою | Оцінка за шкалою ЕКТС | Оцінка за національною шкалою | Дата     | П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)                                                                          |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 80                             | B                     | 4                             | 07.02.24 | <i>[Signature]</i><br>Голова комісії: <i>[Signature]</i><br>Член комісії: <i>[Signature]</i><br>Секретар: <i>[Signature]</i> |

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

| Оцінка за 100-бальною шкалою | Оцінка за шкалою ЕКТС | Оцінка за національною шкалою |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 90-100                       | A                     | 5 (відмінно)                  |
| 80-89                        | B                     | 4 (добре)                     |
| 70-79                        | C                     | 3 (задовільно)                |
| 60-69                        | B                     |                               |
| 50-59                        | E                     |                               |
| 35-49                        | EX                    | 2 (незадовільно)              |

факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
 Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації  
 спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
 Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Затверджую

Завідувач кафедри

фізичного виховання,

спорту та здоров'я

« 30 » 11 2022р.

О.М. Лаврентьев

### Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Рейда Євген Олександрович

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Туризм, як форма рекреаційно-оздоровчої діяльності».

Затверджена наказом ректора від « 30 » 11 2022 № 1246

2. Строк здачі закінченої роботи \_\_\_\_\_

3. Цільова установка:

3. Цільова установка:

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та розробити технологію впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентів, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, показників фізичної та функціональної підготовленості.

Об'єкт дослідження: фізична активність різних груп населення.

Предмет дослідження: показники фізичної та функціональної підготовленості студентської молоді.

База дослідження: експеримент проводився на базі Державного податкового університету. У ньому взяло участь 20 студенток I курсу, які були поділені на експериментальну і контрольну групи.

4. Вихідні дані до роботи: нормативно-правові акти, які регламентують діяльність фізичної культури і спорту в Україні, нормативно-правові акти, які регламентують сферу туризму, науково-методична література, практичний досвід тренерів-викладачів, останні наукові дослідження у сфері фізичної культури і спорту, туризму та рекреаційної діяльності.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи:

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТУРИЗМУ ЯК ФОРМИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

1.1. Сутність і класифікаційні ознаки туризму.

1.2. Туризм і рекреація як соціокультурне явище.

1.3. Види і форми туризму та туристичної роботи.

Висновки до розділу 1

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

### 2.1. Методи досліджень.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

2.1.2. Педагогічне спостереження.

2.1.3. Педагогічне тестування.

2.1.4. Педагогічний експеримент.

2.1.5. Методи математичної статистики.

### 2.2. Організація досліджень.

## РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА

## ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ

## ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ.

3.1. Сутність і зміст рекреаційної діяльності.

3.2. Зміст експериментальної програми занять з використанням засобів фітнесу і туризму.

3.3. Динаміка фізичної і функціональної підготовленості студентів впливом програми.

### 6. Календарний план виконання роботи

| №<br>п/п | Назва етапів випускної<br>кваліфікаційної роботи                                        | Строк виконання етапів роботи     |               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
|          |                                                                                         | За планом                         | Фактично      |
| 1        | 2                                                                                       | 3                                 | 4             |
| 1        | Вибір теми, вивчення літературних джерел, постановка проблеми та складання плану роботи | листопад 2022                     | 30.11.22.     |
| 2        | Підготовка першого розділу роботи та подання його керівнику                             | січень 2023                       | листопад 2022 |
| 3        | Підготовка другого розділу роботи та подання його керівнику                             | травень 2023                      | 15.06.23      |
| 4        | Підготовка третього розділу роботи та подання його керівнику                            | листопад 2023                     | 1.12.23       |
| 5        | Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника                                  | січень 2024                       | 18.01.23      |
| 6        | Отримання відгуку керівника                                                             | січень 2024                       | 18.01.24      |
| 7        | Отримання зовнішньої рецензії                                                           | січень 2024                       | 25.01.24      |
| 8        | Попередній захист роботи                                                                | січень 2024                       | 19.06.24      |
| 9        | Допуск роботи зав. кафедри до захисту                                                   | січень 2024                       | 19.06.24      |
| 10       | Захист роботи                                                                           | Згідно графіку освітнього процесу | 07.02.24      |

Дата видачі завдання « 30 » 11 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи

Керівник освітньо-професійної програми

Завдання до виконання отримала зловуважка

Ю.П. Сергієнко

С.В. Крупеня

01.12.2023

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....</b>                                                                                                                                             | <b>9</b>  |
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                                                                | <b>10</b> |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТУРИЗМУ ЯК<br/>ФОРМИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>                                                                          | <b>13</b> |
| 1.1. Сутність і класифікаційні ознаки туризму.....                                                                                                                               | 13        |
| 1.2. Туризм і рекреація як соціокультурне явище.....                                                                                                                             | 26        |
| 1.3. Види і форми туризму та туристичної роботи<br>.....                                                                                                                         | 30        |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                                                                       | 52        |
| <b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ<br/>ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>                                                                                                                       | <b>53</b> |
| 2.1 Методи досліджень.....                                                                                                                                                       | 53        |
| 2.1.1 Аналіз та узагальнення літературних джерел.....                                                                                                                            | 53        |
| 2.1.2 Педагогічне спостереження.....                                                                                                                                             | 54        |
| 2.1.3 Педагогічне тестування фізичної та функціональної<br>підготовленості..                                                                                                     | 55        |
| 2.1.4 Педагогічний експеримент.....                                                                                                                                              | 55        |
| 2.1.5 Методи математичної<br>статистики.....                                                                                                                                     | 56        |
| 2.2 Організація дослідження.....                                                                                                                                                 | 56        |
| <b>РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА<br/>ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ<br/>ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ В<br/>РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....</b> | <b>58</b> |
| 3.1. Сутність і зміст рекреаційної діяльності.....                                                                                                                               | 58        |
| 3.2. Зміст експериментальної програми занять з використанням засобів<br>фітнесу і туризму.....                                                                                   | 72        |
| 3.3. Динаміка фізичної і функціональної підготовленості студентів під<br>впливом програми.....                                                                                   | 79        |

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| Висновки до розділу 3.....             | 85        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                   | <b>87</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b> | <b>88</b> |

## СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ФР – фізична рекреація

ФВ – фізичне виховання

ТРК – туристичний рекреаційний комплекс

РТС – рекреаційна територіальна система

ВОТ – всесвітня організація туризму

ЗРВ – загальнорозвиваючі вправи

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

АТ – артеріальний тиск

ЧД – частота дихання

ЧСС – частота серцевих скорочень

РФС – рівень фізичного стану

МТ – маса тіла

ДТ – довжина тіла

АБ – аеробний біг

МСК – максимальне споживання кисню

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Поняття «рекреація» нині вживається в багатьох галузях. У фізичній культурі та спорті рекреація має на меті повноцінну рухову діяльність, фізкультурно-оздоровчі заходи, рухливі ігри, туристичні походи. Відповідно до зазначеного, це – заходи, спрямовані на зняття емоційної та фізичної напруги, нормалізацію психологічного стану.

Науковці виділяють декілька напрямів фізичної рекреації: біологічний, що має на меті оптимізацію фізичного здоров'я, психологічний, що передбачає формування позитивного емоційного стану, соціальний (застосування досвіду соціуму), освітньо-виховний (всебічний розвиток особистості) та інші. Варто наголосити, що фізична рекреація також передбачає формування культурних та особистих цінностей.

Питання сутності рекреаційної діяльності, у тому числі в галузі фізичної культури, розглядали такі науковці, як О. Берест, 2016 [5], О. Отравенко, 2016 (запровадження фітнес-програм для студенток закладів вищої освіти) [28, 29], М. Ячнюк (запровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів), 2012 [49], 2016 [50], Г. Бойко, 2013 [8], Н. Свірщук, 2013 (підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі) [39], Л. Балацька, А. Гакман, Т. Лясота, 2016 [12], А. Бондар, Н. Середа та І. Петренко, 2016 [10], Ю. Коврига та М. Колос, 2016 [16], Ю. Мороз, 2017 [25], О. Садовський, 2017 [37], Б. Пангелов та Н. Пангелова, 2019 [30], О. Ліцоева, В. Кий-Кокарева, Н. Завадська, 2020 [23], О. Шинкарьова, 2020 (модель формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності) [47], А. Болотіна, 2021 [9].

Оскільки фізична рекреація є нині популярною, варто говорити про професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в даному напрямку.

Однак, варто звернути увагу на наукові дослідження з проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури взагалі. Цій проблемі присвячені праці таких учених, як Ю. Драгнєв, 2014 [14], Б. Без'язичний, 2016 [3], О. Радіонов, 2016 [35], В. Андронов та Т. Христова, 2017 [45], О. Котова та О. Семянов, 2017 [19], А. Проценко, 2017 [34], І. Ячнюк, 2017 [49], І. Шапошнікова, 2017 [46], О. Котова та О. Непша, 2018 [19], А. Абдураман, М. Купрєєнко та О. Непша, 2019 [1], Ю. Мосейчук, Ю. Курнишев та М. Кожокар, 2019 [26], О. Отравенко, 2019 [29], П. Рибалко, 2019 [36], С. Хлібкевич, 2020 [42] та інші.

**Мета дослідження** – Теоретично обґрунтувати та розробити технологію впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентів, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, показників фізичної та функціональної підготовленості.

#### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати стан проблеми організації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді за результатами аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури
2. Визначити сутність туризму і рекреації як соціокультурного явища.
3. Визначити структуру і рівень рухової активності, показники фізичної та функціональної підготовленості студентів.
4. Обґрунтувати структуру та зміст технології впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентів.

**Об'єкт дослідження** – фізична активність різних груп населення.

**Предмет дослідження** – показники фізичної та функціональної підготовленості студентської молоді.

#### **Методи дослідження**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення джерел літератури.
2. Педагогічне спостереження.

3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Теоретично сформульовано та експериментально обґрунтовано впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентів. Визначено позитивний вплив занять туризмом на показники психоемоційного стану та фізичної підготовленості.

**Наукова практична значимість одержаних результатів** полягає в розробці практичних рекомендацій щодо використання засобів туризму в рекреаційно-оздоровчих програмах зі студентською молоддю.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладений на 94 сторінках друкованого тексту, містить 4 таблиці. Список використаних джерел включає 50 літературних джерел.

**Апробація результатів роботи** відбулась шляхом опублікування статті у збірнику студентських робіт «ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ».

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТУРИЗМУ ЯК ФОРМИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **1.1. Сутність і класифікаційні ознаки туризму**

Логіка дослідження потребує першочергового з'ясування сутності та особливостей основних понять, а саме рекреації і туризму. Незважаючи на велику популярність і поширеність цих понять, існують певні труднощі щодо їх розуміння й визначення. Відомі різні підходи до трактування сутності, взаємозв'язку та співвідношення між термінами рекреації і туризму. Більшість науковців розглядають туризм як одну із форм рекреації, інші – як окремі сфери [50].

Концепт полягає в розгляді рекреації та туризму як соціально-економічних явищ у трьох аспектах: сутнісному (аналіз основних складових рекреації), функціональному (дослідження структури, взаємозв'язків окремих елементів, впливу комплексу факторів на розвиток і цілісність сфери рекреації і туризму) та організаційно-управлінському.

При цьому туризм розглядатиметься як одна з найбільш важливих форм рекреації. Поняття рекреація (від лат. *recreatio*) зазвичай трактується з двох позицій. По-перше, вона означає процес відновлення сил. Тому у вузькому розумінні рекреацію розглядають як процес відновлення, відтворення сил, витрачених людиною у процесі різноманітної діяльності. По-друге, більш широко вона охоплює різноманітні види людської діяльності у вільний час, спрямовані на відновлення сил і задоволення широкого кола особистих та соціальних потреб; сукупність явищ і відносин, що виникають при використанні вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної, культурно-розважальної діяльності людей на спеціальних територіях, у тому числі розташованих поза населеним пунктом, який є місцем їх постійного

проживання , а також зміну виду діяльності (не на трудову) розваги, відпочинок, які характеризують відповідний простір [28].

Отже, поняття рекреація характеризує не тільки процес відновлення сил людини (власне з її погляду), але і заходи та простір, в якому це відбувається (із позицій середовища). Наразі суспільний розвиток характеризується зростанням ролі рекреації у процесі відновлення сил людини. вважається, що рекреація полягає у відновленні фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини через комплекс заходів у вільний від роботи час на спеціалізованих територіях. Тобто наголошується на відновлювальній функції рекреації, котра на тлі нинішніх глобальних технологічних, економічних і соціальних трансформацій набуває нового змісту [29].

Сьогодні вона впливає не тільки на відновлення робочої сили, але й людину в цілому. Відновлення робочої сили охоплює комплекс суспільних відносин, пов'язаних із головною відновлювальною силою – людиною. Тому кожна суспільно-економічна формація характеризується своїми, тільки їй властивими закономірностями й особливостями відновлення робочої сили . Одночасно низка сучасних авторів розглядають рекреацію (від лат. *recreatio* – відновлення) як компенсуюче відновлення витрачених людиною у процесі трудової діяльності сил, а також створення їх певного запасу для збереження і нарощення фізичного і інтелектуального потенціалу [10]. У сучасній економічній науці немає єдиного розуміння сутності терміна рекреація, а також однозначного законодавчого визначення кола основних понять, пов'язаних із рекреацією і дозвіллям. Саме тому не існує чіткого розуміння таких понять, як рекреація, туризм, відпочинок, дозвілля, розваги та інші. Зокрема, законодавчо закріплено термін туризм, але не визначено категорії рекреація.

В Україні лише два закони формують поле для рекреаційно-туристичної діяльності – «Про туризм» та «Про курорти», причому в останньому термін рекреація взагалі не використовується. На наш погляд, схожим за змістом із рекреацією, але таким, що має певну специфіку, є

туризм, що у перекладі з французького означає прогулянку або поїздку (фр. *tourisme* – подорож), котра в результаті завершується поверненням до місця, де розпочатий шлях [12]. Древні філософи вважали, що подорож – це шлях людини, що простує дорогою добра, яка веде його до самоудосконалення і пізнання істини. Сучасне розуміння туризму ґрунтується на визнанні його в якості важливого напрямку міжнародної співпраці на основі поваги національної культури і інтересів кожної держави [23].

У сучасній економічній науці існують наступні основні підходи до визначення сутності туризму:

1) сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі подорожі та перебування людей поза місцем їх постійного проживання, якщо перебування не перетворюється у тривале проживання або тимчасове заняття заради заробітку;

2) подорожі у вільний час, поїздки з пізнавальною метою або на відпочинок, один із видів активного відпочинку; діяльність осіб, які здійснюють поїздки і перебувають у місцях, що знаходяться за межами їх звичайного середовища проживання, на термін від 24 год. до одного року, з будь-якою метою, але без здійснення діяльності, що оплачується із джерел, які розміщені у місці відвідання (за визначенням, прийнятим Всесвітньою туристичною організацією);

3) тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності за місцем перебування [50].

Зважаючи на законодавче закріплення терміна туризм, ми у своїх дослідженнях беремо за основу його визначення відповідно до Закону України «Про туризм», а саме: як тимчасовий виїзд особи з місця проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці, куди особа від'їжджає». Слід наголосити на необхідності розширення поняття туризму за його традиційні межі, що зумовлено зростанням інтенсивності сучасних в'їзних – виїзних

процесів, диверсифікацією їх видів, глобалізацією їх прояву та значного впливу на економіки держав світу [5].

Можна зробити висновок, що цілі сучасного туризму стають все більш різноманітними. Поряд із активним відпочинком та участю в ділових, наукових і культурних заходах він здійснюється із спортивними, оздоровчими, виховними, релігійними, екологічними, культурно-пізнавальними, історичними, літературно-художніми, навчальними та іншими цілями. Крім того, досить часто застосовується термін відпочинок, який означає процес відновлення працездатності після її тимчасового зниження в результаті наростання стомлення під впливом оперативних навантажень, засіб природного регулювання працездатності [37].

У свою чергу, під рекреацією розуміють процес відновлення працездатності після її значного і тривалого зниження в результаті дії навантажень [5]. Що стосується туризму та екскурсій, то основними їх критеріями є тривалість і місце проведення. Визначення тимчасової відмінності між ними досить однозначне – це добовий цикл. Усе, що займає в рекреаційній діяльності менше 24 год., є екскурсією, більше ніж 24 год. – туризмом.

Таким чином, поняття рекреація і туризм є спільними для означення процесу відновлення життєвих сил людини, тому дуже часто їх використовують як синоніми. Разом з тим рекреація є більш широким поняттям, що зосереджується саме на процесі відновлення та оздоровлення життєвих сил людини. Це може відбуватися як у спеціалізованих установах, так і за місцем проживання громадян. Рекреація охоплює практично всі види діяльності людини в її вільний від роботи час, який вона проводить поза своїм постійним помешканням. У свою чергу, туризм також завжди спрямований на відновлення і розвиток життєвих сил людини, але це поняття вужче, оскільки він завжди пов'язаний з подорожами та супроводжується споживанням відповідних послуг і використанням рекреаційних ресурсів певних територій. Саме тому, на наш погляд, є сенс розглядати разом ці

поняття як єдину рекреаційно-туристичну сферу, котра охоплює різноманітні види діяльності (оздоровчу, пізнавальну, спортивну, культурну та інші), спрямовані на відновлення та розвиток життєвих сил людини [28-29]. Ці види діяльності можуть відноситися до різних сфер, але за своїм цільовим спрямуванням орієнтовані на зміцнення та розвиток здоров'я, життєвих сил людини. Рекреаційно-туристична сфера є частиною національної економіки, об'єднує складну систему рекреаційних і туристичних закладів, підприємств інфраструктури та інших галузей, що мають тісні виробничі й економічні зв'язки, спільно використовують ресурси з метою задоволення різноманітних оздоровчих, пізнавальних, культурних та інших потреб населення.

Відповідно, логічно виділяти і специфічний вид економічної діяльності – рекреаційну, що трактується як діяльність людини у вільний час, здійснювану з метою відновлення фізичних сил і характеризується різноманітністю поведінки людей [4].

Для подальшого дослідження співвідношення понять рекреації та туризму доцільно розглянути основні функції, що виконують ці види діяльності. В науковій літературі існують різні підходи до виокремлення таких функцій. Досить часто функції рекреаційної сфери об'єднують у чотири основні групи: медико-біологічні, соціально-культурні, економічні та політичні. Медико-біологічна (санаторно-курортне лікування й оздоровлення) полягає у відновленні фізичних і духовних сил, подальшому оздоровленні людини; соціально-культурна – задовольняє культурні, духовні потреби населення, потреби пізнання в найширшому значенні; соціально-економічна – відтворення робочої сили, яке прискорює зростання продуктивності праці та підвищення ефективності виробництва [5].

На наш погляд, більш доцільно поділяти функції рекреації на три основні групи : медико-біологічна (санаторно-курортне лікування й оздоровлення, зняття виробничої і невиробничої психологічної втоми людини), соціально- культурна (потреби пізнання в широкому розумінні, пізнання навколишнього світу і свого місця в ньому як визначальна функція)

та економічна (відновлення робочої сили). Варто зауважити, що з підвищенням ролі рекреації і туризму в розвитку економічних систем відбувається розширення функцій, які вони виконують [39].

Зокрема, іноді виділяють екологічні, міжнародні, інтеграційні та містоутворюючі функції. Перша пов'язується з тим, що, з одного боку, функціонування рекреаційної сфери стимулює, з іншого – обмежує розвиток ряду виробництв, які завдають шкоди довкіллю, природним і культурним цінностям. Оскільки рекреаційна та туристична діяльність суттєво впливає на розвиток і зміцнення міжнародних зв'язків, ділових контактів, налагодження тісних відносин між державами та окремими регіонами, нарощування їх експортного потенціалу, зростання валютних надходжень, це становить суть міжнародної функції. Формування міст-курортів або курортних агломерацій відбувається внаслідок виконання містоутворюючої функції. Виходячи із запропонованої функціональної ролі рекреації і туризму логічно продовжити аналіз структуруванням цієї сфери [9].

На наш погляд, її структуру можна розкрити в таких аспектах: видовому, функціонально-галузевому, територіальному та організаційно-управлінському. За найбільш суттєвими ознаками в контексті впливу на стан здоров'я людини доцільно виділяти такі види рекреації залежно від потреб, що її обумовлюють: лікувально-оздоровчу (клімато-, бальнео-, грязелікування тощо); оздоровчо-спортивну – активну (заняття будь-яким видом спорту) та пасивну (інтерес до спорту, відвідування змагань або спортивних ігор); культурно-пізнавальну – потреба в розширенні різноманітних знань (екскурсії, маршрути вихідного дня, культурно-пізнавальний туризм та ін.); екологічну, у тому числі сільський зелений туризм; залежно від способів розміщення рекреантів: у санаторіях та пансіонатах із лікуванням, санаторіях-профілакторіях, пансіонатах із лікуванням, курортних поліклініках, таборах (дитячих різної спеціалізації – лікувально-оздоровчих, санаторно-курортних, спортивних), на базах відпочинку, турбазах, у готелях, мотелях, кемпінгах, сільських садибах,

мисливських будинках, спортзалах, на кортах тощо; залежно від вікового складу рекреантів: дитячу, підліткову, молодіжну, осіб працездатного і похилого віку; залежно від часу і тривалості – сезонну (літню, зимову), цілорічну, одно- дводенну, вихідного дня, коротко- і довгострокову [16].

Видова структура рекреації і туризму тісно пов'язана з їх функціями та видами рекреаційних ресурсів і є надзвичайно різноманітною. Виходячи з наявності різних природних ресурсів можуть виділятися лісний, гірський, морський тощо види рекреації. Але, як правило, відпочинок частіше пов'язується із функціями, цільовим спрямуванням, тому більш поширеним є поділ на лікувальну, оздоровчу, спортивну і пізнавальну рекреаційну діяльність [6].

Лікувальна (курортна) рекреація поділяється за основними лікувальними факторами: клімат, мінеральні джерела, лікувальні грязі та відповідно групується на клімато-, бальнео- і грязелікування, котрі можуть поєднуватися й утворювати бальнеогрязе-, кліматогрязе-, кліматобальнеогрязелікування.

Найбільшою різноманітністю характеризується оздоровча і спортивна рекреація. Так, великою популярністю у світі користується купально-пляжний відпочинок, що включає різні рекреаційні заняття: купання, сонячні ванни, прогулянки берегом, ігри у м'яч на пляжі, водні лижі. Прогулянковий і промислово-прогулянковий відпочинок передбачає прогулянки на відкритому повітрі, огляд краєвидів, збирання грибів і ягід, морських молюсків, коралів і інших дарів природи. Із туризмом загалом досить часто ототожнюють маршрутний – спортивний і любительський, котрі за характером перешкод поділяються на гірський і рівнинний [21].

Суттєво зросла популярність прогулянкового і спортивного водного туризму, що включає водно-моторний спорт, воднолижний і парусний спорт, греблю на каное, тощо, які, зазвичай, поєднуються з купально-пляжним туризмом на берегах морів, озер і річок. Серед інших видів туризму варто виділити підводний спортивний, археологічний підводний, риболовний,

полювальний, гірськолижний та альпінізм. Вони розрізняються за своїми особливостями, а також мають різне поширення в регіонах країни [4].

Згідно із Законом України «Про туризм» виділяються такі види туризму: дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для інвалідів, культурно-пізнавальний, лікувально-оздоровчий, спортивний, релігійний, екологічний (зелений), сільський, підводний, гірський, пригодницький, мисливський, автомобільний, самодіяльний тощо [30].

Незважаючи на те, що більшість рекреаційних занять мають пізнавальний характер, виділяють суто пізнавальні рекреаційні заняття, які полягають в інформаційному сприйнятті культурних надбань, тобто огляді культурно- історичних пам'яток, архітектурних ансамблів, а також ознайомленні з новими районами, країнами, їх етнографією, фольклором, природними й господарськими об'єктами та явищами.

Отже, на основі викладеного вище нами запропоновано структурну схему місця туризму в системі рекреаційного поля. Основними класифікаційними чинниками рекреаційної діяльності вважають мету подорожі, характер організації, правовий статус, тривалість подорожі і перебування в певному місці рекреанта, сезонність, характер пересування рекреанта, його вік, активність занять тощо. Відповідно до функціонально-галузевої структури (сукупності галузей і видів діяльності, які виконують певні функції в рамках рекреаційного комплексу для досягнення кінцевих цілей) можна виділити дві підсистеми (сфери): безпосереднього обслуговування відпочиваючих і туристів та господарського забезпечення рекреації й туризму [6].

Рекреаційно-туристична сфера – це складне утворення, що об'єднує різноманітні галузі, підгалузі та види діяльності, кожна з яких виконує самостійні функції. При цьому ті ж функції вони можуть виконувати і в інших господарських системах території. Наприклад, ресторанне господарство або торгівля обслуговують не лише рекреантів і туристів, а й усе населення території. Отже, більшість товарів і послуг одночасно можуть

задовольняти потреби як рекреантів і туристів, так і неорганізованих відпочиваючих, а також населення, котре постійно проживає на певній території [21].

Формування та функціонування рекреаційно-туристичної сфери можливе за умови наявності зв'язків з іншими галузями, які певною мірою залучені до процесу обслуговування рекреантів і туристів. Звичайно, усі вони не можуть бути включені до складу цієї сфери, тому остання розглядається нами як важлива частина національної економіки, що об'єднує розгалужену систему рекреаційних і туристичних закладів, підприємств інфраструктури та інших [50].

Сферу безпосереднього обслуговування рекреантів і туристів формують рекреаційні й туристичні підприємства, установи і заклади (вони є основною ланкою рекреаційного комплексу), а саме: лікувальні (залежно від технології клімато-, грязе- і бальнеолікувальні), оздоровчі (купально-пляжні та прогулянкові), спортивні (спортивно-туристичні, альпіністські, мисливські тощо), пізнавальні (розрізняються за об'єктами огляду та засобами транспорту).

Таким чином, залежно від видів рекреаційної і туристичної діяльності та систем занять у рекреаційно-туристичній сфері розрізняють санаторно-курортну, оздоровчо-спортивну, туристично-пізнавальну, короткострокову, а також корпоративну рекреацію, дитячий відпочинок та оздоровлення. Санаторно-курортна рекреація включає діяльність, що відбувається на базі санаторіїв, санаторіїв-профілакторіїв, пансіонатів із лікуванням, курортних поліклінік.

Туристично-пізнавальна рекреація (екскурсії, маршрути вихідного дня, культурно-пізнавальний туризм та ін.) поділяється на самодіяльний та організований туризм і розгортається на базі інфраструктури, представленої турбазами, готелями, мотелями, кемпінгами [28].

Оздоровчо-спортивна рекреація (прогулянкового, мисливського, альпіністського, пляжно-купального, аграрно-рекреаційного туризму та ін.)

проводиться в будинках відпочинку, пансіонатах, мисливських будинках, спортзалах, на кортах; буває самодіальною та організованою. Дитячий відпочинок пов'язаний з організованим відпочинком дітей у дитячих таборах різної спеціалізації (лікувально-оздоровчих, санаторно-курортних, спортивних) у різні пори року.

Корпоративна рекреація залучає до рекреаційного та туристичного процесу не тільки суб'єктів певного регіону, але й інших з метою всебічного пізнання та продуктивнішого оздоровлення і відпочинку; передбачає співробітництво з аналогічними структурами іноземних держав щодо спільної діяльності з організації туристично-рекреаційного процесу, відкриття філій як усередині країни, так і за кордоном [29].

Курортно-оздоровче і туристичне господарство не може розвиватися в межах однієї галузі, воно постійно взаємодіє з багатьма іншими, які прямо чи опосередковано беруть участь в організації відпочинку й оздоровлення населення. Якщо галузі взаємодоповнюють одна одну, а зв'язки між ними носять стійкий характер і в результаті сприяють задоволенню рекреаційних і туристичних потреб, то формується рекреаційно-туристична сфера.

До неї разом із закладами власне рекреації й туризму входять заклади різних галузей господарства певного регіону, які спеціалізуються на випуску продукції для відпочиваючих та організацій рекреаційної і туристичної діяльності, а також заклади сфери обслуговування, які надають послуги населенню під час відпочинку [8].

Сфера господарського забезпечення рекреаційно-туристичної діяльності представлена підкомплексами невиробничого та виробничого обслуговування.

До першого належать: організації, які займаються розробкою та впровадженням турів; заклади ресторанного господарства, якщо вони є невід'ємною частиною підприємств, що надають послуги з розміщення (ресторани в готелях, їдальні в пансіонатах та будинках відпочинку тощо); транспортні організації, які займаються перевезеннями рекреантів; навчальні

заклади з підготовки та підвищення кваліфікації спеціалістів галузі; інформаційні та рекламні служби; підприємства роздрібної торгівлі з продажу товарів рекреаційного попиту; підприємства зв'язку, залучені до обслуговування рекреантів; науково-дослідні організації; страхові компанії [33].

До виробничого підкомплексу належать підприємства з виробництва товарів рекреаційно-туристичного попиту, житлово-комунальної інфраструктури, задіяні в комплексі (газо-, водо-, електропостачання, системи каналізації), АПК, які забезпечують рекреантів і туристів продуктами харчування, а також будівельні організації, залучені до будівництва рекреаційних і туристичних об'єктів.

Інфраструктура рекреаційно-туристичного обслуговуванням рекреантів і туристів включає: приватні будинки і легкові автомобілі, що здаються в оренду; автогосподарства, які надають автобуси для обслуговування туристів; таксомоторні парки; ресторани, кафе; підприємства сфери дозвілля та розваг (спортивні клуби і заклади, музеї, театри та кінотеатри, нічні клуби, казино, виставкові зали тощо); підприємства, які надають літаки для чартерних рейсів; морські, річкові порти, які надають судна для обслуговування туристів, та інші [25].

Територіальна структура рекреаційно-туристичної сфери. Функціонування рекреації і туризму не можливе без урахування територіальних чинників, адже необхідною умовою для розвитку цієї сфери є наявність рекреаційних ресурсів, а також певний спосіб раціонального розміщення у безпосередній близькості до цих ресурсів рекреаційних закладів: засобів розміщення рекреантів і туристів, рекреаційних ресурсів, місць розселення обслуговуючого персоналу, закладів, що забезпечують умови для відпочинку населення [39]. Усі ці елементи поєднуються в різні за величиною та спеціалізацією форми територіальної організації, що включають як території й об'єкти прямого рекреаційного призначення (об'єкти, зони, культурно-історичні парки, екскурсійні центри), так і

території непрямого рекреаційного освоєння (заповідники, природні національні парки, пам'ятники природи) . Основою формування рекреаційно-туристичного спрямування розвитку тих чи інших територій мають бути не тільки економічні, а й соціальні та культурні орієнтації суспільства [12].

Саме тому наявність рекреаційних ресурсів є неодмінною передумовою для розвитку рекреації і туризму, але й потрібна політична воля для орієнтації їх розвитку на соціальні, культурні, пізнавальні, екологічні та інші цілі розвитку людини.

Організаційно-управлінська структура рекреаційно-туристичної сфери являє собою сукупність організаційних форм діяльності та системи управління, спрямованої на взаємоузгоджений розвиток усіх її ланок та суб'єктів. З погляду форм організації, суб'єктами рекреаційної діяльності можуть бути індивідуальні підприємці, малий та середній бізнес, великі (у тому числі міжнародні) туристичні фірми. Різноманітні за масштабами підприємства цієї сфери можуть здійснювати діяльність на засадах різних форм власності: приватної, акціонерної, державної, змішаної (державно-приватної, державно- акціонерної тощо) [8].

Із позицій управління всі суб'єкти рекреаційної сфери здійснюють самостійну діяльність, але в межах єдиної державної політики розвитку. Саме тому для вирішення складних і масштабних проблем формування та функціонування рекреаційно-туристичної сфери необхідна чітка організаційно-управлінська структура всіх її рівнів.

Виділяється також організований і неорганізований вид відпочинку: перший є строго дозованим, свідомо керованим процесом використання рекреаційних ресурсів, який заснований на пристосуванні для цього природних і культурних об'єктів, високому рівні обслуговування відпочивальників; другий – характеризується відсутністю спеціально організованих рекреаційних об'єктів і маршрутів обслуговування.

Узагальнюючи наведені вище підходи до структуризації рекреаційно-туристичної сфери, можна стверджувати, що всі просторові форми

організації рекреаційної діяльності різних функціональних типів та ієрархічних рівнів розглядаються як територіально-господарські утворення, що характеризуються тріадою взаємопов'язаних елементів: території (рекреаційних ресурсів природного й антропогенного походження), рекреантів, у тому числі з виділенням місцевого населення (носіїв попиту на рекреаційні послуги) та суб'єктів рекреаційного підприємництва й комплексу рекреаційної, виробничої та соціальної інфраструктури (виразників пропозиції рекреаційних послуг) [22].

Слід зазначити, що поняття туризму традиційно розглядається як комерційний економічний феномен. На противагу такому підходу, рекреація розглядалася більше в ресурсному аспекті як об'єкт загальнодержавного управління і використання.

Наразі існує потреба більш комплексного узагальнюючого підходу до розуміння як сутності рекреації і туризму, тобто єдиної сфери оздоровлення і відновлення життєвих сил людини, так і змісту соціального й економічного аспектів функціонування цієї сфери, адже вона нерозривно пов'язана із економічною активністю, зайнятістю населення, рівнем доходів, внеску у ВВП тощо. Із зростанням комерціалізації рекреації і розпорошенням обов'язків у рекреаційно-туристичній сфері між державними і приватними структурами посилюється конвергенція між туризмом і рекреацією у площині теорії, діяльності і впливів [33]. Одночасно рекреаційні і туристичні ресурси необхідно розглядати комплексно для різних видів діяльності під час дозвілля.

Таким чином, рекреація і туризм відкривають великі можливості для відновлення здоров'я населення, збагачення людини природними, культурно-історичними та соціальними цінностями не тільки своєї країни, але і всього світу. При цьому дослідження соціальних аспектів рекреації може відбуватися з погляду відпочиваючих та організаторів відпочинку. Якщо для перших рекреація розглядається насамперед з особистісних позицій, то

других – це час формування і функціонування діяльності, спрямованої на забезпечення рекреаційних потреб населення.

Рекреація і туризм виконують суспільно важливі й необхідні функції – максимальне задоволення потреб населення в оздоровленні, лікуванні, відпочинку, духовному та фізичному розвитку.

Соціальна політика держави має орієнтуватися на оздоровлення населення країни шляхом збереження мережі державних санаторіїв, забезпечення санаторного лікування громадян, постраждалих від стихійного лиха, аварій, інших категорій населення, що потребують державної підтримки. З іншого боку, необхідно враховувати економічні цілі для зміцнення економічного потенціалу цієї сфери та збільшення її внеску в національний дохід. Тому метою її розвитку має бути також задоволення попиту населення країни й іноземних громадян на відпочинок і курортне лікування в умовах, які задовольняють найбільш вимогливі потреби (фешенебельні апартаменти, широкий асортимент лікувальних послуг, розвинута сфера розваг тощо) [28-29].

Саме тому рекреацію і туризм слід розглядати як єдину сферу, мета якої – відновлення здоров'я та розвиток життєвих сил людини. Рекреаційно-туристична сфера являє собою важливу частину національної економіки, об'єднуючи розгалужену систему рекреаційних і туристичних закладів, підприємств інфраструктури та інших суміжних галузей, що мають тісні виробничі й економічні зв'язки, спільно використовують ресурси з метою задоволення різноманітних оздоровчих, пізнавальних, культурних та інших потреб населення. Ця сфера як невід'ємна частина способу життя людини має стати одним із визначальних факторів соціально-економічного розвитку нашої країни у довгостроковій перспективі [21].

## **1.2. Туризм і рекреація як соціокультурне явище.**

Соціальна компонента функціонування сфери рекреації і туризму в контексті людського розвитку. Виключне значення рекреації й туризму

полягає в тому, що вони відіграють потужну економічну і не менш вагому соціальну функцію в житті суспільства. Загальновідомою є економічна функція, що полягає у впливі на розвиток всієї національної економіки, зайнятість, розвиток суміжних галузей тощо.

В умовах ринкової економіки рекреаційно-туристична сфера забезпечує інтенсивне використання трудових і природних ресурсів, створює основи для підвищення рівня економічного розвитку території [5].

Рекреація і туризм є сферою забезпечення гнучких форм зайнятості населення, тому в результаті їх розвитку зменшується безробіття та соціальна напруга в суспільстві. Внаслідок впливу на здоров'я знижується рівень захворюваності, підвищується життєвий тонус працюючих, що в цілому збільшує загальний фонд робочого часу. Крім того, рекреація і туризм є специфічною формою господарської діяльності, яка задовольняє попит на оздоровчі й туристичні послуги, а також впливає на інтенсивність інших галузей (легкої промисловості, сільського господарства, народних промислів тощо).

Таким чином, в умовах ринкових відносин рекреаційно-туристична сфера виконує низку економічних функцій: розвиток економіки міст, регіонів, галузей та всієї країни; забезпечення зайнятості населення за рахунок рекреаційного і туристичного обслуговування; розвиток суміжних галузей; вплив на доходи населення, структуру та обсяги платіжного балансу, надходження валюти від іноземного туризму до державного і місцевих бюджетів [11].

Водночас розвиток туризму є не тільки важливим чинником економічного розвитку країни, але й соціального та культурно-духовного. Саме рекреація і туризм можуть стати визначальними щодо ефективної реалізації концепції сталого розвитку, яка спрямована не тільки на економічне зростання, а й соціальний прогрес, охорону навколишнього природного середовища, гуманістичний, етичний і культурний розвиток загалом. Тому сфера рекреації і туризму як складне суспільне явище

потребує наукового осмислення і в контексті дослідження її соціального виміру. Соціальне значення цієї галузі практично не досліджувалося, тому варто більш детально проаналізувати наявні проблеми.

Рекреацію і туризм, що є соціальним явищем, можна розглядати і як соціальну практику, сферу відпочинку та дозвілля, форму споживання, культурний феномен. Крім того, вона безпосередньо пов'язана з навколишнім природним середовищем. У цьому ракурсі рекреація й туризм можуть досліджуватися в різних галузях наукових знань. Саме тому їх соціальний вимір потребує поглибленого підходу, який реалізується через уточнення положень щодо соціального впливу, соціальної результативності рекреації та туризму [4].

Туризм як різновид рекреації, активного відпочинку сприяє зміцненню здоров'я людини, відновленню її працездатності і таким чином – через відновлення робочої сили – підвищенню продуктивності суспільної праці. Саме медико-біологічна функція є базовою, фундаментальною у розвитку сфери рекреації і туризму, оскільки орієнтована на лікування та оздоровлення населення на основі бальнеологічних, кліматичних та мікрокліматичних ресурсів, психокомфортного природного середовища.

Вагомим впливом рекреації та туризму на відновлення здоров'я людини не обмежується її соціальне значення для розвитку суспільства. Соціальні наслідки, результати функціонування цієї сфери розкриваються через широке коло соціальних ефектів, які узагальнено полягають у розвитку особистості людини, відновленні здоров'я населення, покращенні соціальних аспектів економічного розвитку (збільшення зайнятості, доходів населення, економіки і ВВП тощо) . Розвиток особистості людини. Під впливом науково-технічного прогресу відбувається поступове збільшення вільного часу населення, який може і повинен використовуватися на особистісний розвиток [30].

Зокрема, пізнавальний ефект проявляється через розвиток особистості на основі знайомства з історичними, етнографічними, природними

пам'ятками та традиціями. Ця функція є фундаментальною для розвитку людини та суспільства в цілому.

Під естетичним ефектом рекреації та туризму розуміють можливість милуватися красою природи, творами архітекторів, скульпторів, художників. Естетичний розвиток особистості тісно пов'язаний із впливом на її емоційно-психологічний стан, адже дає змогу зняти напруження та втому після тяжкої праці, отримати позитивні емоції від зустрічей з людьми, вражень від цікавих туристичних об'єктів чи подолання перешкод у спортивних або активних туристичних подорожах.

Творчо-стимулюючий вплив реалізується в тому, що учасники туристичних подорожей виходять за рамки стереотипного існування, відволікаються від побутових дрібниць, концентруються на вирішенні нових проблем. За кілька тисяч років організованих подорожей накопичилась величезна кількість проявів творчості, насамперед це наукові відкриття, художні, документальні та науково-популярні твори; винахід спеціального спорядження, одягу, взуття, транспортних засобів, продуктів харчування. Окремі зарубіжні спеціалісти та дослідники виділяють такий вплив рекреації й туризму, як холістичний, відповідно до якого ця сфера є засобом отримання задоволення, створення атмосфери свята серед звичайного життя, та поведінковий, коли рекреація і туризм трактується як сфера задоволення визначених людських потреб [23].

Соціокультурний вплив проявляється як у відношенні до туристів та рекреантів, так і населення територій, що їх приймають. Інтерес до історії та культури місцевості викликає у місцевого населення потребу в пізнанні власних історичних коренів, культури свого народу. Цікавість, яку проявляють туристи й рекреанти до культурної спадщини країни, викликає в жителів відчуття гордості, бажання зберегти свої національні традиції та ремесла. Крім того, діє суто прагматична необхідність готувати екскурсійні матеріали, підтримувати пам'ятники в належному стані, що сприяє збереженню культурної та історичної спадщини.

Безумовним є також виховний контекст, що передбачає знайомство з історією, природою та культурою інших країн чи регіонів і розширює світогляд людини, поглиблює його естетичне сприйняття художніх та природних цінностей. Особливу роль туризм і рекреація відіграють у вихованні підростаючого покоління.

Рекреація й туризм сприяють взаємопізнанню націй, установленню культурно-економічних зв'язків між народами та, як наслідок, розвитку співпраці між державами, поліпшенню міжнародної ситуації в цілому. Спортивне значення досліджуваної сфери полягає у долученні відпочиваючих до найбільш дієвих засобів та методів фізичного виховання.

Туризм і рекреація мають всі необхідні компоненти формування здоров'я: спілкування з природою, зміна середовища, психологічне розвантаження, фізична активність [6].

Спорт як елемент туризму чи рекреації простий в організації, доступний людям будь-якого віку. По суті, туризм є природнім видом спорту. Оздоровчо-рекреаційний ефект рекреації та туризму, зазвичай, визначається як відтворювальний чи репродуктивний. Він дає змогу відновлювати сили та внутрішні резерви людини, витрачені як у процесі трудової діяльності, так і виконання поточних побутових обов'язків.

Із погляду туриста чи рекреанта як споживача, саме ця функція є пріоритетним проявом рекреації й туризму. Причому оздоровчий ефект диференціюється на лікувальний, відомий з давніх часів, та профілактичний, характерний для більшості сучасних видів відпочинку і туризму. Сфера санаторно-курортного оздоровлення, відпочинку й туризму населення сприяє підвищенню якості його життя і загалом людському розвитку [49].

### **1.3 Види і форми туризму та туристичної роботи**

На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це пояснюється неоднозначністю поняття туризм. Згідно до Закону

України "Про туризм" туризм класифікується за організаційними формами та видами (стаття 4) [18].

Так, в залежності від місця проведення подорожі туризм поділяється на міжнародний і внутрішній. До міжнародного туризму належать: в'їзний туризм-подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території, та виїзний туризм - подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни.

Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території. Як і у міжнародному туризмі, мета та категорія учасників можуть бути різноманітними.

Залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі існують такі види туризму:

- дитячий;
- молодіжний;
- сімейний;
- для осіб похилого віку;
- для інвалідів.

Зрозуміло, що мета таких подорожей буде різною. Так, для дитячого туризму найбільш доцільними мають бути подорожі з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною або спортивною метою. Що стосується молодіжного туризму, то найбільш часто подорожі проводять з спортивною та культурно-освітньою метою. Мета сімейного туризму - оздоровчо-лікувальна, культурно-пізнавальна, релігійна та спортивна. Особи похилого віку здійснюють, в основному, подорожі оздоровчо-лікувальні, релігійні, культурно-пізнавальні [28].

Залежно від мети подорожі туризм поділяють на такі види:

- спортивний;
- пізнавальний (екскурсійний); -діловий;
- любительський (мисливський, рибальський); -релігійний;

- рекреаційний;
- реабілітаційний;
- професійно-прикладний;
- учбовий;
- краєзнавчий; -пригодницький;
- експедиційний;
- комерційний;
- комбінований;
- культурно-освітній;
- лікувально-оздоровчий;
- екологічний (зелений), тощо.

Запропоновані підходи до класифікації туризму, на наш погляд, безперечно заслуговують уваги, але деякі позиції не мають чіткості та викликають певні питання. Так, не зрозуміло, чим відрізняються такі види туризму, як: діловий від комерційного, лікувально-оздоровчий від реабілітаційного (класифікація в залежності від мети подорожі); чому вид туризму "водний" віднесено у групу "за характером туристичного маршруту" та у групу "залежно від засобів пересування" тощо. Тому пропонуємо наступну класифікацію туризму [29].

В залежності від мети туризм може бути: культурно-освітнім, оздоровчо-лікувальним, релігійним та спортивним.

Так, спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За участь у спортивних походах можуть присуджуватися спортивні розряди і звання. Детальнішу класифікацію спортивного туризму розглянемо нижче.

Пізнавальний туризм проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту.

Діловий туризм передбачає здійснення турів, в процесі яких вирішуються комерційні справи: подорожі на конференції, симпозіуми, виставки тощо.

Релігійний туризм це здійснення подорожі віруючими по святих місцях [16].

Реалізація культурно-освітньої мети здійснюється при подорожах по містах, регіонах, країнах в процесі яких туристи знайомляться з архітектурою, пам'ятниками, музеями, опановуючи історію, культуру, звичаї та традиції різних народів.

Лікувально-оздоровча мета здійснюється в процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму.

Зелений туризм має на меті прилучити жителів міст до відпочинку у екологічно-чистому районі сільської місцевості. Такі подорожі в основному здійснюються сім'ями. Позитивні сторони цих подорожей: чисте повітря, екологічно-чисте харчування, розміреність та неспішність життя тощо.

Рекреаційний туризм це відновлення фізичних й психічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлень, тому його часто називають оздоровчим.

Реабілітаційний туризм має цільову функцію - лікування визначених захворювань засобами туризму. При цьому використовуються необхідні кліматичні умови різних місць перебування туристів, цілющі джерела, дозоване навантаження на прогулянках, тощо.

Професійно-прикладний туризм має за мету удосконалення професійних знань, умінь, навичок засобами туризму. Наприклад, для геологів, географів, військових певних спеціальностей й інших професій удосконалення в подоланні природних перешкод в умовах професійної діяльності досягається спеціальним тренуванням в туристичних походах.

Учбовий туризм це здійснення подорожі з метою отримання певних знань [30].

Велика різноманітність видів туризму та форм його проведення зумовлює необхідність виділення груп, за якими зручно його класифікувати:

- за характером туристичного маршруту існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, космічний, змішаний;
- залежно від засобів пересування: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований;
- за місцем проведення подорожі розрізняють туризм внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний);
- за діяльністю - туризм з активними (веслові судна, плоти, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах, тощо) засобами пересування;
- за способом організації подорожі (організований і неорганізований, плановий та самодіяльний);
- за туристичною програмою (традиційний, екзотичний та екологічний);
- за сезонністю (літній, зимовий та міжсезонний туризм);
- за рівнем доступності й соціальної значимості в житті суспільства туризм ділиться на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю широким колам населення, й елітарний, доступний з тих або інших причин (за ціною, за фізичним навантаженням тощо) обмеженому контингенту [30].

В залежності від місця проведення подорожі туризм ділять на міжнародний та внутрішній, який може бути далеким й близьким в залежності від відстані. Міжнародний туризм в свою чергу поділяється на в'їзний (іноземці на Україну) та виїзний (громадяни України - за кордон). Внутрішній туризм передбачає подорожі громадян в межах своєї держави. Як міжнародні, так і внутрішні подорожі можуть проводитися з культурно-

освітньою, оздоровчо-лікувальною, релігійною та спортивною метою, що організовуються для дітей, молоді, сімей тощо.

За організаційними основами туризм ділиться на організований і неорганізований. Організований туризм за формами організації ділиться на плановий й самодіяльний.

При плановому туризмі учасники подорожують на автобусах, літаках, теплоходах, у поїздах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування й екскурсивод. У плановому туризмі туристичні послуги надаються певними організаціями (туристичними фірмами й приватними особами, що мають патенти на право туристичної діяльності та ін.) у визначеному (плановому) порядку за путівками. Туристичні послуги можуть бути комплексними та приватними, наприклад: розробка маршрутів, комплектування груп, матеріально-технічне забезпечення (транспорт, харчування, проживання, супроводження, туристичне спорядження, забезпечення безпеки, екскурсії тощо). У плановому туризмі існують закономірні вимоги до туристичної діяльності (ліцензування, сертифікація та ін.).

У самодіяльному туризмі туристичні послуги забезпечуються на основі самодіяльності туристів. Туристи самі обирають маршрути і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку, намічають і здійснюють екскурсії [47].

Словом "самодіяльність" називають прояв особистого почину в будь-якій справі. Самодіяльність є високою формою соціальної активності та її варто розуміти як внутрішнє детерміноване самовираження особистості або групи. Тому самодіяльний туризм є соціально-значущим явищем. Самодіяльний туризм, як сфера масової самодіяльності містить у собі все різноманіття аматорських туристичних заходів, які проводяться відповідно до нормативної бази організації туризму в країні [6]. Низка документів а також ряд державних та громадських організацій, що контролюють їх дотримання, створюють керовану систему самодіяльного туризму. Цим

самодіяльний туризм і відрізняється від неорганізованого туризму, де випадки порушення правил охорони навколишнього середовища й інших нормативних актів не є поодинокими. Чітка організація, продумана розробка маршруту, правильне проведення подорожі й дотримання дисципліни-без всього цього неможливе виконання туристичних завдань туристичними засобами. Виконання функцій керівника туристичної групи пов'язано з наявністю у особи певних якостей: організаторських, комунікативних, креативних тощо. Крім цього, керівник та члени туристичної групи повинні володіти знаннями та вміннями з географії, гідрології, біології, метеорології, історії, етнографії, медицини, кулінарії та ін., що забезпечує безпечне здійснення подорожі.

За складом учасників туризм ділиться на індивідуальний і груповий. При цьому в залежності від категорії осіб туризм може бути: шкільний, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку [1].

Розглянемо більш докладно класифікацію спортивного туризму. Спортивний туризм є: соціальним (за рівнем доступності й соціальної значимості), самодіяльним (в залежності від організаційних основ), активним (за фізичним навантаженням), і, як правило, груповим (за складом учасників).

Мотиви занять спортивним туризмом різноманітні і залежать від особистості, але найчастіше це: спортивне вдосконалення, оздоровлення, пізнання навколишнього середовища і самого себе, спілкування в малих групах. Результатом занять спортивним туризмом можна вважати: фізичний і духовний розвиток людини; естетичне та морально-вольове виховання; пізнання історії та сучасності, культур та звичаїв місцевого населення, дбайливе відношення до природи та поваги до національних традицій; розвиток та підвищення рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод тощо.

Існують різні види спортивного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелео, вітрильний, автомобільний та

мотоциклетний. Всі вони в основному відрізняються засобами пересування (лижний - на лижах; водний - на туристичних байдарках, плотах, катамаранах; велосипедний - на велосипеді тощо). Але є три види, де пересування здійснюється пішки по місцевості різного характеру [6]. Так, пішохідні походи можуть здійснюватись в будь-якій місцевості: ліси, болота, пустелі, тайга, гори тощо. Гірські походи здійснюються тільки у відносно молодих, високих (більше 3500-4000 метрів над рівнем моря) горах. При подоланні таких перешкод потрібні навички скелелазіння та альпінізму. На жаль, на території України таких гір бракує. Райони для походів з гірського туризму високих категорій складності - Кавказ, Алтай, Памір тощо. Що стосується спелеотуризму, то він полягає у здійсненні походів по природних печерах. У Кримських горах та на Тернопіллі є велика кількість таких об'єктів, що дає змогу здійснювати походи різної складності.

Організаційними формами спортивного туризму є: походи, змагання, експедиції, екскурсії, характеристику яких розглянуто в наступному розділі.

Види активного туризму, що не включенні в спортивну класифікацію, різноманітні. До найбільш відомих із них відносяться: гірськолижний, водомоторний, кінний та інші [11].

З розвитком суспільства з'являються й розвиваються нові види туризму. При цьому частина з них відокремлюється від туризму в якості окремих видів спорту, таких, як альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом та ін. У той же час і туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту, удосконалюючи техніку туристичних походів і подорожей.

Різні форми туризму мають характерні ознаки. До таких ознак відносяться: рівень доступності й соціальної значимості туризму, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, туристична програма, фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, склад учасників.

Наведені класифікації розроблені для реалізації певних завдань: визначення суб'єктів та об'єктів туристичної діяльності, визначення шляхів здійснення туристичної діяльності, узагальнення досвіду роботи тощо. Кожний підхід до розгляду тих чи інших видів та форм туризму має своє використання [10].

Для того, щоб провести найбільш повний аналіз поняття “туризму”, необхідно надати повну класифікацію видів сучасного туризму із використанням найбільш суттєвих ознак.

I. Залежно від національної приналежності, виділяють національний (внутрішній) і міжнародний (зовнішній) туризм. Міжнародний туризм, у свою чергу, поділяється на активний та пасивний, або в'їзний та виїзний.

II. Залежно від потреби, що обумовлює туристичну подорож:

1. Лікувальний туризм. В основі цього виду лежить потреба в лікуванні різних захворювань. Лікувальний туризм має декілька різновидів, що характеризуються природними засобами впливу на людський організм (кліматолікування, бальнеологічне лікування, грязелікування, тощо).

2. Рекреаційний туризм. В основі лежить потреба у відновленні фізичних та духовних сил людини.

3. Спортивний туризм. В основі цього виду лежать дві потреби, у зв'язку з чим виділяють два підвиди спортивного туризму: активний (потреба займатися будь-яким видом спорту); пасивний (основою є інтерес до спорту, тобто подорож з метою відвідування змагань або спортивних ігор).

4. Пізнавальний туризм. Основою є потреба в розширенні знань з різних напрямків. До цього виду туризму можна віднести екологічний туризм. Програми екотурів передбачають відвідування охоронюваних природних територій [6].

5. Туризм з діловими цілями. До даного виду туризму відносяться поїздки з метою встановлення або підтримки ділових контактів з різними партнерами.

6. Конгресний туризм. Туристичні подорожі з метою участі в різних, заходах (конференціях, конгресах, симпозіумах і т.д.).

7. Релігійний туризм. Цей вид туризму оснований на релігійних потребах людей різних конфесій. Виділяють два підвиди: відвідування культових будівель під час релігійних свят; відвідування святих місць з метою відпущення гріхів.

8. Ностальгійний туризм. Цей вид оснований на потребі людей у відвідуванні місць історичного проживання.

9. Транзитний туризм. В основі транзитного туризму лежить потреба в перетині території однієї країни, з метою відвідування іншої.

10. Самодіяльний туризм. Цей вид туризму об'єднує прихильників активного відпочинку, які займаються лижним, водним, гірським туризмом. Відмінною рисою даного туризму є потреба задіяних в ньому людей у самоорганізації, тобто організацією турів займаються не туристичні фірми, а самі туристи спільно з туристично-спортивними клубами чи спілками.

III. Залежно від транспортних засобів, що використовуються на туристичному маршруті, виділяють такі види туризму:

1. Транстури на власному транспорті – тури на транспорті, що належить транспортним господарствам туристичної системи або безпосередньо туристичній організації [6].

2. Транстури на орендованому транспорті – тури на транспорті, що належить транспортним організаціям і використовується туристичними організаціями на правах оренди строком дії туру. Як орендований спеціалізований транспорт туристичні організації використовують морські та річкові теплоходи, літаки тощо.

3. Тури на особистому транспорті туристів – спеціально розроблені індивідуальні чи групові тури для автомобілів (власників автомобілів) з наданням туристам усіх видів послуг на маршруті (проживання в кемпінгах, харчування, екскурсії, авто ремонт тощо), окрім проїзду.

IV. Залежно від засобу пересування, види туризму поділяються на

автомобільний, залізничний, авіаційний, водний, автобусний, велосипедний, пішохідний.

V. Залежно від засобів розміщення туристів – туризм у готелі, туризм у пансіоні, кемпінговий туризм, туризм на турбазі тощо.

VI. Туризм в залежності від часу подорожі поділяється на сезонний та несезонний.

VII. Залежно від тривалості подорожі, виділяють два види туризму: тривалий та короткостроковий (строком до 5-7 днів).

VIII. Залежно від складу групи, розрізняють масовий та індивідуальний туризм.

IX. Залежно від організаційних форм, існує організований, неорганізований та клубний туризм.

X. Залежно від принципу формування ціни на продукт, виділяють комерційний та соціальний (дотаційний) туризм [6].

Таким чином, туризм розглядається багатьма авторами як складне, багатовимірне поняття, являючись “одночасно й видом діяльності, і формою рекреації, і галуззю національної економіки, і способом проведення дозвілля, і, крім того, мистецтвом, наукою й бізнесом”. Запропоновані підходи не суперечать один одному, а відображають різні сторони цього багатоаспектного явища, яким є туризм. Однозначно охарактеризувати туризм неможливо, тому що не можна абсолютизувати жоден з його структурних аспектів.

Одним з найбільш ефективних видів рекреаційно-туристської діяльності виступає спортивний туризм, який відображає характерну тенденцію сучасності, коли перевага віддається розвитку активного відпочинку у природному середовищі, у процесі якого відновлення працездатності поєднується з пізнавальною діяльністю [33].

Спортивний туризм – це вид рекреаційно-туристської діяльності. Під час проходження маршруту долаються різні специфічні природні перешкоди.: лісові хащі, болота, пустелі – у пішохідному туризмі, гірські

перевали, вершини – в гірському туризмі, річкові пороги – у водному туризмі, печери – у спелеологічному туризмі і т. п. Спортивний туризм при цьому виступає як активний, часто екстремальний вид подорожей. На відміну від простих маршрутів, маршрути спортивних туристських походів класифікуються за рівнями (категоріями) складності. Ця складність визначається наявністю на маршруті всіляких перешкод – скель, перевалів, вершин, каньйонів, річкових порогів і т. п. Спортивний туризм, як правило, є груповим видом діяльності – до складу туристської спортивної команди (групи) входить від 4-х і більше туристів-спортсменів [28].

Спортивний туризм в Україні є видом спорту, який включений в спортивні класифікації з відповідними спортивними розрядами і званнями – від масових юнацьких розрядів до звання „Майстер спорту“.

В науковій туристської літератури, поряд з визначенням „спортивний туризм“, широко поширені такі визначення з предметними областями, які накладаються і перетинаються, як то – „спортивно-оздоровчий туризм“, „спортивно-рекреаційний туризм“, „самодіяльний туризм“, „активний туризм“, а останнім часом до них приєдналися також вельми популярні – „пригодницький туризм“ і „екстремальний туризм“ [16].

Слід виділити два принципових підходи, що використовуються для характеристики даної сфери туристської практики:

- спортивний підхід пов'язаний з активністю, що відповідає окремим видам спорту, з відмінними ознаками останнього: попередні спеціальні (неоздоровчі) тренування, підготовка до походів, змагань, участь у них на межі фізичних і психологічних можливостей спортсменів. Зазначимо, що в Україні та у низці країн пострадянського простору спортивний туризм розуміється ще більш вузько – як окремий вид спорту з нормативами присудження спортивної кваліфікації, практикою змагань тощо;

- рекреаційний підхід – згідно термінології пов'язує активну туристську практику з відновленням і розвитком фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини.

Спортивний туризм виступає як специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є спортивний похід або змагання по техніці певних видів туризму. Ці види діяльності спрямовані на випробування фізичних, психічних, духовних сил людини, вдосконалення туристсько-спортивної майстерності туриста, виконання спортивних нормативів [23].

Часто поняття „спортивний туризм“ асоціюють з поняттям „активний туризм“. При цьому на сьогоднішній день, в поняття „активний туризм“ вкладається різне значення. Під активним туризмом пропонує розуміти форму подорожей за маршрутами невисоких категорій складності, з використанням активних способів пересування. За змістом цей вид туризму близький до існуючого спортивного туризму, але ґрунтується на маршрутах некласифікованих або невисоких категорій складності і не дає учасникам можливість отримувати спортивні розряди і звання.

Активний туризм сьогодні все частіше „насичується“ пізнавальним компонентом, духом відкриття раніше невідомого, більш того, вибір способу і засобу пересування залежить саме від поставленої пізнавальної мети. Наявність привабливою пізнавальної мети „відкриття“, яка часто формується на основі історичних, краєзнавчих матеріалів або досліджень природних явищ, призводить до того, що активний туризм часто визначається як пригодницький. Згідно з вимогами Всесвітньої асоціації пригодницького туризму (Global Adventure Travel Trade Association), до пригодницького туризму можна віднести будь-яку туристську активність, якщо вона включає два з трьох ознак: фізичну активність, культурний обмін або взаємодія, а також занурення в природне середовище (Global Adventure...) [47].

Екстремальний туризм, навпаки, відрізняється тим, що передбачає високі фізичні навантаження і ризики для здоров'я і життя туристів і вимагає хорошої фізичної та психологічної підготовки. Тут, на відміну від пригодницького туризму, немає місця комфорту і безпеки. Це не стільки розважальне, скільки «випробувальний» подорож – туристи зайняті, швидше,

самопізнанням і самоствердженням. На нашу думку, екстремальний туризм – це види подорожей, які значно перевищують нормативні вимоги класифікатора спортивних подорожей, а також форми діяльності з підвищеним ризиком, здійснювані під час спортивних походів або спеціалізованих змагань. Екстремальний туризм пов'язаний з прагненням ризику, бажанням подорожувати малодослідженими і важкодоступними місцями (джунглі, гори, пустелі, печери тощо), що, в свою чергу, може виявитися небезпечним для життя.

Проаналізувавши співвідношення понять „спортивний туризм“, „спортивно-оздоровчий туризм“, „спортивно-рекреаційний туризм“, „самодіяльний туризм“, „активний туризм“, „пригодницький туризм“ і „екстремальний туризм“, можна зробити висновок, що всі вони, крім поняття „самодіяльний туризм“, виділені за одним критерієм – мета подорожі [5].

Ми розглядаємо поняття „спортивно-оздоровчий туризм“ та „спортивно-рекреаційний туризм“ які практично тотожні, тому що вони використовують такі форми діяльності (нескладні походи), відбуваються в незайманому або слабо зміненому природному середовищі, мають оздоровчий, рекреаційний ефект.

Центральним ланкою блоку активного туризму виступає спортивний туризм, який має чітко визначену нормативну базу, розроблену класифікацію маршрутів, градацію складності туристських перешкод, розрядні спортивні нормативи. При цьому всі активні туристські заходи, які по параметрах і інтенсивності «не дотягують» до спортивно-туристських, на нашу думку, відносяться до категорії спортивно-оздоровчого туризму.

Зате до екстремального туризму відносять всі види подорожей, які перевищують нормативні вимоги класифікатора спортивних подорожей, а також форми діяльності з підвищеним ризиком, здійснювані під час спортивних походів або спеціалізованих змагань (туристські екстрим-марафони, мультиперегони тощо). Форми активного туризму з яскравим пізнавальним компонентом утворюють блок пригодницького туризму, який

по реалізації може бути спортивно-оздоровчого, спортивного або навіть екстремального змісту [25].

Предметні поля активного туризму та екологічного туризму частково перекриваються тому, що активний туризм, в першу чергу, реалізується у незайманій або мало зміненому навколишньому середовищі і є екологічним, по суті. Екологічний ж туризм може використовувати як активні форми (туристські походи), так і пасивні, стаціонарні – наприклад, спостереження за тваринами і рослинами, сільський зелений туризм і т. п.

На активний туризм накладаються інші види активної рекреації і спорту, які використовують туризм як проміжний продукт з точки зору реалізації кінцевої мети або цілей поїздки – гірськолижний туризм, дайвінг-туризм, гольф-туризм, альпінізм і т. д.

Таким чином, на нашу думку, спортивний туризм – це вид активної рекреаційно-туристської діяльності, здійснюваної в незайманому або слабо зміненому природному середовищі, і полягає в проходженні туристських маршрутів з подоланням різних перешкод (перевалів, вершин, порогів, каньйонів, печер, боліт тощо) різними засобами пересування з використанням спеціальних технологій і спорядження. Спортивний туризм є природно-орієнтованим по суті, і входить в блок активного туризму разом зі спортивно-оздоровчим та екстремальним туризмом, на які накладається предметне поле пригодницького туризму [8].

Основними формами туристичної роботи є: туристичні прогулянки, екскурсії, експедиції, походи, змагання.

Туристична прогулянка - найпростіша короткочасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас (пересування пішки, на лижах, на велосипедах, човнах) з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму (подолання нескладних природних перешкод, елементи орієнтування на місцевості, елементи туристичного побуту). Туристичні прогулянки спрямовані на формування туристичних навичок, що необхідно при підготовці спортивних походів.

Туристичні прогулянки організовують у ліс, на річку, в гори і т. д. Вони не потребують особливих витрат і спеціального туристичного спорядження. Туристичні прогулянки проводять навіть з учнями молодших класів [30].

Екскурсії - колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку.

Екскурсія є одним з основних засобів вивчення рідного краю під час одно- і багатоденних туристичних подорожей. При проведенні спортивних походів екскурсії, як правило, здійснюються перед виходом на маршрут або по його завершенню. Інколи можливе проведення екскурсій під час днювань.

Екскурсії, що проводяться для школярів, вимагають від керівників та екскурсоводів ретельної попередньої підготовки і вмілого проведення. Вони мають великі дидактичні переваги над класними заняттями і відзначаються високою педагогічною ефективністю. Багаторічний досвід організації та проведення екскурсій у школі засвідчує їх величезну роль у навчальному процесі. На екскурсіях учителі разом із своїми вихованцями мають справу з такими об'єктами, явищами і процесами, які наочно можна показати тільки в натурі. Екскурсії у природу і на виробництво мають велике значення для виховання в учнів почуття патріотизму: тут у всій повноті розкривається чарівність та різноманіття рідної України. Отже, екскурсії є важливою формою патріотичної роботи серед шкільної молоді. Сьогодні, коли питання раціонального природокористування та охорони природи набули першорядного значення, роль екскурсій у природу ще більше зростає [38].

Екскурсія, як і урок, має свою мету, тему, план і свої методи роботи. Мета екскурсії визначається змістом матеріалу, що вивчається, а саме: попереднє накопичення уявлень; збирання ілюстративного матеріалу; закріплення матеріалу; вироблення умінь і навичок самостійної роботи на місцевості. Основними методами роботи на екскурсіях є групові спостереження; їх поєднують із самостійною роботою учнів.

Експедиції з учнівською та студентською молоддю (подорожі пошукового, дослідницького характеру) проводяться з метою вивчення,

дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам до походів з певного виду туризму або ж під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються . як маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів встановлюється як і для походів. Туристичний досвід та вік керівників, заступників керівників та учасників таких експедицій повинні відповідати вимогам, що висуваються до відповідних категорій учасників походів. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбуваються за тих самих умов, що й у похід відповідної складності [11].

Походи - організовані групові пересування пішки, на пижах, велосипедах, човнах тощо, з метою фізичного вдосконалення, пізнання краю, суспільно-корисної діяльності.

В залежності від мети використовуються кілька різновидів туристичних походів. Серед них слід розрізняти агітаційно-масові, підготовчі та спортивні походи.

Агітаційно-масові походи проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом. Прикладом таких походів можуть бути щорічні підйоми на г. Говерла на честь Дня Незалежності України чи прощі у с.Зарваниця що на Тернопільщині [22].

Підготовчі походи головним чином використовуються для формування та розвитку спеціальних рухів, що здійснюються у походах, а також для поступової підготовки організму до великих і тривалих навантажень в майбутніх спортивних походах. Основним змістом підготовчих походів є ознайомлення з туристичним екіпіруванням, режимом дня у поході; вдосконалення в техніці пересування; навчання спеціальним діям, пов'язаним

з розвідкою шляху, вибором і підготовкою місця розташування табору, організацією нічлігу, розведенням багаття тощо; виховання витривалості, сили, швидкості й інших якостей, необхідних для участі в складних і тривалих походах. За тривалістю підготовчі походи класифікуються як походи вихідного дня.

Спортивні туристичні походи - це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час. Походи можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, вітрильного, автомобільного, мотоциклетного. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму, наприклад: пішохідна частина доповнюється водним сплавом [12].

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні - з I до VI категорії складності та некатегорійні. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від установленної для маршрутів I категорії складності, - 1-3-денні походи (походи вихідного дня) та походи 1,2, 3 ступеня складності (табл. 1.2).

Змагання зі спортивного туризму - це виявлення та уніфіковане порівняння досягнень туристів з техніки спортивного туризму або в проведенні спортивних туристичних походів. Тобто, згідно з "Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор" порівняння досягнень здійснюється у вигляді: заочної першості зі спортивних туристичних походів та змагань з техніки спортивного туризму. Заочна першість та змагання проводяться з кожного виду туризму.

Заочна першість зі спортивних туристичних походів полягає у плануванні та здійсненні туристичними групами спортивного туристичного

походу певної складності, складання звіту про похід, які оцінює суддівська колегія.

Змагання з техніки спортивного туризму полягають в проходженні дистанції, що містить природні та штучні перешкоди, виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, забезпечує безпеку при виконанні технічних і тактичних завдань. Основними характеристиками змагань є масштаб, клас дистанцій і ранг [10].

За масштабом змагання поділяються на міжнародні, всеукраїнські, зональні, обласні, міські, районі, клубні, навчальних закладів тощо. Клас дистанцій змагань характеризується їх складністю та додатковими вимогами, окремими для кожного виду туризму. Відповідно до зростання складності розрізняють I - II - III - IV класи дистанцій. Ранг змагань визначають кваліфікацією команд (учасників), що посіли перші шість місць у даних змаганнях, і підраховується у балах за оцінкою спортивних розрядів і звань. Змагання з техніки спортивного туризму можуть бути особисті, особисто-командні, командні.

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 [23].

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 системоутворюючі чинники рекреаційного туризму:

- зміна обстановки;
- забезпечення достатньої м'язової активності;
- стимуляція захисних функцій організму.

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 [9].

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

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

Рекреаційний туризм – одна з підсистем туристської діяльності . 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 рекреаційного 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 [6].

Рекреаційний туризм, особливо його активні форми, дозволяють усунути або послабити вплив на людину несприятливих факторів повсякденної дійсності (нервово-емоційного перевантаження, гіпокінезії, надлишкового нерационального 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 [30].

Рекреаційно-пізнавальний туризм 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.)

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 [50].

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:

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 [37].

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 [8].

Висновки до розділу 1.

1. Сфера рекреації і туризму як складне суспільне явище потребує наукового осмислення і в контексті дослідження її соціального виміру. Соціальне значення цієї галузі практично не досліджувалося, тому варто більш детально проаналізувати наявні проблеми.
2. Рекреацію і туризм, що є соціальним явищем, можна розглядати і як соціальну практику, сферу відпочинку та дозвілля, форму споживання, культурний феномен.
3. Соціальний вимір потребує поглибленого підходу, який реалізується через уточнення положень щодо соціального впливу, соціальної результативності рекреації та туризму.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1 Методи дослідження**

У процесі дослідження нами були використані такі методи дослідження:

- аналіз та узагальнення літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

#### **2.1.1 Аналіз та узагальнення літературних джерел**

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою: обґрунтування теми, визначення завдань дослідження; ознайомлення та узагальнення передового наукового досвіду, що накопичений попередніми дослідниками.

Вивчення спеціальної літератури здійснювалося з урахуванням актуальності проблеми, що вивчалася. Аналізувалися дані щодо загальної характеристики фітнесу в системі фізичного виховання молоді та засобів підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Аналіз наукової літератури проводився протягом усього періоду роботи над магістерською роботою. Це дало можливість отримати достовірну інформацію про різні аспекти досліджуваної проблеми, виявити основні недоліки та визначити перспективні напрями подальших досліджень.

Загалом було проаналізовано 54 джерела наукової і спеціальної літератури.

#### **2.1.2 Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження за організацією занять фітнесом зі студентами проводилось систематично, протягом усього процесу дослідження. В нашій роботі спостереження використовувалось як один з методів педагогічного контролю в процесі оволодіння студентами навичок оздоровчого фітнесу з метою отримання первинної (візуальної) інформації,

виявлення особливостей та оптимізації ефективності навчального процесу.

Під час дослідження зверталась увага на індивідуально-типологічні особливості студенток, реакцію організму на визначені навантаження.

Для ефективності спостереження проводилося за умови дотримання наступних методичних правил:

- до початку спостережень було чітко визначене завдання;
- робилося все можливе, аби завдання були конкретними по відношенню до спостереження;
- визначено спосіб спостереження, який доцільно використати (словесний опис);
- встановлювалися конкретні методи аналізу результатів спостереження (оціночні таблиці, словесна характеристика).

Програма спостереження складалася з двох частин: початкової (уточнювалась та видозмінювалась у ході спостережень) та основної (коли вже був чітко розроблений план дій, визначена техніка фіксації результатів, тощо).

Грунтуючись на сучасних науково-методичних підходах в організації педагогічного спостереження, ми мали можливість в значній мірі підвищити об'єктивність даних, що й визначили ефективність розробленої програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів.

### **2.1.3 Педагогічне тестування фізичної та функціональної підготовленості**

Педагогічне тестування фізичної підготовленості студентів проводилося в межах констатувального та формувального експериментів за такими тестами:

- біг 100 м (с);
- стрибок у довжину з місця (см);
- піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів);
- нахил тулуба вперед з положення сидячи (см);
- ЧСС, уд.·хв<sup>-1</sup>, АТ систолічний

- АТ діастолічний
- Проба Штанге, с
- Проба Генчі, с

#### **2.1.4 Педагогічний експеримент**

Одним із основних методів дослідження, використаних в магістерській роботі, був педагогічний експеримент, структура якого передбачала проходження констатувального і формувального етапів.

Констатувальний експеримент був проведений з метою отримання базових даних для розробки програми формувального експерименту.

Педагогічний формувальний експеримент був обґрунтований результатами вивчення рівня фізичної підготовленості студенток 17–18 років (І курс).

Ефективність експериментальної програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів визначалась за показниками фізичної та функціональної підготовленості.

Експеримент проводився з вересня 2022 р. до листопада 2023 р. на базі Державного податкового університету. У ньому взяло участь 20 студенток І курсу, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. В експерименті взяли участь дівчата, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

До експериментальної групи (ЕГ) було віднесено 10 дівчат. До контрольної групи (КГ) було віднесено також 10 студенток.

#### **2.1.5 Методи математичної статистики**

Математичні та статистичні розрахунки проведено з використанням персонального комп'ютера, зокрема програми «Excel».

Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення ( $\bar{X}$ ),
- середнє квадратичне відхилення (S),
- t - критерій Стюдента. При перевірці достовірності за основу

були прийняті рівні значущості  $p=0,05$ .

## **2.2 Організація дослідження**

Дослідження здійснювалось у три послідовних етапи:

Перший етап (вересень 2022 р. – листопад 2022 р.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню і узагальненню наукової літератури.

На другому етапі (листопад 2022 – грудень 2022) проводилось тестування фізичних якостей студентів на етапі констатуючого експерименту.

Третій етап (січень 2023 – вересень 2023 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності експериментальної програми. На початку і в кінці експерименту проводилось тестування рівня фізичної підготовленості студенток. Під час експерименту після засвоєння кожної рухової дії проводилось оцінювання рівня рухової активності дівчат.

Четвертий етап (жовтень – грудень 2023 р.) передбачав обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівнянь результатів тестування студенток експериментальної та контрольної груп, апробацію результатів, оформлення магістерської роботи, підготовка до захисту.

### **РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ**

#### **3.1. Сутність і зміст рекреаційної діяльності.**

Фізична рекреація як вид фізичної культури увійшла в життя студентської молоді в різних термінах і поняттях, що характеризують її окремі сторони (масова фізична культура, оздоровча, масовий спорт, активний відпочинок та ін.). У процесі вивчення сутності фізична рекреація встановлено, що насправді вона охоплює зміст усіх зазначених вище термінів. Однак до сьогодні серед учених немає єдиної думки про суть фізичної рекреації [50].

Як наголошує С. Пангелов, в епоху феодалізму рекреаційні форми фізичної культури розвивались під впливом релігійних, політичних, соціально-економічних чинників. У західній Європі у період раннього і розвинутого середньовіччя існували об'єктивні перепони для розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини. Активне дозвілля поширюється з настанням епохи Відродження (XIV ст.).

Рекреаційні елементи фізичної культури у період Київської Русі були важливою складовою цілісної культури етносу і функціонувало практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства – побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах. Основними передумовами розвитку фізичної рекреації у XVII–XVIII ст. були: політичні, соціальні, економічні, культурні, військові.

У перший період Новітнього часу (1917–1945 рр.) фізична культура і спорт у зарубіжних країнах розвиваються в умовах загальної світової кризи. На початку XX ст. були створені теоретичні, методичні й організаційні передумови для розвитку системи фізичного виховання (і фізичної «рекреації зокрема») [31].

Серед багатьох чинників підвищення популярності фізичної рекреації в Україні варто відмітити: розширення матеріально-технічної бази і створення спеціалізованої індустрії рекреації, зв'язок із засобами масової інформації, піклування про здоров'я, підвищення цін на медичне обслуговування [33], а серед факторів, що роблять найбільш істотний вплив на розвиток рекреації доцільно визначити такі: соціальні, демографічні, економічні, політичні [13], сімейний стан, психологічні [32].

До рекреативних форм належать фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, різними видами спорту, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяє задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами [4].

У сучасній науковій літературі [2; 4] визначають такі види рекреації:

- активну (фізичну);
- пасивну (споживчу) або рекреацію з фізичною чи розумовою домінантою;
- внутрішню рекреацію – це рекреаційна діяльність людини за межами свого постійного місця проживання в межах регіону чи країни;
- іноземну рекреацію (в'їзну) – це рекреаційна діяльність осіб-нерезидентів, у спеціально призначеній місцевості в межах країни, громадянами якої вони не перебувають;
- зарубіжну рекреацію (виїзну) – це рекреаційна діяльність осіб-резидентів країни у межах спеціально відведених місцевостей регіону та країни, що знаходяться за межами країни-походження та середовища їх проживання;
- прикордонну рекреацію – це рекреаційна діяльність людей, що мешкають у прикордонних територіях з метою здійснення рекреації на спеціально відведеній місцевості на термін, що не перевищує 24

години;

- короткочасну рекреацію – з поверненням на ночівлю з місця постійного проживання (використання міських та приміських зелених зон для активного відпочинку);

- довгострокову рекреацію – з ночівлею поза місцем постійного проживання.

У процесі вивчення підходів до поняття «рекреація» підтримуємо висновки О. Андрєєвої стосовно того, що метою фізичної рекреації згідно різних визначень є: «відпочинок», «активний відпочинок», «організація

активного відпочинку», «оздоровлення, руховий розвиток, досконалість», «оздоровчий ефект», «зміцнення здоров'я й створення бадьорого настрою духу», «активізація, підтримка й відновлення фізичних і духовних сил», «відновлення сил», «удосконалювання особистості людини», «проведення дозвілля», «заповнення дозвілля активної й здоровою діяльністю», «профілактика стомлення», «забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє нормальному функціонуванню його організму в конкретних умовах життя», «відновлення працездатності», «підтримка й підвищення функціональної працездатності всіх органів людини», «переключення з інших видів діяльності» і «з одного виду діяльності на інший», «відволікання від звичайних видів діяльності» і «від процесів, що викликають фізичне, психічне й інтелектуальне стомлення», «розвага», «змістовна розвага», «одержання задоволення» і «насолоди» [2].

Науковці І. Бейгул, О. Гладощук, В. Тонконог та О. Шишкіна розглядають фізичну рекреацію як діяльність, що задовольняє потреби людей у зміні роду діяльності, в активному відпочинку, у неформальному спілкуванні під час занять фізичними вправами. Істотною її характеристикою є отримання задоволення, насолоди від

рухової активності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, достатня за обсягом та навантаженням бажана праця (на присадибній ділянці, у полі, на подвір'ї тощо) [4].

Т. Круцевич та О. Андрєєва фізичну рекреацію розглядають з позицій кількох методологічних підходів: як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок дослідниць про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного [21].

На нашу думку досить повні узагальнюючі дані про співвідношення нових і традиційних видів фізичної рекреації до основних положень поняття «рекреація» наведені Б. Пангеловим та Н. Пангеловою [30] (табл. 1.1).

*Таблиця 1.1*

Співвідношення основних положень поняття «рекреація» і видів (нових і традиційних) фізичної рекреації [30]

| № п/п | Основні положення поняття «рекреація»                                                                             | Види фізичної рекреації                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Відновлення фізичного і психічного потенціалу людини                                                              | Боулінг, більярд, бейсджампінг, кайтинг, паркур, спелеотуризм, фрі-дайвінг                            |
| 2.    | Ігри, розваги для відновлення організму людини                                                                    | Боулінг, більярд                                                                                      |
| 3.    | Сегмент індустрії дозвілля, пов'язаний з активними відпочинком на відкритому повітрі                              | Рекреаційний пейнтбол, спелеотуризм, пішохідний туризм, велотуризм, фрі-дайвінг, риболовля, полювання |
| 4.    | Активна діяльність у мінливих умовах зовнішнього середовища з метою підвищення адаптаційних можливостей організму | Паркур, сноускейт, спелеотуризм, фрі-дайвінг                                                          |

|    |                                                                                                                             |                                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Комфортний відпочинок з метою профілактики захворювань у поєднанні із заняттями фізичними вправами, оздоровчими процедурами | Санаторно-курортні послуги, пізнавальні тури, екскурсійно-туристські заходи, анімаційні програми |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ю. Мороз [25] рекреаційну діяльність у фізичній культурі розглядає як володіння навичками організації та проведення самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та вибірконими видами спорту, рухливих ігор та розваг, заняття лижним спортом, проведення туристичних походів. Причому, як наголошує науковець, рекреаційна діяльність людини передбачає такі цикли: добові (у кінці робочого дня), тижневі (у вихідні), річні (відпустка, переважно раз на рік) та життєві (подорожі). Водночас О. Отравенко [29] виділяє серед названих циклів ще й квартальні, що передбачають поїздки до родичів чи знайомих в основному на свята.

Варто в даному контексті відмітити, що рекреаційна діяльність людини повинна відповідати її інтересам та потребам, дотримуватися традицій рідної культури, правилам поведінки в найближчому соціальному оточенні.

Л. Балацька, А. Гакман та Т. Лясота у наукових дослідженнях розглядають вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму [12]. Зокрема, також, науковці під рекреаційно-оздоровчою діяльністю розуміють не інтенсивну аеробну роботу в тренажерному залі і не силові вправи, а звичайні рухи, а саме піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову гімнастику, незначну пробіжку тощо. Проте, не виключають дослідники застосування фізичних вправ за умови, якщо немає медичних протипоказань. Варто також враховувати й вікові особливості людини. Основна спрямованість рекреативної діяльності для осіб похилого віку, на думку вчених, полягає у активізації особистої фізичної активності літньої людини, формуванні її життєвого тону, забезпеченні позитивного впливу на здоров'я, сприяє

затриманню процес старіння.

При виборі видів рекреаційної діяльності для осіб похилого віку дослідники [12] пропонують дотримуватися таких рекомендацій:

- не допускати різких рухів, виконувати вправи в підвищеному темпі, піднімати завелику вагу, різко і швидко міняти положення тіла;
- не затримувати дихання, сильно напружуватися, оскільки це може призвести до порушення припливу крові до серцевого м'яза й може з'явиться ризик розвитку емфіземи легенів.

Ефективність організації рекреаційної діяльності, як зазначають науковці, залежить від таких факторів:

- фінансово-матеріальної бази: розмір пенсії та бюджетного фінансування;
- вид організації вільного часу;
- кадрового ресурсу: наявність спеціалістів, які забезпечують реалізацію програм для осіб похилого віку;
- морально-психологічного ресурсу: соціальна активність літніх людей, їхнього зацікавленість формами і засобами дозвілля, рівень соціально-культурних запитів і потреб;
- інформаційно-методичного ресурсу: наявність методичної літератури.

О. Берест [5] виокремлює такі особливості рекреаційної діяльності в галузі фізичної культури та спорту: відповідність рівня професійної освіченості фахівця з фізичної культури соціальним запитам у сфері фізичної рекреації; створення якісних умов для активного дозвілля людей, їх лікування, оздоровлення, а також для відновлення фізичних сил.

Як відзначає Г. Бойко [8], рекреаційна діяльність є ефективною формою проведення дозвілля, важливим засобом відновлення та збереження здоров'я, що здійснюється завдяки ліквідації наслідків

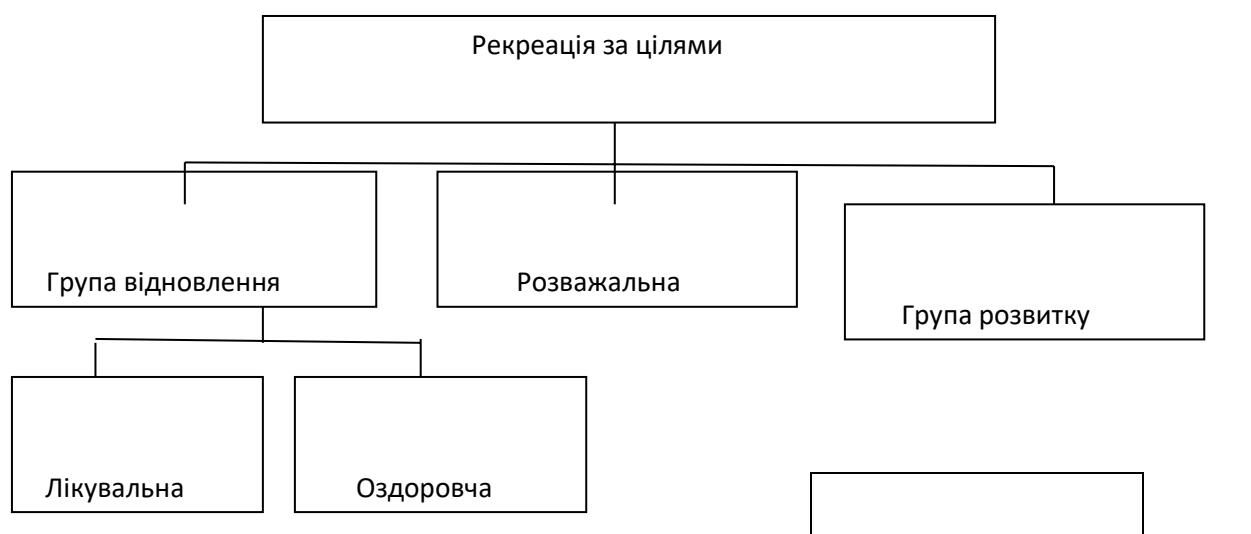
стомлення, що накопичується в процесі здійснення людиною професійної, навчальної, побутової чи іншого виду діяльності.

Дослідник [8] наголошує на тому, що важливо, щоб рекреаційна активність становила певні цінності (норми) та розглядає її у кількох вимірах:

- культурний – як бажане та важливе надбання суспільства;
- суспільний – як вид діяльності, що має чітко визначені інституції та структури серед різноманітних груп суспільства;
- індивідуально-психологічний – як цінності, які особистість отримала в результаті рекреаційної діяльності що та які орієнтують її на дотримання здорового способу життя.

О. Отравенко [28] визначає рекреаційну діяльність як різноманітну діяльність людей, основною спрямованістю якої є направленість на реалізацію відповідних рекреаційних потреб, розвиток та відновлення фізичних і духовних сил людини, а також її інтелектуальне удосконалення.

Також О. Отравенко здійснює класифікацію рекреаційної діяльності (Рис. 1.1).



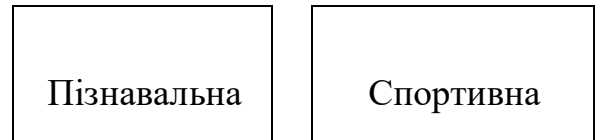


**Рис. 1.1. Класифікація рекреаційної діяльності [28]**

М. Ячнюк [50] розробив технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. Вона спрямована на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, раціональну організацію активного дозвілля. Також названа технологія включає в себе такі структурні компоненти:

- організаційний;
- діагностичний;
- методичний;
- контрольнo-корекційний;
- результативний.

У іншому науковому дослідженні М. Ячнюк разом з О. Благій називають причини доцільності технології впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді [48]:

- низький рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою, який науковці пов'язують з відсутністю можливості вибору занять за інтересами, у тому числі засобів із популярних або доступних видів рухової активності, а також індивідуального підходу;
- низький рівень в організації проведення дозвілля студентів, відсутність в майбутніх фахівців навичок раціонального використання вільного часу та проведення його з користю;
- відсутність системного підходу до організації рекреаційно-оздоровчої роботи в закладі вищої освіти, що пояснюється низьким рівнем організаційно-методичного забезпечення, недостатньою матеріально-технічною оснащеністю занять;
- неналежне створення соціально-педагогічних умов організації

рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів у процесі навчання;

- неврахування мотиваційно-ціннісних пріоритетів студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час проведення вільного часу.

Ефективність розробленої О. Благій та М. Ячнюком технології дослідники визначали за такими критеріями [48]:

- рівень мотивації до рекреаційних занять туризмом;
- показники фізичного стану;
- рівень рухової активності;
- психоемоційний стан;
- рівень оволодіння теоретичними знаннями і практичними уміннями з оздоровчого туризму та рекреаційної діяльності.

У якості критеріїв готовності майбутніх вчителів фізичної культури до рекреаційної діяльності Н. Свірщук, наприклад, визначила такі [39]:

- ціннісно-мотиваційний критерій, що передбачає такі показники: потребу в збереженні здоров'я як власного, так і інших людей, усвідомлення важливості фізкультурно-рекреаційної роботи в умовах закладу середньої освіти; формування в майбутнього фахівця інтересу до реалізації фізкультурно-рекреаційної роботи;

- когнітивно-знаннєвий критерій, показниками якого є усвідомлення значущості фізкультурно-рекреаційної роботи та функцій педагога в процесі її реалізації; розуміння й застосування інноваційних форм, методів, прийомів, засобів організації фізкультурно-рекреаційної роботи з учнями; оволодіння майбутніми фахівцями фізкультурно-спортивними знаннями;

- спеціально-методичний критерій, що має на меті такі показники: уміння в проектуванні та конструюванні фізкультурно-рекреаційної роботи; володіння методиками в аспекті здоров'язбереження та здоров'яформування; уміння якісно планувати та організовувати

фізкультурно-рекреаційну роботу та контролювати її.

Основним чинником, що об'єднує все різноманіття форм рекреаційно-оздоровчої спрямованості, є створення певного фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил входять в зміст ФР. На цій посаді ФР несе в собі потужний оздоровчий ефект, який може безпосередньо відображатися в поліпшенні фізичного, психічного і соціального здоров'я людини.

На наш погляд, найбільш широко види і форми ФР розкриті А. Г. Фурмановим . Структурними компонентами (видами і формами) ФР, на його думку, є: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм .

*Спорт для всіх* - тренування за видами спорту з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю. Їх предметно-цільовою спрямованістю є поліпшення фізичного, функціонального стану, зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення фізичних і психічних якостей займаються. До циклічним видів спорту, використовуваним в ФР, відносяться: легка атлетика, плавання, лижний спорт, велоспорт, веслування та ін. До ациклічним - спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс, настільний теніс, городки, армрестлінг, більярд), східні єдиноборства і ін. їх методичної особливостю (на відміну від спортивної спрямованості їх застосування) є помірне фізичне навантаження відповідно до соціально-демографічними і біологічними особливостями займаються, крім тренувань, участь в змаганнях - спартакіадах, першостях, матчах, кубках, турнірах, меморіалах і ін. Спрощені правила тренувальних і змагальних форм використання, індивідуалізація і комплексне застосування в навчально-тренувальних і змагальних цілях, зміна числа учасників, розмірів ігрових майданчиків та ін.

*Активний відпочинок*, суть якого полягає:

- у відновленні фізичних і духовних сил, витрачених людиною в період навчальної (виробничої) діяльності, зміцненні здоров'я і надалі фізичному розвитку;
- в розвитку тих задатків і здібностей людини, які пов'язані з професійною діяльністю;
- в поглибленні і розширенні соціальної активності особистості з метою гармонізації фізичного і духовного її розвитку.

При організації активного відпочинку найбільш затребувані такі форми: рухливі ігри, змагання, розваги.

*Рекреаційно-оздоровчі системи* - науково обґрунтований набір фізичних вправ і природно-гігієнічних факторів, різних за своєю функціональною, фізіологічної і психічної спрямованості, роду рухової діяльності, предметним формам застосування, впливу на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної будови, за умовою здійснення. Сюди включаються системи шейпінгу, аеробіки, фітнесу, пілатеса, К. Купера, П. Іванова, Н. Амосова, Є. Пироговой і Л. Іващенко, К. Дінейка, А. Стрельникової, М. Гриненко і ін. Специфікою методики їх застосування є спрямоване формування основного фізичного якості людини - загальної та спеціальної витривалості, вплив на певні функціональні системи організму, активізацію його резервних можливостей; різні енерговитрати для оптимізації рухового режиму людини; робота в аеробному і анаеробному режимах; поєднання рухових, гартують і ідеально-образних дій.

*Спортивно-масові та оздоровчі заходи* - змагальна і ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням статі, віку і підготовленості мають приблизно рівні можливості активного відпочинку, емоційної розрядки, рухового навантаження і досягнення рухового результату в доступних їм вправах. До них відносяться: Дні спорту, спортивні свята, фестивалі, вечори, Спортландія, поїзди здоров'я та ін. Методичними особливостями організації і проведення масових рекреаційно-оздоровчих і спортивних заходів є

спеціальний набір змагальних вправ, складність і довжина дистанції, вага використовуваних снарядів, тривалість і інтенсивність виконання вправ.

*Туризм* є одним з ефективних видів активного відпочинку, найбільш затребуваних різними контингентами населення. За формою і змістом туристична діяльність дуже різноманітна - це турпоходи, турслет, спортивне орієнтування, екскурсії, тури.

Розглянуті види ФР взаємодоповнюють один одного і являють собою різні сторони єдиного оздоровчо-рекреативного процесу, оптимізації життєво важливих властивостей і якостей людини.

Таким чином, ФР як вид діяльності, спрямований на оздо- ня людей, отримала міжнародне визнання. Вона вдосконалюється, її рамки і ступінь впливу розширюються, набуваючи нових рис.

Класифікуючи ФР студентів, ми виділили такі форми:

1. За місцем застосування в режимі дня: в навчальний час (заняття з фізичної культури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи і ін.); позанавчальний час (секції за видами спорту, змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи і ін.).

2. В залежності від регулярності: регулярні - кожен день або кілька разів на тиждень (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкульт хвилинки, заняття в секціях); епізодичні (змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи, відвідування дискотеки).

3. За спрямованістю: перетворюють біологічну (фізичну) природу студента (загальний фізичний і функціональний розвиток, відновлення втрачених функцій організму, забезпечення активного відпочинку, оптимізація рухового режиму, підвищення рівня фізичного стану); перетворюють соціальну природу студента (задоволення гедоністичних потреб, розвиток і підтримку комунікативних якостей і придбання нових соціальних контактів, організація здорового дозвілля, формування фізкультурної активності).

4. По виду управління: організовані і самодіяльні.

### 5. За способом організації: індивідуальні та групові.

Аналіз літературних джерел показав, що діапазон засобів ФР різноманітний. Так В. М. Видрін виділив три групи засобів ФР: 1) різні види прогулянок, екскурсій і розваг на природі; 2) народні фізичні вправи, ігри та розваги; 3) спрощені гри з м'ячами. На думку В. К. Бальсевича, вибір засобів повинен залежати від вікових періодів людини.

Л. М. Піотровський зазначає, що на вибір засобів ФР впливають різні компоненти (мода, географічні та кліматичні умови, особливості національної культури тощо.). А. Г. Фурманов в структурі коштів ФР виділив *загальні* та *специфічні*. До перших відносяться фізичні вправи, обладнання, тренажери, спортивні споруди; до других - природні та гігієнічні чинники, гідро- і фізіопроцедури, психом'язового регуляція, масаж, загартовування та ін.

Можна погодитися з думкою ряду авторів, які в якості основного засобу ФР виділили фізичні вправи, класифіковані за різними ознаками: за *функціональним ефекту* вони розрізняються на фізичні вправи для вдосконалення фізичних якостей і формування рухової навички; *по виду рухової діяльності* - на переміщення, стрибки, метання, єдиноборства і т. д. ; за *предметними формами застосування* - на гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри, плавання, лижний спорт і т. д. ; за *спрямованістю використання* - на загально, підготовчі, реабілітаційні, розслаблюючі і т. д. ; по *впливу на організм* - для розвитку мускулатури, рухового апарату, органів дихання, серцево-судинної системи та ін. ; за *інтенсивністю роботи* - максимальні, субмаксимальні, помірні. У кожній з цих груп і між ними можуть утворюватися комплекси спеціально підібраних і розподілених в суворій послідовності вправ, спрямованих на вирішення конкретних завдань.

Таким чином, можна відзначити, що діапазон видів, форм і засобів ФР дуже різноманітний. Для творчого впровадження її в повсякденне життя студентів викладачам кафедр фізичного виховання необхідно створювати передумови для перетворення процесів виховання і самовиховання,

удосконалювати у них здатність використовувати накопичені вміння і навички, фізичні здібності, що базуються на індивідуальні особливості організму, потребами, мотивами і здібностями кожного хто займається.

### **3.2. Зміст експериментальної програми занять з використанням засобів фітнесу і туризму.**

Важливу роль у забезпеченні необхідного рівня рухової активності дівчат студентського віку відіграють академічні та факультативні заняття з фізичної культури фітнесом, а також рекреаційні заняття активним туризмом в різних оздоровчих центрах.

Разом з тим, кожна окремо реалізована програма фітнесу та туризму вирішує цілком конкретні рекреаційно–оздоровчі завдання. Що, з одного боку, визначає її конкретну спрямованість, а з іншого, обмежує діапазон впливу на тих хто займається з метою досягнення не тільки всебічного, а й цілеспрямованого розвиваючого оздоровчого ефекту [31; 47].

Тому логічним виходом для забезпечення всебічного ефекту шляхом використання оздоровчих фітнес–програм може слугувати їх комплексне застосування з різними формами туризму, для чого необхідною є наявність відповідної методики.

Доцільність комплексного використання оздоровчих фітнес–програм передбачає використання кумулятивного ефекту різних засобів фітнесу, туризму та рекреації.

Розробка моделі занять передбачала використання комплексних програм оздоровчого фітнесу, туризму та рекреації у процесі фізкультурно-оздоровчих занять зі студентками 18–20 років. Ґрунтувалася на сукупності методів та методичних прийомів, правил та форм організації занять, що забезпечують у сукупності ефективне вирішення конкретного завдання або досягнення поставленої цільової установки.

Основні елементи розробленої моделі в сукупності покликані забезпечити стійке покращення показників морфо–функціонального стану дівчат 18–20 років у процесі занять фітнесом, туризмом та рекреацією.

Результати анкетного опитування проводилося з метою визначення у студенток, стажу занять фітнесом або туризмом, спонукальних мотивів та особистісно–значимих оздоровчих завдань.

Дослідження рівня морфо–функціонального стану студенток забезпечили конкретизацію оздоровчих, особистісних і соціальних завдань занять рекреаційною діяльністю, а також дозволили вибрати, відповідно до можливостей студенток, вид та рівень складності програми занять.

Визначення завдань ґрунтувалося на методичних рекомендаціях, а також на особистісно орієнтованому виборі. Завдання, що ставилися перед учасницями, диференціювалися на такі:

- оздоровчі (розвиток серцево–судинної системи, нормалізація артеріального тиску, розвиток дихальної системи);
- особистісні (зниження зайвої ваги тіла, зменшення підшкірного жиру, збільшення м'язової маси, зменшення охватних розмірів);
- розвиваючі (підвищення працездатності, формування м'язового корсету);
- соціальні (зняття емоційної напруги, розширення кола спілкування).

Вибір засобів оздоровчого фітнесу здійснювався на основі визначення відповідності складу реалізованих програм необхідним особливостям їх впливу на студенток та з урахуванням індивідуальних завдань занять.

Створення моделі тренувань здійснювалося на основі сукупного обліку результатів анкетування та даних початкового тестування.

У результаті, розроблена модель тренувальних занять повинна включати програми, які обрали студентки, визначену кількість тренувань і необхідну кількість годин для реалізації кожної фітнес–програми із застосуванням туризму.

У процесі комплектування різних програм оздоровчого фітнесу в одне тренувальне заняття можливе введення аеробного напрямку з функціональним тренінгом, або аеробного із силовим. Отже, аеробний

напрямок може бути застосований тільки у підготовчій частині, а функціональний та силовий тренінг в основній частині тренувального заняття.

Розподіл аеробної та функціональної, або аеробної та силової частин заняття можна подати у вигляді співвідношення 1/2, де від 15 до 20 хвилин буде займати аеробний напрямок, а від 30 до 40 хвилин функціональний чи силовий напрямок тренування.

Визначення ефективності реалізації розробленої моделі занять з використанням комплексних програм оздоровчого фітнесу, туризму і рекреації здійснювалося на основі системи оперативного, поточного та етапного контролю, а також оцінки відповідності показників реального та належного тренувальних ефектів.

Підсумкове тестування вирішувало завдання визначення ефективності впливу реалізованої у повному обсязі розробленої моделі занять з використанням програм оздоровчого фітнесу, туризму і рекреації на основі ступеня відповідності тренувального ефекту та поставлених вихідних завдань занять.

Кожне заняття відповідно до розробленої моделі розділене на п'ять блоків і може включати вправи із різних оздоровчих програм.

У процесі розробки занять з урахуванням характеристик оздоровчих фітнес–програм враховувалася можливість використання їх поєднання в одному занятті.

Особлива увага приділялася наступним чинникам:

- 1) різноманітність оздоровчо-рекреаційних програм;
- 2) тривалість заняття 60–90 хв;
- 3) індивідуальний підхід у виборі інтенсивності навантаження;
- 4) збалансованість підібраних вправ щодо інтенсивності навантаження, що передбачають роботу всіх основних м'язових груп;
- 5) контроль стану тих, хто займається;
- 6) доступність виконання вправ;

- 7) якість показу (можливо з використанням відео–технологій);
- 8) висока емоційність під час проведення занять;
- 9) різноманітність спортивного обладнання та інвентарю;
- 10) контроль гігієнічного стану місць занять та обладнання.

Навчально–тренувальне заняття складається з трьох загально–прийнятих частин: підготовчої, основної, заключної. Тривалість підготовчої частини 8–10 хв., метою є підготовка функціональних систем організму до виконання майбутніх навантажень. Засоби які використовуються – вправи з поступово зростаючою швидкістю виконання та збільшенням амплітуди рухів.

Тривалість основної частини заняття 35–40 хв. Зміст основної частини ґрунтується на 5 блоках вправ. Кожен блок має свою спрямованість, тип, інтенсивність і тривалість вправ, а також вирішує відповідні завдання.

*1 блок, тривалість 15–20 хвилин.*

Завдання: вдосконалення функціонального стану організму, покращення роботи серцево–судинної та дихальної систем організму.

Засоби: вправи, що виконуються в аеробному режимі роботи з помірною інтенсивністю навантаження із частотою серцевих скорочень від 120 до 150 уд/хв. У одному блоці, використовуються засоби танцювальної аеробіки, базової аеробіки, засоби туризму і рекреації. Вправи виконуються протягом тривалого часу та супроводжуються досить великою кількістю споживання кисню організмом.

*2–й блок, тривалість 5–7 хвилин.*

Завдання: поступове зниження навантаження, підвищення рухливості суглобів організму, розвиток гнучкості, збільшення амплітуди рухів.

Засоби: вправи, що виконуються в стато–динамічному режимі з помірною інтенсивністю навантаження та зниженням частоти серцевих скорочень до 100– 80 уд/хв. Вправи дихальної гімнастики, стретчингу, йоги, туристична прогулянка.

*3–й блок, тривалість 15–20 хвилин.*

Завдання: розвиток силових можливостей організму, силовий та швидко-силовий витривалості, зміцнення м'язового корсету, підвищення загальної фізичної підготовленості, корекція статури.

Засоби: вправи, що виконуються в стато-динамічному режимі з підвищеною інтенсивністю, в аеробно-анаеробному та анаеробному режимах потужності, та з підвищенням роботи серцево-судинної системи до 170–180 уд/хв. У даному блоці використовуються вправи з елементами бойових мистецтв, кросфіт, силова аеробіка, скелелазні стенди, скандинавська ходьба. Вправи рекомендовано виконувати з нормованою кількістю повторень та чергуванням включення в роботу різних м'язових груп, а також суворим обліком ваги та інтенсивності, залежно від індивідуальних можливостей організму та ступеня фізичної підготовленості.

*4-й блок, тривалість 10–15 хв.*

Завдання: зміцнення м'язів преса та спини, зменшення жирового компонента маси тіла.

Засоби: вправи, що виконуються в аеробно-анаеробному режимі роботи з частотою серцевих скорочень до 180 уд/хв., методом ненасичених зусиль (як у 3 блоці). Вправи з різних фітнес-технологій, спрямовані на зміцнення м'язів-стабілізаторів, м'язів живота та спини, що виконуються у вихідних положеннях: лежачи, сидячи, на колінах, з використанням обтяжень та без них. З обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей організму.

*5-й блок, тривалість 10 хвилин.*

Завдання: покращення рухливості суглобів та хребетного стовпа.

Засоби: вправи, що виконуються в стато-динамічному режимі, з аеробною потужністю при зниженні частоти серцевих скорочень до 100–90 уд/хв. Вправи з ментального фітнесу, спрямовані на розтягування м'язів тіла: йога, стретчинг.

Заклучна частина заняття тривалістю 8–10 хвилин. Завдання заключної частини: поступове відновлення роботи серцево-судинної системи до

вихідних показників.

Засоби: вправи, спрямовані на розслаблення: ходьба та біг у повільному темпі, дихальні вправи.

Основними відмінностями між програмами контрольної і експериментальної групи при однаковій кількості та тривалості занять є їх змістовне наповнення. У програмі ЕГ, окрім типових засобів, були рекомендовані заняття в мотузкових парках, на скелелазних стендах, тімбілдінг, квести, рекреаційне орієнтування на місцевості, анімаційні заходи, екскурсії, прогулянки вихідного дня.

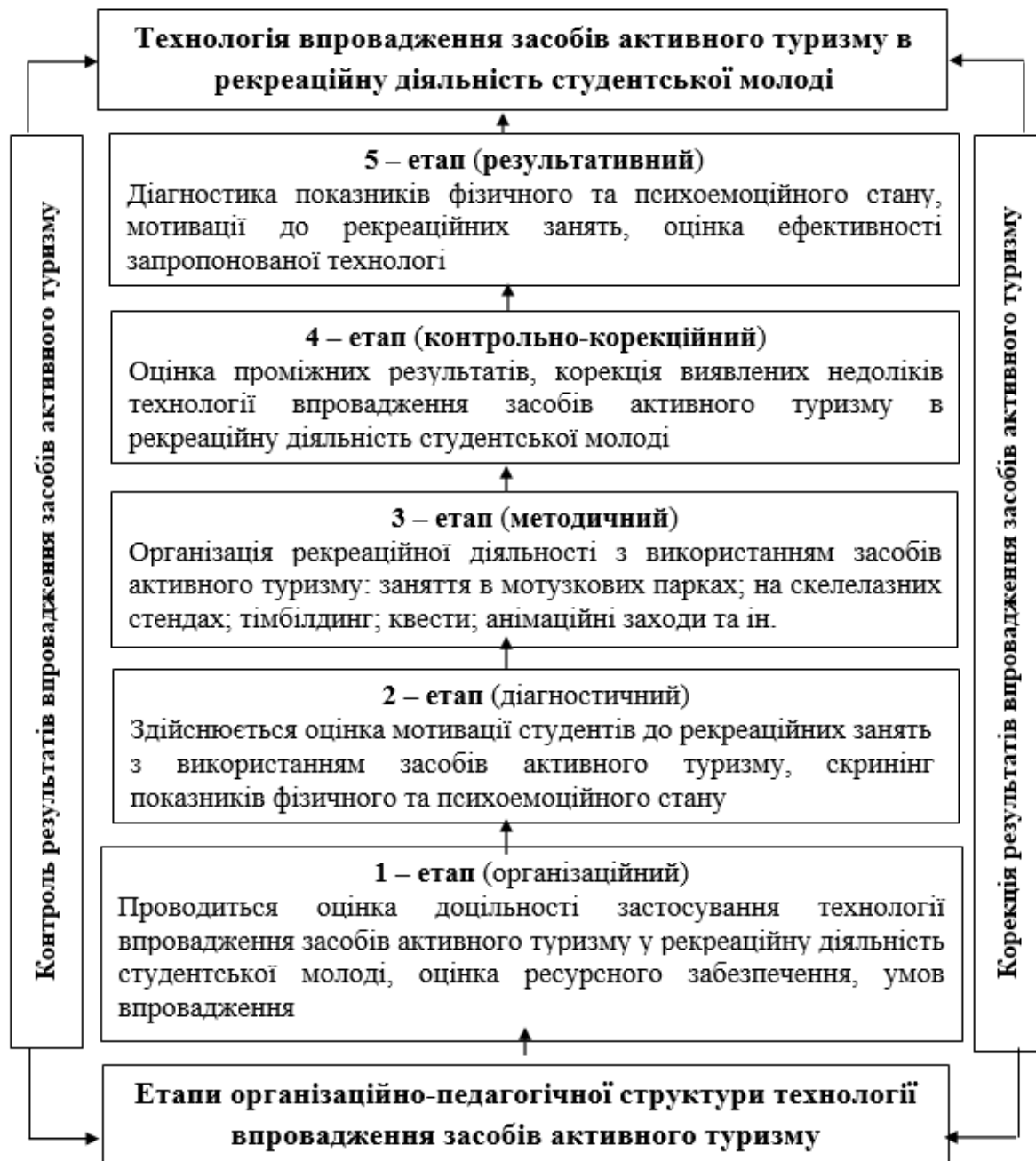


**Рис. 2** Технологічна схема основних етапів впровадження засобів активного туризму у рекреаційну діяльність студентської молоді

Неодмінною методичною умовою під час проведення навчальних занять на основі комплексних програм оздоровчого фітнесу є включення різних вправ, їх оновлення та зміна послідовності з метою уникнення звикання.

Крім того, при включенні 5-блокової моделі занять у навчальний процес необхідно проводити як попередній, так і поточний лікарсько-педагогічний контроль, з метою оцінки ефективності використовуючи такі

показники:

- частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частота дихання, маса тіла, об'єми частин тіла та інші об'єктивні показники;
- ведення щоденника самоконтролю за суб'єктивними показниками: почервоніння, потовиділення, самопочуття, болючі відчуття, бажання займатися та ін.

Обов'язковий вимір частоти серцевих скорочень на початку та наприкінці 1–го та 3–го блоків, а також після закінчення заняття. Дані ЧСС, а також суб'єктивні показники заносяться до щоденника самоконтролю, крім того, один раз на тиждень рекомендується контролювати вагу тіла.

### **3.3. Динаміка фізичної і функціональної підготовленості студентів під впливом програми**

Ми визначали ефективність програми на основі результатів педагогічного тестування фізичної підготовленості, що надало можливість визначити рівень прояву основних рухових якостей: («Підтягування»), швидкісно-силових («Піднімання тулуба в сід за 30 с», «Стрибок у довжину з місця»), гнучкості («Нахил тулуба вперед із положення сидячи»), швидкості («Біг 100 м»).

До початку експериментального дослідження групи дівчат ЕГ та КГ не мали достовірних відмінностей за тестами:

- «Піднімання тулуба в сід за 30 с»;
- «Стрибок у довжину з місця»;
- «Біг 100 м»;
- «Нахил тулуба вперед з положення сидячи».

Аналіз фізичної підготовленості дівчат (табл. 2) показав, що в ЕГ та КГ після експерименту більшість показників мають статистично значущі зміни ( $p < 0,05$ ).

### Динаміка зміни показників фізичної підготовленості дівчат (n=20)

| Етап експерименту /Показники                        | КГ (n=10)     |               | ЕГ (n=10)     |               |
|-----------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                                                     | До            | Після         | До            | Після         |
|                                                     | $\bar{X} + S$ | $\bar{X} + S$ | $\bar{X} + S$ | $\bar{X} + S$ |
| 1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см       | 19,8±2,17     | 21,9±2,13     | 19,7±2,15     | 24,3±2,01     |
| 2. Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів | 19,1±2,15     | 21,2±1,17     | 19,4±2,13     | 24,8±1,17     |
| 4. Біг 100 м, с                                     | 15,5±0,11     | 15,2±0,13     | 15,4±0,12     | 14,8±0,14     |
| 5. Стрибок в довжину з місця, см                    | 158,7±2,13    | 165,7±3,71    | 158,9±2,41    | 165,7±3,16    |

Значні відмінності до та після експерименту в ЕГ спостерігаються у тесті «Піднімання тулуба в сід за 30 с» з 19,4±2,13 разів до 24,8±2,15 разів (Рис. 3).

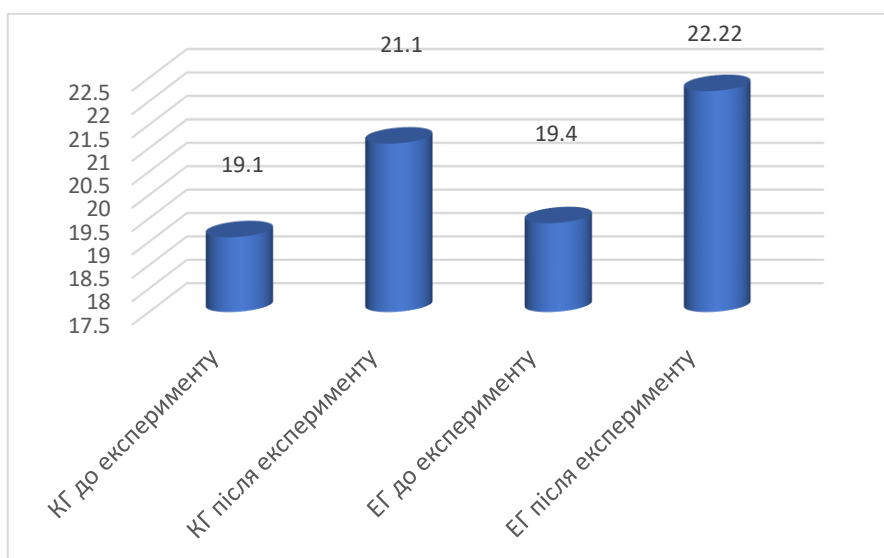


Рис. 3. Результати студенток КГ та ЕГ при виконанні тесту «Піднімання

### тулуба в сід за 30 с» протягом експерименту

У тесті «Піднімання тулуба в сід за 30 с» у представниць КГ до експерименту результат складав  $19,1 \pm 2,15$  разів, а після експерименту –  $21,2 \pm 1,17$  разів.

Також достовірно значущі відмінності до та після експерименту спостерігаються у тесті «Біг 100 м» у представниць ЕГ (Рис. 4).

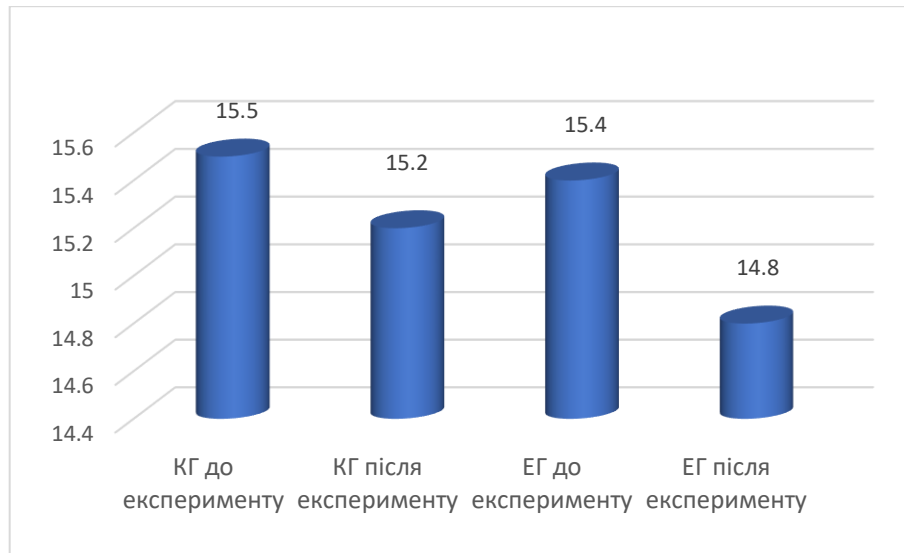


**Рис. 4. Результати студенток КГ та ЕГ при виконанні тесту «Біг 100 м» протягом експерименту**

На початку дослідження показник складав у ЕГ  $15,4 \pm 0,12$  с, а в кінці –  $14,8 \pm 0,14$  с.

У студенток КГ на початку експерименту результат був  $15,5 \pm 0,11$  с, а в кінці –  $15,2 \pm 0,13$  с.

У виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» теж відбулися зміни показників в обох групах (Рис. 5).

У цьому тесті до експерименту показник у КГ становив  $19,8 \pm 2,17$  см, а після експерименту  $21,9 \pm 2,13$  см.

ЕГ показала достовірно кращий результат, оскільки на початку дослідження показник складав  $19,7 \pm 2,15$  см, а в кінці –  $24,3 \pm 2,01$  см.

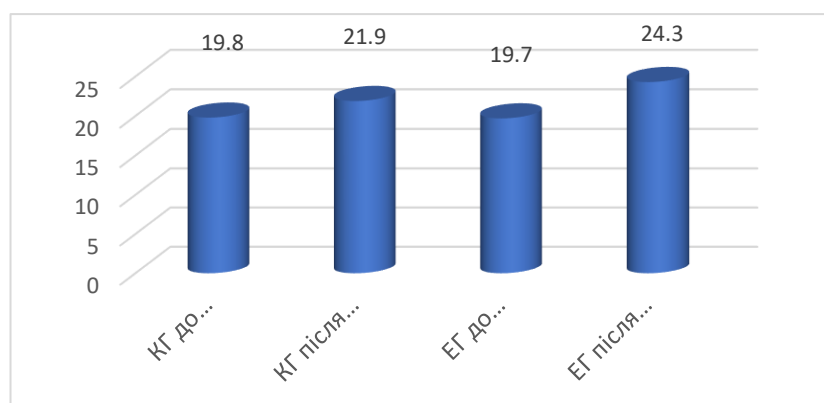


**Рис. 5. Результати студенток КГ та ЕГ при виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» протягом експерименту**

У тесті «Стрибок у довжину з місця» (Рис. 6) результати КГ покращились з  $158,9 \pm 2,13$  до  $165,7 \pm 3,71$  см, але достовірних змін не відбулося ( $p > 0,05$ ).

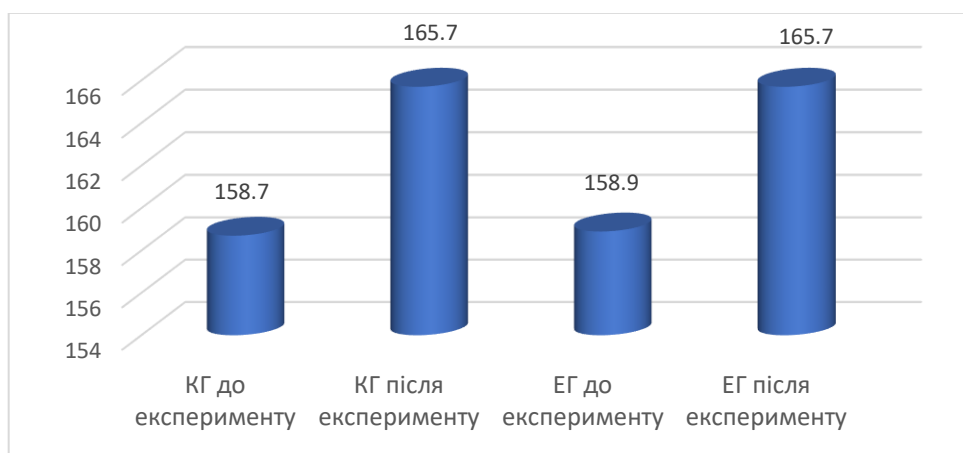


**Рис. 6. Результати студенток КГ та ЕГ при виконанні тесту «Стрибок у довжину з місця» протягом експерименту**

Представниці ЕГ показали достовірне покращення результату – з  $158,9 \pm 2,41$  на початку дослідження до  $165,7 \pm 3,16$  у кінці.

Таким чином, відмічаємо у дівчат ЕГ кращі показники, ніж у представниць КГ під впливом авторської програми.

Після проведення педагогічного дослідження нами було виявлено позитивну динаміку у показниках функціонального стану студенток основної групи (табл. 3).

*Таблиця 3*

**Показники рівня морфо-функціонального та фізичного стану студенток ЕГ групи, (n=10)**

| Фізіометричні показники  | Статистичні показники |      |
|--------------------------|-----------------------|------|
|                          | $\bar{X}$             | S    |
| ЧСС, уд.·хв <sup>1</sup> | 65,28                 | 2,16 |
| АТ систолічний           | 110,64                | 0,42 |
| АТ діастолічний          | 60,18                 | 8,32 |
| Проба Штанге, с          | 38,11                 | 4,3  |
| Проба Генчі, с           | 25,13                 | 4,8  |

Показники систолічного артеріального тиску (АТс) студенток в середньому становив  $110,64 \pm 0,42$  мм.рт.ст. Показник АТ діастолічного коливався в діапазоні від 60,18 до  $68,60 \pm 0,42$  мм.рт.ст. Отримані дані студенток в абсолютній більшості знаходяться в межах норми.

Оцінка функціональних можливостей дихальної системи студенток на початку експериментальних досліджень виявила що, студентки основної та порівняльної груп мають показник нижче за норму (табл. 4.2).

Порівняння показників отриманих в кінці нашого дослідження виявила наступне.

*Таблиця 4*

**Показники рівня морфо-функціонального та фізичного стану студенток КГ групи, (n=10)**

| Фізіометричні показники  | Статистичні показники |       |
|--------------------------|-----------------------|-------|
|                          | $\bar{X}$             | S     |
| ЧСС, уд.·хв <sup>1</sup> | 66,24                 | 2,12  |
| АТ систолічний           | 110,68                | 0,32  |
| АТ діастолічний          | 62,14                 | 10,12 |
| Проба Штанге, с          | 30,11                 | 2,3   |
| Проба Генчі, с           | 19,13                 | 4,1   |

Середній показник у пробі Штанге, у студенток ЕГ на початку досліджень становив  $28,11 \pm 4,3$  с., а в кінці  $38,11 \pm 4,3$  с., що має

позитивну динаміку.



**Рис. 7 Результати студенток КГ та ЕГ при виконанні тесту «Проба Штанге» протягом експерименту**

Показники у пробі Генчі у студенток ЕГ також в середньому покращилися на 9% і складали  $25,13 \pm 4,8$  с, у студенток КГ показники майже не змінилися  $19,13 \pm 4,1$  с, що відповідає показникам – нижче за норму.

### Висновки до розділу 3.

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволили підкреслити актуальність і доцільність розробки та впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій, що зумовлено потребою суспільства у залученні студентської молоді до рухової активності, підвищенні рівня їх здоров'я і відсутністю системи науково-методичної підтримки цього процесу.

2. Визначено позитивний вплив занять активним туризмом на показники функціонального стану та фізичної підготовленості студентів. Теоретично сформульовано та експериментально обґрунтовано технологію впровадження засобів різних видів туризму в рекреаційну

діяльність студентської молоді, визначено педагогічні умови ефективної організації занять активним туризмом у процесі рекреаційної діяльності студентської молоді

3. Розроблено технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, відновлення після навчальних занять, залучення студентів до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами та організації змістовного дозвілля студентської молоді.

4. Перевірено ефективність авторської програми. Зокрема визначили покращення в показниках фізичної підготовленості. У порівнянні з КГ дівчата ЕГ покращили свої результати в таких тестах: «Піднімання тулуба в сід за 30 с» – на 10,9%, «Біг 100 м» – на 2,08% «Стрибок у довжину з місця» – на 2,15%, «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – на 12,75%.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури вказує на те, що важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування саме оздоровчих технологій засобами фітнесу, туризму та рекреації у процесі фізичного виховання студентів надає можливість сформувати у студентів знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям.

2. Вивчення сучасних засобів оздоровчого фітнесу, туризму та рекреації переконливо доводить, що їх використання є цікавими для студентської молоді і можуть бути використані у навчальному процесі.

3. Результати наших досліджень, визначення рівня фізичного стану і фізичної підготовленості стали основою для пошуку та розробки моделі занять з використанням програм оздоровчого фітнесу, туризму та рекреації для студенток 18–20 років.

4. Експериментальна перевірка та визначення ефективності розробленої моделі занять була підтверджена показниками отриманими у процесі формувального дослідження.

5. Таким чином, отримані результати впровадження розробленої моделі занять з комплексним використанням програм оздоровчого фітнесу, туризму та рекреації дозволяє розглядати сучасний фітнес, як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямованих на покращення фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток студентської молоді.

6. До основних принципів запропонованої програми занять відносяться такі як принцип доступності та оздоровчої спрямованості, індивідуальності та послідовності, а також взаємодії фізичних і психічних особливостей студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдураман А. Ш., Купреєнко М. В., Непша О. В. Сутність професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2019. Вып. 1. Часть 4. С. 38–43.
2. Андрєєва О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2013. № 1. С. 35–39.
3. Без'язичний Б. І. Теоретичні і методичні засади формування етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Харків, 2016. 42 с.
4. Бейгул І., Гладощук О., Тонконог В., Шишкіна О. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 156–160.
5. Берест О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2016. Вип. 72. С. 67–71.
6. Благій О. Л., Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. Вип. 18. С. 35–38.
7. Блистів Т. В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо- рекреаційної діяльності учнівської молоді закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2019. 258 с.
8. Бойко Г. М. Рекреаційна діяльність як складова філософії здорового способу життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112. С. 97–99.
9. Болотіна А. С. Сучасні проблеми та перспективи розвитку

рекреаційної діяльності студентської молоді. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE»,* (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінниця, 2021. С. 17–20

10. Бондар А. С., Середа Н. В., Петренко І. В. Особливості організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків. 2016.

11. Буланов О. О., Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до рекреаційної діяльності в закладах середньої освіти: сучасний стан // А.В. Леоненко, О.О. Буланов / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. / відп. ред. Я.М. Копитіна; наук.ред. О.А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, – т. 2. – 2021. Стр. 85-90.

12. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2016. Вип. 9. С. 91–98.

13. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту. Київ, 2012. 20 с.

14. Драгнєв Ю. В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури: теоретико-методичний аспект. *Education and pedagogical sciences.* 2014. № 1. С. 38–43.

15. Карасєвич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.

16. Коврига Ю. І., Колос М. А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2016. Вип. 136. С. 112–114.

17. Котова О. В., Непша О. В. Структурні компоненти підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. *Науковий вісник Херсонського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Випуск LXXXI. Том 1. С. 164–168.
18. Котова О. В., Семянов О. В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали I матеріали I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (20–21 квітня 2017 року)*. Бердянськ, 2017. С. 297–299.
19. Котова О. В., Сопотницька О. В. Теоретичні та методичні засади системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності. *Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 1. С. 237–247.
20. Круцевич Т, Андрєєва О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 5–13.
21. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л., Блистів Т. В. Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1. С. 152–156.
22. Леоненко А. В., Буланов О. О. Сутність та зміст фізичної рекреації: теоретичний аспект. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: Національна академія Національної гвардії України. 2021. С. 167–169.
23. Ліцєєва О. М., Кий-Кокаєва В. Г., Завадська Н. О. Фізичний та функціональний стан сучасного студентства в процесі фізичної рекреаційної діяльності та здоров'язберегаючих технологій. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020.

№1. С. 74–84.

24. Лопушинська Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу або SOS-аптечка для вчителів. URL : [http://nvo28.ucoz.ua/1/repozutar/nvo-28\\_jarmarok1.doc](http://nvo28.ucoz.ua/1/repozutar/nvo-28_jarmarok1.doc)

25. Мороз Ю. М. Сутність рекреації як самостійної галузі наукових досліджень. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 60–63.

26. Мосейчук Ю., Курнишев Ю., Кожокар М. Суть особистісно-діяльнісного підходу до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Тенденції розвитку професійної та технологічної освіти в умовах ринку праці : матеріали Міжнародної інтернет-конференції молодих учених і студентів, 3 квітня 2019 року*. Суми : Вінниченко М. Д., 2019. С. 174–177.

27. Носко М. О., Проніков О. К. Готовність майбутнього вчителя фізичної культури до профільного навчання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018.

№151. Том 1. С. 3–7.

28. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2016. № 4. С. 141–149.

29. Отравенко О. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2019. С. 222–230.

30. Павленко Є. Є. Оздоровчий туризм : навч. посібник для студентів денної форми навчання / Є.Є. Павленко, Г.С. Ільницька, В.О. Павленко. – Х. : НФаУ. 2021. – 114 с

31. Пангелов С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту.

Дніпропетровськ, 2013. 20 с.

32. Пангелов С. Фактори впливу на рекреаційну активність населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2. С. 55–57.
33. Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційно-оздоровчої діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2012. 17 с.
34. Проценко А. А. Система професійної підготовки сучасного вчителя фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 86–90.
35. Радіонова О. Сутність проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до формування здоров'язберезувальної компетентності учнівської молоді. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. 2016. Вип. 9. С. 58–61.
36. Рибалко П. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. № 4. С. 66–77.
37. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2017. 24 с.
38. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 154–158.
39. Свірщук Н. С. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі : автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2013. 23 с.
40. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у

загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. *Молодий вчений*. 2016. № 1. С. 151–157.

41. Терещенко В. І., Чаплигін В. П. Сучасні оздоровчі технології – фітнес, рекреація, туризм: [навч. посіб.] / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін. – Буча: ПВНЗ "УГІ", 2018. – 158с.

42. Хлібкевич С. Б. Сучасні тенденції підготовки вчителя фізичної культури в контексті компетентнісного підходу. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.)*. Полтава : Сімон, 2020. С. 89–93.

43. Хмара М. А. Зміст та структура професійної підготовки вчителів фізичної культури. *Підготовка вчителя нової української школи: проблеми та шляхи їх вирішення : матеріали міжвузівської (заочної) науково-практичної конференції (Хмельницький, 28 лютого 2017 року)*. Хмельницький : ХГПА, 2017. С. 287–290.

44. Христова Т. Є., Андронов В. А. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності в умовах сучасної школи. *Бъдещите изследвания–2017 : матеріали за XIII междунар. науч.-практ. конф. (15-22 февруари 2017 г.)*. Vol. 7. Бял ГРАД-БГ, София, 2017.

45. Христова Т. Є., Ребар І. В., Абдуллаєв А. К. Схема професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Том 3. С. 178–182.

46. Шапошнікова І. І. Сучасні вимоги щодо професійної підготовки вчителів фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 55. С. 390–396.

47. Шинкарьова О. Модель формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвілєво-рекреаційної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному*

*суспільстві*. 2020. № 2. С. 26–32.

48. Ячнюк І. О. Теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури, як один з компонентів професійного становлення. *Молодий вчений*. 2017. № 1. С. 316–319.

49. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. *Фізична культура. Фізичне виховання різних верств населення*. 2012. № 2. С. 210–212.

50. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді : автореф. дис канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.