МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0179-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

О.О. Гуденко

Керівник доцент, к.п.н. Омельяненко Г.А.

Рецензент професор, д.п.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт .

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

« \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

ГУДЕНКУ ОЛЕКСАНДРУ ОЛЕКСАНДРОВИЧУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) Особливості підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристичної діяльності

керівник роботи Омельяненко Галина Анатоліївна к.пед.н., доцент затверджені наказом ЗНУ від 04.06.2020 року №673-с

2. Строк подання студентом роботи 20 грудня 2020 року

3. Вихідні дані до роботи: найбільший відносний приріст спостерігався у тестах «Нахил уперед із положення сидячи, см» (31,82% у хлопців і 34,21% у дівчат) і «Підтягування на перекладині, разів» у хлопців (30,36%), та «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів» у дівчат (28,57%). Достовірні відмінності спостерігались і у показниках спеціальної фізичної, технічної і тактичної підготовленості.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

1.Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження у педагогічній теорії, узагальнити досвід педагогічної практики.

2. Визначити особливості та експериментально обґрунтувати ефективність підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 13 таблиць, 4 рисунки, 51 літературне джерело.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Огляд літератури | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Висновки | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень, 2019 |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень-жовтень 2019 |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень, 2019 |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | вересень 2019-травень 2020 |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2020 |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень-жовтень 2020 |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2020 |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | згідно графіка |  |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.О. Гуденко

(підпис)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Омельяненко

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.О. Коваленко

(підпис)

ЗМІСТ

Реферат 5

Аbstract 6

Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7

Вступ 8

1 Огляд літератури 10

1.1 Теоретичні аспекти туристсько-спортивної діяльності 10

1.2 Особливості підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності 24

2 Завдання, методи та організація дослідження 40

2.1 Завдання дослідження 40

2.2 Методи дослідження 40

2.3 Організація дослідження 43

3 Результати дослідження 47

Висновки 61

Перелік посилань 63

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 67 сторінок, 13 таблиць, 4 рисунки, 51 літературне джерело.

Об’єкт дослідження – процес підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності.

Метою роботи було вивчення динаміки показників підготовленості студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; визначення показників фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, технічної та тактичної підготовленості студентів до туристсько-спортивної діяльності; методи математичної статистики.

Виявлена динаміка показників фізичної підготовленості у студентів експериментальної групи дозволила з’ясувати, що і в юнаків, і у дівчат експериментальної групи найбільший відносний приріст спостерігався у тестах «Нахил уперед із положення сидячи, см» (31,82% у хлопців і 34,21% у дівчат) і «Підтягування на перекладині, разів» у хлопців (30,36%), та «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів» у дівчат (28,57%). У показниках тесту «Полоса перешкод, (хв, с)» достовірний приріст зафіксовано як серед показників дівчат (tрозр=10,39), так і серед показників юнаків (tрозр=9,70); у показниках тесту «Подолання вертикального скельного рельєфу, (хв, с)» зафіксовано істотні відмінності у дівчат (tрозр =6,79), і в юнаків (tрозр =5,80). Достовірні відмінності спостерігались і у показниках технічної і тактичної підготовленості.

ТУРИЗМ, ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СТУДЕНТ

# ABSTRACT

Thesis – 67 pages, 13 tables, 4 figures, 51 references.

The object of research is the process of preparing students of the Faculty of Physical Education for tourism and sports activities.

The aim of the work was to study the dynamics of indicators of readiness of students of the Faculty of Physical Education for tourism and sports activities.

Research methods – analysis and generalization of scientific and methodological sources on the research topic; pedagogical observations; pedagogical experiment; determination of indicators of physical fitness, special physical fitness, technical and tactical readiness of students for tourist and sports activities; methods of mathematical statistics.

The dynamics of physical fitness in students of the experimental group revealed that both boys and girls of the experimental group the largest relative increase was observed in the tests «Leaning forward from a sitting position, cm» (31.82% for boys and 34.21 % in girls) and «Pull-ups on the crossbar, times» in boys (30.36%), and «Flexion and extension of the arms in a supine position, times» in girls (28.57%). In the indicators of the test «Obstacle course, (min, s)» a significant increase was recorded both among the indicators of girls (trozr = 10.39) and among the indicators of boys (trozr = 9.70); in the indicators of the test «Overcoming the vertical rock relief, (min, s)» significant differences were recorded in girls (trozr = 6.79) and in boys (trozr = 5.80). Significant differences were also observed in the indicators of technical and tactical readiness.

TOURISM, TOURIST AND SPORTS ACTIVITY, PHYSICAL PREPAREDNESS SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS, TECHNICAL PREPAREDNESS, TACTICAL PREPAREDNESS, STUDENT

# Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

КЕ – кінець експерименту

ПЕ – початок експерименту

# ВСТУП

Туризм в Україні служить важливим засобом гармонійного розвитку, зміцнення здоров’я, виховання сучасної людини**.**Актуальність розвитку туристичної діяльності як суспільно-соціального явища підкреслена в Законі України «Про внесення змін до закону України «Про туризм» у якості засобів, покликаних охороняти і зміцнювати здоров’я людей, забезпечувати змістовне дозвілля населення країни. Особлива роль в розвитку туристичної діяльності відводиться фізкультурним організаціям. У тому ж плані туризм є одним з найбільш масових і доступних засобів фізичного вдосконалення людей на сучасному етапі розвитку суспільства [].

Подібна увага до туризму не випадкова. Використання туризму, як активного засобу виховання особи, дозволяє позитивно впливати на формування життєво необхідних людині умінь і навичок, вдосконалення її рухових здібностей, розвиток морально-вольових і інтелектуальних якостей. Крім того, до участі в заняттях туризмом можуть бути залучені ті, що займаються різноманітними суспільно-корисними справам.

Туризм має велике значення для збереження і зміцнення фізичнoгo здoрoв’я, естетичнoгo, трудoвoгo, мoральнoгo та патріoтичнoгo вихoвання всіх категoрій населення, а oсoбливo мoлoді, oвoлoдіння нею життєвo важливими вміннями й навичками, зoкрема з пізнання навкoлишньoгo середoвища в прирoдних умoвах*.* Прoсті та дoступні oрганізаційні фoрми, щo викoристoвуються в туризмі (пoхoди, пoдoрoжі, екскурсії, прoгулянки*,* туристські зльoти і змагання), сприяють реалізації не тільки специфічних функцій фізичнoї культури (oсвітніх, прикладних, спoртивних), а й рекреаційних і oздoрoвчo-реабілітаційних, забезпечують умoви для здoрoвoї життєдіяльнoсті oсoбистoсті в суспільстві. Дослідження туризму в Україні наприкінці минулого століття у теоретичному (туризмологія) і практичному (праксеологія) планах викликало живий, неослабний інтерес до численних проблем туризму у філософському, соціологічному, економічному, педагогічному, психологічному аспектах [].

Особливе місце серед цих напрямів дослідження туризму займає проблема залучення молоді до туристсько-спортивної діяльності, що визначило тему нашої роботи «Особливості підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристичної діяльності» .

Об’єкт дослідження – процес підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності.

Предмет дослідження – туристсько-спортивна діяльність.

Суб’єкт дослідження – студенти 1 курсу факультету фізичного виховання.

Дослідження базується на гіпотезі**,** згідно з якою підготовка студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності набуватиме ефективності за умов підвищення рівня їх фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, технічної та тактичної підготовленості.

# 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1 Теоретичні аспекти туристсько-спортивної діяльності

Туризм в Україні служить важливим засобом гармонійного розвитку, зміцнення здоров’я, виховання сучасної людини. Актуальність розвитку туристичної діяльності як суспільно-соціального явища підкреслена в Законі України «Про внесення змін до закону України «Про туризм» у якості засобів, покликаних охороняти і зміцнювати здоров’я людей, забезпечувати змістовне дозвілля населення країни. Особлива роль в розвитку туристичної діяльності відводиться фізкультурним організаціям. У тому ж плані туризм є одним з найбільш масових і доступних засобів фізичного вдосконалення людей на сучасному етапі розвитку суспільства [].

Подібна увага до туризму не випадкова. Використання туризму, як активного засобу виховання особи, дозволяє позитивно впливати на формування життєво необхідних людині умінь і навичок, вдосконалення її рухових здібностей, розвиток морально-вольових і інтелектуальних якостей. Крім того, до участі в заняттях туризмом можуть бути залучені ті, що займаються різноманітними суспільно-корисними справам.

Фізичне виховання в нашій країні – обов’язковий компонент навчального процесу. Тому усі засоби, форми і методи системи фізичного виховання мають бути націлені на забезпечення діалектичного взаємозв’язку фізичного виховання з практикою трудової і оборонної діяльності людини, на оздоровчу спрямованість заходів його фізичного вдосконалення, на виховання людини всебічно гармонійно розвиненою особою. Зі сказаного ясно, що заняття туризмом не можна розглядати як короткочасну розвагу, як самоціль для задоволення передусім особистих інтересів людини, у відриві від розумового, трудового,морального і естетичного виховання.

Туризм в Україні може і повинен стати засобом загальнодоступного і повноцінного відпочинку й оздоровлення, а також ознайомлення з історико-культурною спадщиною та сьогоденням нашого народу і держави [].

В історії цивілізації визначення поняття «туризм» закладені греками. Так, тур – грецьке слово, що означає «подорож» . Адам Сміт XVIII ст., проаналізувавши соціальні особливості мандрівників, назвав їх туристами, пізніше всі атрибути подорожі, як зауважує І.В. Зорін, називались прикметником (туристський чи туристичний), і от, нарешті, термін «туризм» був винайдений для позначення явища і теорії туризму [].

В.К. Федорченко, І.М. Мініч стверджують, що у французькій мові слово «туризм» походить від – подорож (поїздка, похід) у вільний від роботи час, один із видів активного відпочинку; у німецькій мові «туризм» – це проведення відпочинку в подорожах; в італійській – мандрування з цікавістю []. На думку А.Х. Абукова, «туризм» – поняття, яке не має коренів і витоків в українській мові []. Тому різні автори по- різному тлумачать цей термін. Наприклад, туризм – це відпочинок або оздоровлення, один із видів спорту, один із засобів фізичного, естетичного виховання тощо []. В.А. Смолій «туризм» розглядає як дефініцію, що постійно змінюється []. Дослідник зазначає, що з відкриттям кожної нової перспективи досліджень, з вибором нового контексту розгляду проблем туризму з'являються все нові тлумачення і поняття. Чим їх більше, тим більше точок зору і суперечок виникає навколо туризму як могутнього явища в розвитку людства.

У С.І. Ожегова «туризм» – це: 1) вид спорту – групові походи, шо мають за мету фізичне загартування організму; 2) вид подорожей, здійснених для відпочинку і самоосвіти [].

Новий тлумачний словник української мови «туризм» подає як подорожі, що здійснюються за певними маршрутами по своїй країні 37 або за кордоном та поєднують відпочинок з пізнавальною метою, інколи містять елементи спорту [].

Отже, при формуванні визначення поняття «туризм» слід розглянути багатоаспектність цього явища і його взаємодію з іншими видами діяльності.

На основі аналізу праць М. В. Біржакова, І. І. Булигіної, Л. А. Вяткина та ін. виявлено, що подорож і туризм – два нерозривно пов'язані поняття, які характеризують певний спосіб життєдіяльності людини. Це відпочинок, активна розвага, спорт, пізнання навколишнього світу, торгівля, лікування тощо. Проте при цьому завжди присутня визначальна дія, яка вірізняє і виокремлює подорож у ряді сфер діяльності – переміщення людини в іншу місцевість або країну, континент, що відрізняються від звичного місцезнаходження або мешкання. і те, що людина й індустрія роблять у соціокультурному, економічному і фізичному середовищі [; 4; ; ].

У педагогічному енциклопедичному словнику туризм– це подорож у вільний час; один із видів активного відпочинку; найефективніший засіб задоволення рекреаційних потреб, оскільки він поєднує різні види рекреаційної діяльності – оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини; складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; засіб духовного, культурного і соціального розвитку особи [].

М. Б. Біржаков подає класичне визначення туризму і розгорнуту характеристику його складових: «туризм» – тимчасове переміщення людей з місця свого постійного проживання в іншу країну чи в іншу місцевість у межах своєї країни у вільний час з метою одержання задоволення і відпочинку, в оздоровчих і лікувальних, гостьових, пізнавальних, релігійних, професійно-ділових цілях, але без заняття оплачуваною роботою у відвідуваному місці []. Разом з тим, науковець зауважує: а) значна частина обмежень у поняттях про туризм буде мати суто економічний характер, зумовлений місцем туризму в сучасному розвиненому суспільстві; б) визначення понять слугуватимуть цілям і принципам міжнародної туристської статистики, що, у свою чергу, діють за категоріями, передбаченими економікою, плануванням, обліком тощо; в) під час визначення понять будуть враховуватися вимоги однакового міжнародного розуміння суті категорій, що підлягають статистичній оцінці й порівнянню [].

У сучасному світі туризм – це багатогранне явище, тісно пов'язане з економікою, історією, географією, архітектурою, медициною, культурою, спортом та іншими науками. Однак жодна з них не може повністю і вичерпно схарактеризувати його як об'єкт власних досліджень і жоден з існуючих соціально-економічних інститутів не в змозі самостійно розв'язати комплекс його проблем [].

Існує більше двохсот визначень туризму, проте окремі його значення, наприклад, такі, як відпочинок або оздоровлення, дають далеко неповне його визначення. До них відносяться: туризм – один із видів спорту, туризм – один із засобів фізичного виховання, туризм – один із засобів пізнання й естетичного виховання. Усі ці визначення в тій або іншій мірі відображають важливі риси туризму, але не можуть окремо скласти повну картину такого унікального явища як туризм.

З усіх визначень найбільш повним можна вважати таке:туризм – це один із видів активного відпочинку, що здійснюється в процесі подорожі у вільний від трудової діяльності час, протягом якої відбувається духовний, культурний, соціальний розвиток особистості та задоволення її рекреаційних потреб (оскільки він поєднує рані види рекреаційної діяльності: оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил), і є складовою частиною охорони здоров'я та фізичної культури []*.*

До туристів відносять усіх осіб, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання на термін більше 24 годин з будь-якою метою, крім діяльності, що оплачується в місці тимчасового проживання.

Тобто туризм – це діяльність, що поєднує подорож та пізнання довкілля. В цьому плані доцільно говорити про туристично-краєзнавчу діяльність, визначення якої дав О.О. Остапець – туристично-краєзнавча діяльність є комплексним засобом гармонійного розвитку дітей та юнацтва, що полягає в активному пізнанні і доступному покращенні навколишнього середовища і самих себе в процесі туристичних подорожей [].

Закон України «Про туризм» визначає туризм як тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання з оздоровчою або професійно-діловою метою без зайняття оплачуваною [].

Деякі науковці трактують туризм як будь-яку подорож з метою відпочинку і знайомства з новими регіонами й об'єктами, а інші важають, що туризм – це форма масового подорожування та відпочинку з метою ознайомлення з навколишнім середовищем, що характеризується екологічною, освітянською та іншими функціями. Проте, будь-яке визначення поняття «туризм» виключає момент отримання прибутку під час туристичної подорожі. Отже, туризм є популярною формою організації відпочинку, проведення дозвілля, пізнання рідного краю, навколишнього середовища, знайомства з історією, культурою і традиціями певної країни.

Туризм можна розглядати в широкому і вузькому значенні. В широкому розумінні до туризму належить будь-який маршрут вашого переміщення у просторі, який виходить за межі буденності або за рамки повсякденних справ. У вузькому значенні туристичними вважають всі спеціально організовані маршрути по переміщенню громадян, які здійснюються за їх рахунок, окрім переміщень, пов'язаних із виконанням професійних обов'язків. Фактично організацією туризму, у вузькому значенні, займаються спеціальні організації (туристичні фірми, бюро, агентства та ін.), які в загальному називаються суб'єктами туристичної діяльності. Згідно із законом України «Про туризм» , суб'єкти туристичної діяльності – це підприємства, установи, організації незалежно від форм власності, фізичні особи, що зареєстровані у встановленому чинним законодавством України порядку і мають ліцензію на здійснення діяльності, пов'язаної з наданням туристичних послуг.

Отже, турист – особа, яка здійснює подорож у межах своєї країни або в іншу країну з різною, не забороненою законом країни перебування метою, на термін від 24 годин до шести місяців, без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов’язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін.

Сучасна наука поділяє розвиток туризму на декілька етапів залежно від зміни наступних факторів: мотивації подорожей; способу подорожей і розвитку транспортних засобів; кількості подорожуючих і охоплення туризмом різних верств населення [].

Туризм на початку XXI століття стрімко і динамічно розвивається. Феноменальний успіх туризму зумовлений ще й тим, що в його основі лежить задоволення постійних прагнень людства пізнати навколишній світ. Це пізнання через туризм стало уможливили підвищення в багатьох країнах життєвого рівня населення, розвита транспорту, інформаційних та інших технологій, глобалізація в цілому.

Відбувається зміщення в моделях споживання – для багатьох туризм уже не розкіш, а природна необхідність. В деяких, особливо європейських, країнах навіть сформувалось таке поняття, як «право на туризм» , відображене в Глобальному етичному кодексі туризму, прийнятому Всесвітньою туристичною організацією.

В останні роки майже всі регіони світу продемонстрували значне зростання обсягів туризму. Україна з перших днів незалежності впевнено проголосила туризм пріоритетною галуззю розвитку економіки.

Туристична діяльність в Україні сприяє розвитку тих територій, де є рекреаційні ресурси і немає перспектив для промисловості, створюючи нові робочі місця, підвищуючи рівень доходів населення, водночас забезпечуючи збереження пам'ятників історії, архітектури, культури.

Заняття туризмом в системі фізичного виховання виділені в особливу групу, оскільки дозволяють найбільшою мірою, в порівнянні з іншими видами, опановувати знання, уміння і навички, потрібні в житті кожній людині. Таким чином, туризм як засіб фізичного виховання характеризується природною прикладністю.

Він включає різноманітні за формою і змістом рухові дії з раціонального подолання значних відстаней в малонаселеній місцевості, які виконуються в природних умовах колективними зусиллями. Їх мета – формування у людини умінь і навичок, необхідних йому у виробничій, військовій і побутовій діяльності, з одночасним рішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних завдань. Крім того, активні заняття туризмом із спортивною спрямованістю, що обумовлені виконанням обов’язкових вимог до керівництва категорійними походами відповідно до Єдиної спортивної класифікації, дозволяють формувати і удосконалювати організаторські можливості людини [; ; ; ].

Виховні, освітні, оздоровчі і спортивні завдання в туризмі відносяться до категорії загальних завдань, тобто, їх рішення здійснюється в тісній єдності і не залежить від віку і міри спеціальної фізичної підготовленості тих, хто займається. Наприклад, під час походу виховне завдання вирішується безпосередньо дією на кожного учасника з боку колективу, тобто, відбувається формування почуття колективізму, підпорядкування особових інтересів громадським; крім того, тривалість пересування в похідних умовах, поступове підвищення фізичних навантажень виховують витривалість і вольові якості людини [].

Одночасно з виховними завданнями в поході вирішуються і освітні. Маємо на увазі закріплення знань по краєзнавству, природознавству, топографії, отриманих тими, хто займається походами, тобто, в даному випадку теорія підкріплюється практикою. У похідних умовах також удосконалюються знання методики формування рухових умінь і навичок [].

Спортивний туризм, орієнтований на рекреаційно активну категорію нашого суспільства посідає особливе місце в системі туристської діяльності [].

Під спортивним туризмом розуміють вид рекреаційної діяльності оздоровчого характеру з особливими вимогами до природно-територіального комплексу району подорожі, із високим рівнем споживання природних цінностей. Спортивний туризм поєднує значні фізичні та психофізіологічні навантаження на організм людини, висуває підвищені вимоги до витривалості, спортивно-туристського вміння, прикладних навичок, загально фізичної та теоретичної (в т.ч. географічної) підготовки [].

Спортивний туризм в Україні є видом спорту, який включено до Єдиної спортивної класифікації з відповідними званнями та спортивними розрядами – від масових юнацьких розрядів до звання «Майстер спорту» . Спортивний туризм у економічно розвинених країнах світу розвивається на аматорському рівні і виступає як вид активної, часто екстремальної, рекреації.

Класифікація туристсько-спортивної діяльності представлена на рисунку 1.1. [].



Спортивний туризм, як будь-який вид спорту, вимагає постійних тренувань для підтримки необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка повинна розвивати витривалість, силу, координацію рухів, гостроту реакції. Спеціальна фізична підготовка розвиває ті ж якості, але додатково, направлена на формування та розвиток якостей, притаманних для конкретного, обраного керівником виду туризму [].

Головна особливість спортивного туризму полягає в тому, що він, на відміну від більшості інших видів спорту, не потребує відносно великих матеріальних видатків, так як, по-перше, розвивається в існуючому навколишньому природному середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для підготовки та проведення туристсько-спортивних масових заходів та зведення спеціальних споруд для їх проведення, по-друге, матеріально-технічне та організаційне забезпечення зазначених заходів у значній мірі здійснюється силами та засобами самих туристів. Розвиваючись на межі спорту й активного дозвілля в природному середовищі, спортивний туризм сприяє розвитку внутрішнього туризму та інших видів діяльності туристської галузі шляхом пропаганди відносно дешевого і, водночас, ефективного відпочинку, що в умовах невисоких матеріальних прибутків значної частини населення країни надає йому соціально-пріоритетного значення для відповідних державних, громадських та комерційних організацій. Зменшення вартості оздоровлення та відпочинку завдяки використанню елементів і засобів спортивного туризму й мінімізації видатків на матеріально-технічну інфраструктуру такого відпочинку по відношенню до вартості відпочинку за традиційними організаційними формами робить його соціально доступним та економічно привабливим для учасників, економічно вигідним для організаторів [].

Туристські походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров’я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом. Регулярна туристська діяльність і участь в туристських змаганнях є ефективною компенсацією праці. Вони викликають у людини радість життя, загартовують і збільшують фізичну життєдіяльність організму [].

В цілому, що стосується спортивних завдань в туризмі, слід зазначити три моменти. По-перше, заняття туризмом сприяє створенню бази загальної фізичної підготовки, необхідної у будь- якому виді спорту. По-друге, вони передбачають спеціальну підготовку для участі в змаганнях з туристичної техніки. По-третє, туристичні походи регламентуються єдиною спортивною класифікацією, що у свою чергу, вимагає відповідної спортивної підготовки їх учасників, тобто, і спортивна класифікація сприяє реалізації принципу максимальних навантажень в туризмі. Приватні завдання в туризмі пов’язані із спеціальною підготовкою до того або іншого походу залежно від його призначення [].

Спортивний туризм на сучасному етапі розвивається у двох напрямках: маршрутний туризм (проходження маршрутів туристсько-спортивних походів) та змагальний туризм (підготовка та участь в змаганнях із техніки спортивного туризму). В історії розвитку спортивного туризму ці два напрямки завжди були нероздільні. Але якщо походи були основною формою туристсько-спортивної діяльності і давно запроваджені у спортивну класифікацію (в СРСР – уперше у 1949 р.), то туристські змагання і зльоти носили характер допоміжний, другорядний. Нерідко вони використовувалися для перевірки готовності туристських груп для виходу на категорійні туристські маршрути. Тому основними формами туристсько-спортивної діяльності є туристські подорожі та туристські зльоти і змагання.

Туристські подорожі передбачають проходження певних ліній маршрутів і їх можна віднести до лінійних форм туристсько-спортивної діяльності. До локальних форм слід віднести туристські зльоти, туристсько-спортивні змагання та туристсько-спортивні збори.

Туристська подорож – це захід, пов’язаний із пересуванням людини в природному середовищі на будь-яких технічних засобах та без них, наодинці або в складі групи з пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями. Подорожі повинні проводитись відповідно до законодавства України та держав, на території яких прокладено маршрут, із урахуванням вимог «Гаагської декларації з туризму» , «Хартії туризму» та інших міжнародних документів з туризму. До туристських подорожей відносять туристські прогулянки, оздоровчі екскурсії, туристсько-спортивні походи, туристсько-спортивні експедиції. Однак основною формою туристських подорожей є туристсько-спортивні походи, які різняться, в першу чергу, за видами туризму [].

У правилах змагань зі спортивного туризму, затверджених Федерацією спортивного туризму України, видом спортивного туризму вважають об’єднання туристсько-спортивних заходів (спортивних туристських походів, змагань) за характерним способом пересування або іншими визначальними умовами їх проведення, що здійснюються відповідно до затверджених в установленому порядку правил. Так до видів спортивного туризму, класифікованих в Україні, належать: пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, вітрильний, спелеологічний та автомототуризм [].

Навчальні туристичні походи допомагають майбутнім фахівцям засвоїти методику створення відповідних умов для проведення навчальних занять з техніки і тактики туризму, вибору місця і устрою бівуаків, приготуванню їжі, тобто, вирішують задачу формування таких умінь і навичок в учасників, що в майбутньому допоможуть їм самостійно організувати і провести туристичні заходи. Складні категорійні походи пов’язані з тривалою попередньою підготовкою їх учасників. Деякі складні походи проводяться з метою випробування туристичного спорядження. У окремих туристичних експедиціях вирішуються народногосподарські завдання (вивчення льодовиків, флори і фауни у важкодоступних районах, складання і уточнення карт, метеоспостереження) [; , ].

Усі туристські походи здійснюються за певними маршрутами, які виступають як просторові територіально-рекреаційні системи. На нашу думку, туристсько-спортивний маршрут – це лінія руху туристської групи, яка передбачає проходження природних або антропогенних перешкод певного виду туризму за заздалегідь складеним графіком руху. Туристсько-спортивний маршрут передбачає подолання певних перешкод того чи іншого виду туризму та організацію, як правило, польових ночівель. Однак у порівнянні з іншими маршрутами він більш гнучкий і може мати запасні варіанти (коли в залежності від обставин, що складаються, замість однієї перешкоди може долатися інша) та аварійні варіанти (схід із маршруту у разі виникнення аварійної ситуації). Місця ночівель можуть не співпадати із заздалегідь запланованими.

У порядку зростання протяжності, тривалості та технічної складності туристсько-спортивні маршрути поділяються на I, II, III, IV, V та VI категорії складності. Маршрути походів, що мають складність, тривалість або протяжність меншу за встановлену для походів І категорії складності, відносяться до некатегорійних, в тому числі походи І, ІІ та ІІІ ступеня складності. Класифікація походів за ступенями складності використовується для виконання юнацьких спортивних розрядів у дитячо-юнацькому туризмі. При віднесенні того чи іншого маршруту до певної категорії чи ступеня складності за основу беруться три показники: тривалість, протяжність та технічна складність [].

Спортивний туризм служить для перевірки та розвитку фізичних і моральних якостей людини в природних умовах різної дискомфортності та досягнення при цьому певних результатів, тому тут особливо цінуються мало змінені людиною ландшафти, що потребують для проходження по них тренувань і, як правило, спеціального спорядження. Спортивний туризм користується в основному тими ж ресурсами, що й оздоровчий, але на відміну від останнього для нього особливо привабливими є не сприятливі та комфортні сторони цих ресурсів, а близькі до екстремальних, такі, що знаходяться на межі (для даної конкретної групи туристів) або близькі до неї. Так, наприклад, у гірських подорожах привабливим є важкопрохідний рельєф, в той же час подорожі здійснюються у найкомфортніший кліматичний період. В лижних подорожах і рельєф, і кліматичні умови суттєво відрізняються від інших видів рекреації [].

Самодіяльний туризм, який виступає в ролі одного із засобів системи фізичного виховання, розглядається в якості неодмінної складової частини роботи кожного колективу фізичної культури. У самодіяльному туризмі використовуються різноманітні форми: масові походи (у тому числі походи вихідного дня, багатоденні не категорійні походи); масові походи у відповідності з вимогами «Турист України» , а також категорійні походи; спортивні походи; туристичні зльоти і змагання по техніці різних видів туризму; творча самодіяльна робота туристів. Усі ці форми порівняно з формами планового туризму, для яких властива епізодичність у формуванні особи, характеризуються більшою стійкістю і систематичністю, охоплюють тривалий період життєдіяльності людини [, ].

Самодіяльні походи організовують самі учасники з кваліфікованою допомогою туристичних організацій – федерацій рад з туризму і екскурсій, міських і районних туристичних клубів, туристичних секцій і клубів туристів, колективів фізичної культури, дитячих туристичних установ. Як планові, так і самодіяльні походи повинні здійснюватися в повній відповідності з вимогами «Правил організації і проведення туристичних походів і подорожей на території Украіни» , а також інших документів, що регламентують туризм. Взаємозв’язок між плановими і самодіяльними походами полягає в тому, що самодіяльні туристичні групи широко використовують маркіровані маршрути туристичних баз, мости, що зводяться контрольно- рятувальними службами, отримують необхідну допомогу рад з туризму і екскурсій, туристичних баз по прокату спорядження, забезпеченню місць для відпочинку і придбанню продуктів харчування. У свою чергу, самодіяльний туризм надає усебічну допомогу плановому в підготовці кадрів, маркіровці маршрутів, розробці і прокладенні нових варіантів планових маршрутів [].

Що стосується туристичних зльотів, то вони підрозділяються на два види. У першому випадку програма таких зльотів включає масові заходи, різні конкурси (у тому числі і за підсумками пошукової роботи), змагання, що мають військово-прикладну спрямованість з елементами туристичної техніки і спортивного орієнтування.

Другий вид туристичних зльотів пов’язаний з підведенням підсумків діяльності туристичних організацій в учбово-виховній і творчій роботі, в організації і проведенні масових і спортивних походів. Ці зльоти проводяться колективами фізичної культури та профільним міністерством. Програми туристичних зльотів також включають масові заходи і конкурси туристичної творчості.

Спортивна ж частина програм містить різні види змагань по туристичній техніці відповідно до діючих правил змагань по техніці окремих видів туризму. У найбільш простих випадках (наприклад, на зльотах колективів фізичної культури) змагання проводяться у формі подолання туристичної смуги перешкод або комбінованої (з різних видів туризму) туристичної естафети, а в найбільш складних – у формі багатоборства (на декількох дистанціях) по цьому виду туризму. Такі змагання можна назвати туристично-прикладними багатоборствами [].

Спортивні походи (і інші форми багатоденних походів, маршрути яких включають природні перешкоди різних категорій) в організаційному і методичному плані – найбільш складна складова частина туризму. Вони вимагають особливої уваги до етапу організації і підготовки, забезпечення безпеки учасників і т. д.

Проведенню спортивних походів передують планомірний учбовий тренувальний процес в туристичних секціях, організована діяльність туристичних клубів, виховна робота, науково методична розробка маршрутів, технічне оснащення груп туристів, підготовка туристичних кадрів. До спортивних відносяться туристичні походи, що мають відповідно до розрядних вимог категорії складності від I до V [].

Самодіяльний туризм виник в Україні на самодіяльних засадах туристів-аматорів і поєднує в собі спорт, відпочинок і розважальний аспект, сприяє національно-патріотичному вихованню людини, позитивно впливає на фізичний і психічний стан, підготовку до активного та якісного життя, професійної діяльності. А масовість у шкільному та студентському туризмі є однією з найважливіших [].

## 1.2 Особливості підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності

Підготовка студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності відбувається у формі навчальної роботи та позанавчальної діяльності.

Складовою частиною професійної підготовки студентів факультету фізичного виховання є заняття з курсу спортивно-педагогічного вдосконалення (спортивний туризм) та навчальна практика зі спортивно-оздоровчого туризму (табірний збір).

Завдання туристсько-спортивної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання наступні: отримати спеціальні знання з теоретичних, організаційних і методичних аспектах туризму; розвиток професійного інтересу до туризму і спонукання до отримання знань, умінь і навичок, необхідних для туристичної роботи; розвиток здібностей самостійно працювати з метою поглиблення своїх знань і вдосконалення професійно-педагогічних умінь і навичок, потрібних для залучення людей до заняттям туризмом; формування науково обгрунтованих поглядів і переконань, необхідних для плідної професійно-педагогічної діяльності. Виходячи з цих завдань, структура професійно-педагогічної підготовки фахівця з туризму включає вказані компоненти [].

В процесі вивченняс дисципліни студенти опановують пеціальні знання зі спортивного туризму, як приведену в систему цілісну сукупність знань і уявлень про туризм як явище, що об’єктивно розвивається. За допомогою спеціальних знань відбувається усвідомленість цілей і завдань розвитку туризму, як важливого суспільно-соціального явища, його ролі і місця в системі фізичного виховання. У зміст цього розділу входить і знання основ краєзнавства, природознавства,картографії, топографії, географії. Йдеться про здатність людини бути активним учасником різноманітних туристичних заходів, уміти аналізувати свої дії, домагаючись при цьому досить високих результатів, тобто, майбутній фахівець з фізичного виховання повинен пройти через систему туристичної підготовки, опанувати багато практичних умінь і навичок, що дозволяють виконувати вимоги Єдиної спортивної класифікації по туризму [, ].

Майбутні учителя фізичного виховання повинні вміти організовувати освітню і спортивно-оздоровчу роботу туристських секцій і клубів у школі, проводити масові переходи, вести заняття в туристичних гуртках, координувати туристсько-краєзнавчу роботу в закладах освіти, молодіжних, спортивних організаціях тощо. Майбутній фахівець повинен бути мотивованою особистістю як на власну туристську діяльність, так і на подальший розвиток туризму, на різні види суспільнокорисної діяльності, що спрямована на задоволення інтересів туристів (школярів) [; ].

Оволодіння знаннями й навичками, комплексне формування готовності до туристичної діяльності є однією з важливих проявів специфіки підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання.

Отже, метою навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивний туризм» є забезпечення глибокої теоретичної і практичної підготовки студентів, формуючи у них систему професійних знань та умінь з питань спортивного туризму. Надання студентам знань і вмінь, що допоможуть випускникам у їх професійному становленні [].

Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивний туризм» є:

* Надати слухачам знань, сформувати уміння та навички, необхідні для роботи в умовах природного середовища на маршрутах різної категорії складності з урахуванням вікових, фізичних та інших особливостей учасників.
* Надати знання, необхідні для забезпечення безпеки туристських заходів.
* Навчити працювати зі спеціальним туристичним спорядженням.
* Підготувати студентів до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях.
* Підготувати студентів до участі у туристських спортивних походах.
* Сформувати уміння застосовувати набуті знання у професійній діяльності.
* Навчити основ самостійної діяльності студентів [].

Отже, підготовка студентів факультету фізичного виховання до туристичної туристсько-спортивної діяльності передбачає необхідність вивчення основ спортивного туризму; основ організації спортивних походів; техніки спортивного туристичного багатоборства; техніки роботи зі спеціальним туристичним спорядженням; звітну документацію зі спортивного туристичного походу; правил техніки безпеки у спортивних туристських походах; вміння з організації і проведення спортивних походів різної категорії складності; вміння готувати звіти після походу спортивного та екологічного напрямку; планувати та проводити роботу туристських секцій та клубів в колективах закладів освіти та за місцем проживання, організовувати та проводити масові не категорійні спортивні туристські походи [, , ].

Навчальна дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивний туризм» входить до циклу дисциплін підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту бакалаврського рівня вищої освіти. Вона пов’язана з циклом загальних гуманітарних та соціально- економічних дисциплін, які мають забезпечити випускників відповідними знаннями і сформувати вміння застосовувати їх у майбутній професійній діяльності. Знаходиться у тісному зв’язку з циклом дисциплін загальної підготовки: безпека життєдіяльності. Курс пов’язаний з циклом дисциплін професійної підготовки: туризм з методиками викладання, спортивне орієнтування, організація змагань по туристичному багатоборству, екологічний туризм, активно-оздоровчий туризм.

Програма навчальної дисципліни складається з 4 розділів. В межах вивчення першого розділу студенти опановують питання фізичної підготовки у спортивному туризмі.

Лабораторні заняття передбачають всебічну фізичну підготовку туриста, під якою розуміють загальну фізичну підготовку у спортивному туризмі; спеціальну фізичну підготовку у спортивному туризмі; різнобічний розвиток фізичних здібностей і зміцнення здоров’я; розвиток функціональних можливостей організму; спеціальну працездатність і покращення перебігу відновлювальних процесів; розвиток витривалості у спортивному туризмі; розвиток сили у спортивному туризмі; розвиток спритності у спортивному туризмі; розвиток швидкості у спортивному туризмі; розвиток гнучкості у спортивному туризмі; розвиток витривалості у спортивному туризмі.

Студентам необхідно навчитися коригувати величину фізичного навантаження залежно від складності природних перешкод; величину фізичного навантаження залежно від темпу пересування; величину фізичного навантаження залежно від метеорологічних умов; величину фізичного навантаження залежно від ваги рюкзака; визначати рівень втоми, яка є одним з факторів ризику під час подолання небезпечних, складних ділянок маршруту, на відміну від витривалості як запоруки безпеки; покращення аеробних можливостей; удосконалення діяльності серцево-судинної системи; підвищення анаеробних можливостей; підвищення фізіологічних і психологічних меж психічної стійкості [, , ].

Однією з необхідних умов підготовки студентів до туристсько-спортивної діяльності є покращення рівня розвитку фізичних якостей. Так, для розвитку сили застосовують вправи із зовнішнім опором партнера; вправи з опором пружних предметів (еспандер, амортизатор) і зовнішнього середовища (біг по снігу, воді, піску, угору, по пересіченій місцевості); вправи, які полягають в обтяженні масою власного тіла (підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, подолання навісної переправи, присідання, стрибки); спеціальні силові вправи: із рюкзаком або іншим навантаженням (із партнером), подолання навісної переправи; стрибки через перепони; присідання, ходьба і біг; підйом крутим сніговим або трав’янистим схилом [, , ].

Необхідно приділяти значну увагу і розвитку гнучкості у спортивному туризмі, вправи для виховання гнучкості – вправи зі збільшеною амплітудою руху. Розвиток спритності та швидкості у спортивному туризмі забезпечують можливість перебудови рухової діяльність відповідно до обстановки, яка змінюється на маршруті (серія швидких і точних рухів, пов’язаних із переправою гірською річкою тощо). Основні засоби розвитку спритності: спортивне орієнтування, гірськолижний спорт, спортивна і художня гімнастика, легка атлетика (стрибки, бар’єрний біг), ритмічна гімнастика. Обов'язкова умова виховання спритності: наявність елементів новизни у пропонованих вправах, створення неочікуваних ситуацій, які потребують швидкої реакції. Розвиток спритності у туризмі: ходьба по колоді, тросу, камінню, купинах, змагання з техніки туризму, скелелазіння, туристські вправи на льодових, снігових, трав'янистих та осипних схилах (з вантажем і без вантажу). Розвиток швидкості у спортивному туризмі за допомогою швидкісних вправ: спортивні і рухливі ігри, легка атлетика (біг на короткі дистанції, стрибки і метання), ритміка; вправи, які потребують швидкої реакції на певні види сигналів (звукові, зорові, тактильні), швидкі локальні рухи і короткочасні переміщення. Засоби спеціальної фізичної підготовки для виховання швидкості: туристичні вправи прикладного багатоборства (установлення наметів на швидкість, в'язання вузлів, робота зі спеціальним туристським спорядженням тощо) [, , ].

В межах вивчення другого розділу дисципліни студенти вивчають особливості організації туристсько-спортивної діяльності: особливості організації і зміст проведення туристських подорожей; комплектування туристської групи; встановлення оптимального складу учасників походу; медичний огляд; організаційні збори; розподіл обов’язків між учасниками групи; обов’язки командира групи; відповідального за розробку маршруту; відповідального за харчування; відповідального за групове спорядження; скарбник; ремонтний майстер; санітар; спортивний організатор; фотограф; розробка маршруту; вивчення району подорожі; визначення екскурсійних й експедиційних об'єктів; розробка шляху руху групи, його план-графіку; розробка кошторису фінансового забезпечення подорожі; складання списку групового, особистого і спеціального спорядження; характеристику основних критеріїв спортивної класифікації походів у пішохідному туризмі; тривалість походу; протяжність; технічна складність походу; географічний показник походу; автономність маршруту; коефіцієнт перепаду висот; перешкоди в туризмі; локальні перешкоди; протяжні перешкоди; ділянки лісу (легко-, важкопрохідного); болота (легкопрохідні, середньої прохідності, вадко прохідні); локальні водні перешкоди; гірські схили; перевали; гірські вершини; гірські хребти; гірські льодовики; морени; вимоги до учасників і керівників спортивних походів; нормативи туристських походів; категорії складності [, , , ].

Необхідною умовою підготовки студентів до туристсько-спортивної діяльності є розгляд питань, пов’язаних із туристичним спорядженням: похідне спорядження; класифікація спорядження; добір спорядження; добір спорядження залежно від виду туризму; добір спорядження залежно від складності і тривалості походу; добір спорядження залежно від сезону; власне спорядження; рюкзак; укладка рюкзака; взуття; одежа; спальні приналежності; особисті речі; групове спорядження; намет; приладдя для багаття; посуд для приготування їжі; ремонтний набір; спеціальне спорядження; добір спеціальне спорядження залежно від складності подорожі; добір спеціальне спорядження залежно від характеру природних перешкод; добір спеціальне спорядження залежно від чисельного складу групи; ремонтний набір; карабіни; мотузки [, , , ].

Важливим етапом підготовки студентів до туристсько-спортивної діяльності є опанування ними особливостей техніки і тактики туристичної подорожі, а саме: вибір тактики залежно від сезону; вибір тактики залежно від району подорожі; вибір тактики залежно від погодних умов; вибір тактики залежно від рельєфу місцевості; вибір тактики залежно від складності маршруту; режим руху; тривалість ходового часу і розподіл його впродовж дня; швидкість руху; лінія руху і вибір шляху; техніка руху; техніка руху лісом; техніка руху болотом; техніка руху уздовж автомобільних доріг; туристський ланцюжок; стрій; єдина форма одягу; девіз або емблема групи; інтервал між учасниками порядок руху; направляючий; керівник; замикаючий; техніка пересування; послідовне збільшення ходових навантажень; обов'язкове чергування роботи і відпочинку – переходів і привалів [, , , ].

Необхідною умовою результативного спортивного походу є наявність у студентів вмінь подолання природних перешкод та опанування техніки долання природних перешкод, лісні хащі; техніка долання легкопрохідного лісу; техніка долання лісу середньої прохідності; техніка долання важкопрохідних лісових масивів; болото; техніка долання легкопрохідного болота; техніка долання важко прохідних болот; непрохідні болота (топи, марі); переправа через річку; спосіб переправи залежно від характеру ділянки річки; спосіб переправи залежно від технічної підготовленості і спорядження, підготовленості групи; вибір місця для переправи; ширина і глибина ріки, швидкість течії; переправа убрід; зрив; місце для посту; мотузкові перила; наведення перил; переправа вплав; страховка; переправа стіною; переправа по кладці; переправа по колоді; перила; навісна переправа; переправа “паралельні мотузки”; вузли, петлі, карабіни; переправа першого; переправа останнього; подолання рельєфу місцевості; підйом і спуск без доріг; підйом і спуск без доріг в лоб (прямо); підйом і спуск без доріг в лоб зиґзаґом (або ”серпантином”); підйом і спуск без доріг навскіс (траверс із підйомом або спуском); підйом на трав'янисті схили середньої крутизни; осипні схили (осипи); техніка пересування на скельних схилах середньої крутизни і крутих схилах; основа техніки пересування на льодових схилах; траверс схилу [, , , ].

Актуальним для проведення туристичної подорожі є і знання з організації стоянок, бівуаків, привалів: бівуак; вимоги до місця стоянки; безпека; організація стоянки; організація стоянки поблизу річки; організація стоянки поблизу села; організація стоянки поблизу водойми; установка табору; планування бівуаку; палатки, багаття, ”дров'яний склад” – розташування; місце купання (за наявності річки або озера); розподіл обов’язків; розведення багаття: місце, паливо, тип; типи багать: ”колодязь”, “курінь”, “тайгове”, “нодья”; місце для вогнища; паливо для вогнища; установка наметів; підготовка місця; техніка безпеки; техніка установки палатки; відбій і підйом; підйом чергових; передача чергування; днювання; збори і вихід на маршрут; сніданок; укладка рюкзака; збір наметів; згортання табору; ночівля у населеному пункті; безпека; вимушені стоянки; привали; вимоги до місця привалу; безпека [, , ].

Організація харчування під час туристської подорожі: харчування в одно- і багатоденному поході; харчування в одноденному поході; харчування в багатоденному поході; добовий раціон; виграш у вазі; дари природи; продукти, які бояться вологи; раціон харчування; характеристика продуктів харчування для походу; хліб і сухарі; крупи: засвоюваність, транспортування, пакування, приготування; м’ясо; молоко; сири; жири; вершкове масло; цукор і мед; овочі; чай, кава, какао; норми вживання продуктів; добова потреба в основних харчових речовинах і енергії; вітаміни; пакування продуктів: вага і тара; режим харчування; питний режим під час походу; сніданок; другий сніданок; обід; вечеря; орієнтовний об’єм порцій гарячої їжі в умовах туристичних походів; об’ємна вага харчів; тривалість варіння; водно-сольовий режим; питний режим на маршруті; питний режим перед виходом на маршрут; питний режим на стоянці; питний режим у спекотну пору року; питний режим у холодну пору року; об’ємна вага харчів і особливості приготування [, , ].

Перша медична допомога та особиста гігієна туристів: гігієна як засіб профілактики захворювань; догляд за шкірою обличчя, шиї і вух; профілактичні огляди; купання; прання і сушіння одежі і взуття; головний убір; попередження і перша допомога під час травм; пошкодження ніг: потертості, наминки шкіри стопи і пошкоджень зв’язкового апарату суглобів (гомілковостопного або, рідше, колінного); травми рук – садна, зриви шкіри, тріщини, розтягування зв’язок променевозап’ястних суглобів; потертості сідниць і спини, забиття; опіки; перша допомога при опіках і ступеня; перша допомога при опіках іі ступеня; перша допомога при опіках ііі ступеня; потертості і мозолі; перша допомога при потертостях і мозолях; забиття; перша допомога при забиттях; розтягнення зв’язок; перша допомога при розтягненні зв’язок; вивихи перша допомога при вивихах; переломи; перша допомога при переломах; непритомність; перша допомога при непритомностях; укуси; перша допомога при укусах; харчові отруєння; перша допомога при харчових отруєннях; похідна аптечка; склад особистої похідної аптечки; склад групової похідної аптечки; склад аптечки залежно від сезону і складності подорожі [, , ].

Організація і зміст проведення туристських змагань: положення про змагання; складання «положення про змагання» ; план заходів із підготовки змагань; вибір місця проведення змагань; розробка програми; церемонія відкриття і закриття; охорона природи; розміщення учасників, суддів; санітарні питання; комендантська служба; загальні принципи класифікації дистанції; дистанція «Смуга перешкод» ; дистанція «Крос-похід» ; дистанція «Рятувальні роботи»; «Спеціальні завдання» ; клас дистанцій; форми проведення туристських змагань. Технічні етапи: навісна переправа через річку; навісна переправа через яр (скельна); крутопохила переправа; підйом скельною ділянкою або схилом; траверс скельної ділянки або схилу; траверс схилу з альпенштоком; спуск за допомогою вертикальних поручнів; спуск схилом (у т;ч; спортивним способом); переправа через річку за допомогою колоди; переправа через яр за допомогою колоди; переправа через річку вбрід із використанням поручнів; переправа через річку вбрід; переправа за допомогою мотузки з поручнями; переправа на плавзасобах; транспортування ”потерпілого”; подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної мотузки (маятника); рух по жердинах; рух по купинах; орієнтування; спеціальні завдання; в’язання вузлів; надання долікарської допомоги; залік із топографії та геодезії; визначення відстані або висоти; встановлення намету; розпалювання багаття; укладання рюкзака; виготовлення спорядження; туристські зльоти і конкурси; туристський зліт; підготовка зльоту; головний суддя змагань; конкурсне журі; організація медичного забезпечення зльоту; положення про зліт; вибір місця проведення зльоту; урочисте відкриття зльоту; конкурсна програма: 1) конкурсу туристської і фольклорної пісні, самодіяльності; 2) конкурсу фотографій (не менше 9x15); 3) конкурсу фотомонтажів з тем туристичних подорожей і заходів; 4) конкурсу стінної газети туристської тематики; 5) конкурсу емблеми, вимпела; підбиття підсумків [, , ].

В межах вивчення третього розділу дисципліни розглядаються питання спеціальної фізичної підготовки у спортивному туризмі, технічної і тактичної підготовки туриста.

Технічна підготовка туриста складається з опанування таких питань, як: техніка пересувань і подолання природних перешкод у різних видах туризму; технічні прийоми руху; прийоми страхування; прийоми самострахування; пересування крутими стежками з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильне розміщення ніг); відпрацювання прийомів подолання невисоких перешкод (каміння, повалені дерева); подолання чагарників; просування трав’янистими, засніженими та осип-ними схилами (підйом, спуск); пересування заболоченою місцевістю (по купинах); переправи через перешкоди (через струмок по колоді) [, , ].

Тактична підготовка туриста складається з групової тактичної підготовки і індивідуальної тактичної підготовки і складається з опанування таких питань, як: зміна плану походу; організація вимушених привалів; перерозподіл обов'язків між учасниками походу; зміна тактики і корегування з різних причин: зміна погодних умов, травма або захворювання будь-кого з учасників, незадовільний (фізичний або психологічний) стан групи; індивідуальна тактична підготовка туриста; тактична підготовка учасника; розподіл власних сил; індивідуальне раціональне пересування; орієнтування на місцевості; індивідуальне здійснення страховки; індивідуальне здійснення самостраховки; індивідуальні дії у непередбачуваних ситуаціях.

Психологічна підготовка туриста: створення позитивного психологічного мікроклімату в групі; формування позитивних морально- вольових якостей; формуванням соціально-психологічного клімату в групі; підтримання дисципліни у групі; виховання особистісних якостей туриста: сміливість і рішучість, терплячість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість; регулювання психічного стану; прийоми зниження рівня збудження з метою заспокоєння: 1) словесні самовпливи; 2) словесні впливи на групу; 3) вплив з боку керівника групи [, , ].

Орієнтування на місцевості і робота з картами є предметом вивчення четвертого розділу дисципліни, для успішного опанування якої необхідним є вивчення таких питань, як: топографічні та спортивні карти; план і карта; масштаб топографічних карт; елементи змісту карти: населені пункти; гідрографія; рельєф; дорожня сітка; рослинний покрив; спеціальні кольори для маштабу; маштабування спортивних карт; чорно-білі і кольорові спортивні карти; визначення відстані і робота з компасом; помилки під час роботи з компасом; орієнтування карти за компасом; співставлення карти з місцевістю; прийоми орієнтування карти: за компасом, лініями місцевості, місцевим предметам, небесним світилам; визначення відстані на карті; визначення відстані за кроками; визначення відстані за допомогою компасу; умовні позначки спортивних карт; групи умовних позначень на спортивних картах; рельєф; позначки дистанції; початок орієнтування; контрольний пункт; фініш; маркована ділянка; прохід, перехід; непридатна для руху дорога; заборонений для бігу район; лінії і стрілки магнітного меридіану; масштабні позначки; лінійні позначки; позамасштабні позначки; рух за картою; послідовність дій; вибір тактики руху до контрольних пунктів; комплексне читання карти; вимірювання довжини пройденого шляху; орієнтири для визначення точки стояння; вихід на навчальну дистанцію; рух за азимутом; визначення азимуту на заданий предмет; помилка під час визначення азимуту [, , , ].

Туристичні вузли і їх застосування: характеристика вузлів та їх застосування на практиці; характеристика вузлів; робочі вузли; допоміжні вузли; властивості вузлів: швидкість зав’язування, легкість розв’язування, здатність затягуватися, схильність до саморозв’язування при постійних і змінних навантаженнях, величина послаблення міцності мотузки в місці вузла; застосування; вузли для зв’язування мотузок однакової товщини; зустрічна вісімка; подвійний ткацький (грейпвайн) і зустрічний; вузли для зв’язування мотузок різної товщини; академічний вузол; брамшкотовий вузол; вузли для кріплення мотузки на опорі; булинь; вузол удавка; вузол просте стремено; вузли для організації петлі на кінці мотузки; вузл провідник; провідник “вісімка”; вузол для організації подвійної петлі; подвійний провідник (заячі вуха); вузли для організації петлі на середині мотузки; австрійський (серединний) провідник; схоплюючі вузли; вузол бахмана; схоплюючий (прусик); австрійський схоплюючий [, ].

Метою навчальної практики зі спортивно-оздоровчого туризму є забезпечення глибокої теоретичної і практичної підготовки студентів з питань організації проведення позашкільної роботи, а також організації спортивно-оздоровчого туризму. Цілеспрямоване вивчення природи, населення і господарства рідного краю під керівництвом викладачів, методистів, керівників станції юних туристів, прищеплення інтересу до пізнання нового, формування вміння та навичок, сприйняття фундаментального вивчення природи, населення, історії, господарства своєї місцевості, осмислення закономірностей розвитку природи та суспільства на місцевому матеріалі [].

Завдання навчальної практики зі спортивно-оздоровчого туризму (табірного збору):

- розвиток професійного інтересу у студентів до зазначеної сфери діяльності;

- формування у студентів науково-обґрунтованих поглядів і переконань, знань. умінь, навиків, необхідних для майбутньої професійної діяльності в сфері фізичної культури по напрямку спортивний туризм;

- засвоїти методику організації і проведення туристичних походів, екскурсій, спортивних змагань, тощо;

- удосконалення спортивно-педагогічної майстерності в спортивних видах туризму.

Надати студентам знання, вміння та навички, необхідні:

- для роботи з туристичною групою в умовах природного середовища на марш- рутах різної категорії складності з урахуванням вікових, фізичних та інших особ- ливостей учасників;

- для забезпечення безпеки туристських заходів;

- для підготовки людини до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях;

- для підготовки та проведення туристських змагань.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягти таких результатів навчання (компетентностей):

Інтегральна компетентність:

• здатність розв’язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

• здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

• здатність реалізовувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

• здатність зберігати та приумножувати моральні, культурні, наукові цінності і приумножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;

• здатність працювати в команді;

• здатність планувати та управляти часом;

• здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;

• навички використання інформаційних і комунікаційних технологі;

• навички міжособистісної взаємодії;

• здатність бути критичним і самокритичним;

• здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);

• здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні):

• здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;

• здатність до самостійно аналізу й узагальнення отриманих результатів для надання конкретних рекомендацій і прогнозів;

• здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;

• здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;

• здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;

• здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

• здатність застосовувати сучасні технології управління суб’єктами сфери фізичної культури і спорту;

• здатність до безперервного професійного розвитку;

• здатність складати плани проведення туристських походів;

• здатність організовувати походи та екскурсії;

• здатність орієнтуватися на місцевості;

• здатність виконувати правила безпеки;

• навички розпалювати багаття з природного матеріалу;

• здатність вирішувати практичні завдання організаційної педагогічної і науково- методичної роботи з туризму;

• здатність виконувати розрядні нормативи по спортивному туризму;

• навички проведення заходів зі спортивно-оздоровчого туризму;

• здатність правильно розташовувати табір в умовах спортивного походу;

• здатність брати участь у туристичних походах і подорожах, дотримуючись тех- ніки безпеки;

• здатність правильно та безпечно організовувати переправи через складні ділян- ки маршруту;

• здатність правильно та цікаво організовувати дозвілля учасників туристської подорожі.

Окрім зазначеного, формуванню у майбутніх фахівців з фізичного виховання готовності до туристсько-спортивної діяльності сприяє їх активна участь у позанавчальний час в туристичних походах, в туристських зльотах, змаганнях з туристичної техніки і техніки орієнтування на місцевості, туристських спортивно-масових заходах, які організовує туристичний клуб університету.

# 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою роботи було вивчення динаміки показників підготовленості студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності.

## 2.1 Завдання дослідження

Виходячи із мети дослідження, перед роботою були поставлені такі завдання:

1.Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження у педагогічній теорії, узагальнити досвід педагогічної практики.

2. Визначити особливості та експериментально обґрунтувати ефективність підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності.

## 2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження.

2. Педагогічні спостереження.

3. Педагогічний експеримент.

4. Визначення показників фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, технічної та тактичної підготовленості студентів до туристсько-спортивної діяльності.

5. Методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Визначення рівня фізичної підготовленості проводилося за наступними тестами:

1. Біг 3000 м, хв – юнаки; 2000 м, хв – дівчата;

2. Стрибок у довжину з місця, см;

3. Підтягування на перекладині – юнаки, разів; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – дівчата, разів;

4. Біг 100 м, с;

5. Човниковий біг 4 х 9 м, с;

6. Нахил уперед із положення сидячи, см.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, технікою якого-небудь визначеного виду туризму. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості проводилося за наступними тестами:

1. «Полоса перешкод» , (хв, с).

2. «Подолання вертикального скельного рельєфу» , (хв, с).

Тест «Полоса перешкод» складався з наступних етапів:

* виконання траверсу схилу вгору (імітаційна вправа на похилій лавці);
* виконання переправи по колоді (імітаційна вправа на висоті по умовній статичній колоді);
* проходження навісної переправи через яр (імітаційна вправа на висоті над умовним яром), виконується у двох напрямках з розворотом на мотузці не торкаючись підлоги;
* виконання переправи по колоді (імітаційна вправа на висоті по умовній статичній колоді);
* виконання траверсу схилу вниз спиною назад (імітаційна вправа на похилій лавці).

«Подолання вертикального скельного рельєфу» складався з наступних етапів:

* подолання вертикального скельного рельєфу (імітаційна вправа на мотузяній сітці);
* виконання спуску по мотузці методом Дюльфера зі спусковим пристроєм «вісімка» .

Виконання всіх етапів відбувалося у класичній системі страхування (повна система: альтанка, грудна обв’язка) з «вусами» для самострахування, з обов’язковим використанням додаткової контрольної страховки знизу іншим учасником.

Визначення рівня технічної підготовленості проводилося шляхом визначення наявності умінь та навичок організації страхування та самострахування. Основою цих умінь є в'язання туристичних вузлів. Для виконання технічних завдань під час визначення рівня технічної підготовленості використовували вузли, рекомендовані «Правилами змагань зі спортивного туризму» : вузли для зв'язування мотузок, вузли петель, вузли для прив'язування до опори, допоміжні вузли.

Оцінка рівня технічної підготовленості проводилась за 5-бальною шкалою, відповідно до кількості правильно виконаних вузлів:

5 балів – правильно виконано 5 вузлів;

4 бали – правильно виконано 4 вузли;

3 бали – правильно виконано 3 вузли;

2 бали – правильно виконано 2 вузли;

1 бал – правильно виконано 1 вузол.

Тактична підготовка має за мету формування цілеспрямованих індивідуальних або групових дій туристів, що дозволяють оптимізувати рішення різних туристських завдань. Індивідуальна тактична підготовка переслідує мету навчити туриста: розподіляти свої сили на певній ділянці шляху і в цілому на маршруті; раціонально відпочивати на привалах; вибирати оптимальний шлях руху; вибирати оптимальну техніку подолання природних перешкод, орієнтування на місцевості, страховки, пошукових і рятувальних робіт, бівуачну техніку; вирішувати різноманітні ситуаційні завдання індивідуального характеру, пов'язані з особистими та груповими інтересами.

Визначення рівня тактичної підготовленості проводилося шляхом опитування, яке складалось з наступних питань:

1. Зміна плану походу. Організація вимушених привалів.

2. Перерозподіл обов'язків між учасниками походу.

3. Зміна тактики і корегування з різних причин: зміна погодних умов, травма або захворювання будь-кого з учасників, незадовільний (фізичний або психологічний) стан групи.

Оцінка рівня тактичної підготовленості проводилося за такою шкалою:

5 балів – повна правильна відповідь на 3 запитання;

3 бали – повна правильна відповідь на 2 з питань;

1 бал – повна правильна відповідь лише на 1 із запитань.

## 2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось у вересні 2019 – червні 2020 року в Запорізькому національному університеті. Всього було обстежено 25 студентів 1 курсу (16 юнаків 9 дівчат) факультету фізичного виховання (рівень вищої освіти – бакалавр, освітня програма – фізичне виховання), які складали експериментальну групу.

Підготовка студентів до туристсько-спортивної діяльності відбувалась у навчальний (в межах вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивний туризм» та навчальної практики з туризму) та позанавчальний час (факультативні заняття у Турклубі ЗНУ «Олімп» , навчально-тренувальні туристські зльоти, походи вихідного дня, спортивні походи).

##### Таблиця 2.3.1

Структура навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення: спортивний туризм»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Назви тематичних розділів і тем | Усього | Лабораторні заняття | Самостійна робота |
| Тема 1.Фізична підготовка туриста | 14 | 4 | 10 |
| Тема 2.Розвиток витривалості у спортивному туризмі | 14 | 4 | 10 |
| Тема 3.Розвиток сили у спортивному туризмі. Розвиток гнучкості у спортивному туризмі | 14 | 4 | 10 |
| Тема 4.Розвиток спритності у спортивному туризмі. Розвиток швидкості у спортивному туризмі. | 14 | 4 | 10 |
| Разом за розділом 1 | 56 | 16 | 40 |
| Тема 1. Організація і зміст проведення туристських подорожей | 16 | 6 | 10 |
| Тема 2. Туристичне спорядження | 14 | 4 | 10 |
| Тема 3. Техніка і тактика туристичної подорожі | 14 | 4 | 10 |
| Тема 4.Подолання природних перешкод | 18 | 6 | 12 |
| Тема 5.Організація стоянок, бівуаків, привалів | 14 | 4 | 10 |
| Тема 6. Організація харчування під час туристської подорожі | 14 | 4 | 10 |
| Тема 7. Перша медична допомога в туризмі | 14 | 4 | 10 |
| Тема 8.Організація і зміст проведення туристських змагань | 20 | 8 | 12 |
| Разом за розділом 2 | 124 | 40 | 84 |
| Разом за І семестр | 180 | 56 | 124 |
| Тема 1.Технічна підготовка туриста. Техніка пересувань і подолання природних перешкод у різних видах туризму | 12 | 4 | 8 |
| Тема 2.Тактична підготовка туриста | 12 | 4 | 8 |
| Тема 3.Індивідуальна тактична підготовка туриста | 12 | 4 | 8 |
| Тема 4.Психологічна підготовка туриста | 12 | 4 | 8 |
| Разом за розділом 3 | 48 | 16 | 32 |
| Тема 1. Топографічні та спортивні карти | 14 | 6 | 8 |
| Тема 2.Визначення відстані і робота з компасом | 12 | 4 | 8 |
| Тема 3.Умовні позначки спортивних карт | 10 | 4 | 6 |
| Тема 4.Рельєф місцевості, його відображення на спортивних картах | 14 | 6 | 8 |
| Тема 5. Читання карти, орієнтування за картою | 12 | 4 | 8 |
| Тема 6. Визначення місця знаходження, орієнтування на місцевості | 12 | 4 | 8 |
| Тема 7. Рух за азимутом | 12 | 4 | 8 |
| Тема 8. Туристичні вузли і їх застосування | 16 | 8 | 8 |
| Разом за розділом 4 | 102 | 40 | 52 |
| Разом за ІІ семестр | 150 | 56 | 84 |
| Індивідуальна робота |  |  | 10 |
| Усього годин | 330 | 112 | 218 |

З метою визначення ефективності підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності на початку та в кінці дослідження був проведений порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, технічної та тактичної підготовленості студентів до туристсько-спортивної діяльності. Отримані дані проаналізовано та наведено у наступному розділі.

# 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження динаміки показників фізичної підготовленості студентів на початку та наприкінці дослідження дозволило дійти наступних висновків: виявлено достовірні відмінності за всіма показниками як у юнаків, так і у дівчат експериментальної групи.

Так, середні показники тесту «Рівномірний біг 3000 м, хв» у юнаків складали на початку дослідження 14,30±0,20 хв, а в кінці дослідження 13,20±0,20 хв. Виявлено істотний приріст показників (tрозр=3,89, що перевищує tгр(0,001) =3,65; Р<0,001) (табл. 3.1).

##### Таблиця 3.1

Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | Початок експерименту | | Кінець експерименту | | tрозр |
| M | m | M | m |
| 1 | Рівномірний біг 3000 м, хв | 14,30 | 0,20 | 13,20 | 0,20 | 3,89\*\*\* |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 236,50 | 7,00 | 257,20 | 5,00 | 2,41\* |
| 3 | Підтягування на перекладині, разів | 11,20 | 1,00 | 14,60 | 1,00 | 2,40\* |
| 4 | Біг 100 м, с | 14,30 | 0,10 | 13,70 | 0,10 | 4,24\*\*\* |
| 5 | Човниковий біг 4 х 9 м, с | 10,20 | 0,10 | 9,50 | 0,10 | 4,95\*\*\* |
| 6 | Нахил уперед із положення сидячи, см | 6,60 | 0,50 | 8,70 | 0,50 | 2,97\*\* |

Примітка: \* – (Р<0.05); \*\* – (P<0.01); \*\*\* – (P<0.001)

За результатами тесту «Стрибок у довжину з місця, см» у юнаків експериментальної групи також було достовірні відмінності (tрозр=2,41, що перевищує tгр(0,05) =2,04; Р<0,05). На початку дослідження середні результати тесту складали 236,50±7,00 см, а в кінці дослідження зафіксовано їх покращення до 257,20±5,00 см.

На початку дослідження юнаки експериментальної групи показали такі середні результати тесту «Підтягування на перекладині, разів» : 11,20±1,00 разів. Наприкінці дослідження виявлено покращення середніх показників юнаків експериментальної групи до 14,60±1,00 разів, зазначений результат демонструє достовірність відмінностей між показниками (tрозр=2,40, що перевищує tгр(0,05) =2,04; Р<0,05).

Дослідження динаміки середніх показників тесту «Біг 100 м, с» у юнаків експериментальної групи дозволило виявити наступні зміни показників. Напочатку дослідження зазначені показники складали 14,30±0,10 с, доді як в кінці дослідження було виявлено їх істотне покращення до 13,70±0,10 с (tрозр=4,24, що перевищує tгр(0,001) =3,65; Р<0,001).

Вивчення результатів середніх показників тесту «Човниковий біг 4 х 9 м, с» у юнаків експериментальної групи на початку і в кінці дослідження дозволило виявити такі результати: на початку дослідження показники дорівнювали 10,20±0,10 с, а наприкінці – 9,50±0,10 с (виявлено істотні відмінності (tрозр=4,95, що перевищує tгр(0,001)=3,65; Р<0,001).

Достовірні відмінності між показниками юнаків експериментальної групи на початку та в кінці дослідження (tрозр=2,97, що перевищує tгр(0,01)=2,92;, Р<0,01) виявлено і за результатами оцінки тесту «Нахил уперед із положення сидячи, см» . Середні показники на початку і в кінці дослідження складали 6,60±0,50 см і 8,70±0,50 см відповідно.

Розглянемо динаміку показників фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи (табл. 3.2).

Середні показники тесту «Рівномірний біг 2000 м, хв» у дівчат складали на початку дослідження 11,80±0,20 хв, а в кінці дослідження 11,10±0,20 хв, наявний достовірний приріст показників (tрозр=2,47, що перевищує tгр(0,05) =2,12;, Р<0,05).

##### Таблиця 3.2

Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | Початок експерименту | | Кінець експерименту | | tрозр |
| M | m | M | m |
| 1 | Рівномірний біг 2000 м, хв | 11,80 | 0,20 | 11,10 | 0,20 | 2,47\* |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 183,70 | 5,00 | 202,30 | 5,00 | 2,63\* |
| 3 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | 17,50 | 1,00 | 22,50 | 1,00 | 3,54\*\* |
| 4 | Біг 100 м, с | 16,30 | 0,30 | 15,40 | 0,20 | 2,50\* |
| 5 | Човниковий біг 4 х 9 м, с | 11,20 | 0,10 | 10,50 | 0,20 | 3,13\*\* |
| 6 | Нахил уперед із положення сидячи, см | 15,20 | 1,00 | 20,40 | 0,70 | 4,26\*\*\* |

Примітка: \* – (Р<0.05); \*\* – (P<0.01); \*\*\* – (P<0.001)

Аналіз результатів тесту «Стрибок у довжину з місця, см» у дівчат експериментальної групи дозволив виявити достовірні відмінності (tрозр=2,63, що перевищує tгр(0,05)=2,12;, Р<0,05). На початку дослідження середні результати тесту складали 183,70±5,00 см, а в кінці дослідження зафіксовано їх покращення до 202,30±5,00 см.

Вивчення результатів тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів» дозволило з’ясувати, щоу дівчат експериментальної групи на початку дослідження середні результати були такими: 17,50±1,00 разів. Наприкінці дослідження виявлено покращення середніх показників дівчат експериментальної групи до 22,50±1,00 разів, відмінностей між показниками достовірна (tрозр =3,54, що перевищує tгр(0,01)=2,92; Р<0,01).

Виявлено позитивну динаміку середніх показників тесту «Біг 100 м, с» у дівчат експериментальної групи. Напочатку дослідження зазначені показники складали 16,30±0,30 с, тоді як в кінці дослідження було виявлено їх істотне покращення до 15,40±0,20 с (tрозр=2,50, що перевищує tгр(0,001) =2,12; Р<0,01).

Вивчення динаміки результатів середніх показників тесту «Човниковий біг 4 х 9 м, с» у дівчат експериментальної групи на початку і в кінці дослідження дозволило виявити такі результати: на початку дослідження показники дорівнювали 11,20±0,10 с, а наприкінці – 10,50±0,10 с (виявлено істотні відмінності (tрозр=3,13, що перевищує tгр(0,001) =2,12; Р<0,01).

Істотні відмінності між показниками дівчат експериментальної групи на початку та в кінці дослідження (tрозр =4,26, що перевищує tгр(0,001) =4,01; Р<0,001) виявлено і за результатами оцінки тесту «Нахил уперед із положення сидячи, см» . Середні показники на початку і в кінці дослідження складали 15,20±1,00 см і 20,40±0,70 см відповідно.

Отже, аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи надав можливість з’ясувати абсолютний та визначити відносний приріст показників.

Так, відносний приріст показників тесту «Рівномірний біг 3000 м, хв» у юнаків експериментальної групи складав (-7,69)% (табл. 3.3), у дівчат експериментальної групи відносний приріст показників тесту «Рівномірний біг 2000 м, хв» був дещо нижчим і складав 5,93% (табл. 3.4).

Відносний приріст показників тесту «Стрибок у довжину з місця, см» у юнаків експериментальної групи складав 8,75%, у дівчат зазначений показник був більшим і дорівнював 10,13%.

Показники тесту «Підтягування на перекладині, разів» у юнаків експериментальної групи мали відносний приріст 30,36%. Показники тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів» у дівчат експериментальної групи мали відносний приріст 28,57%.

##### Таблиця 3.3

Абсолютний та відносний приріст показників фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Показники | Абсолютний приріст | Відносний приріст, % |
| 1 | Рівномірний біг 3000 м, хв. | -1,10 | -7,69 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 20,70 | 8,75 |
| 3 | Підтягування на перекладині, разів | 3,40 | 30,36 |
| 4 | Біг 100 м, с | -0,60 | -4,20 |
| 5 | Човниковий біг 4 х 9 м, с | -0,70 | -6,86 |
| 6 | Нахил уперед із положення сидячи, см | 2,10 | 31,82 |

Відносний приріст показників тесту «Біг 100 м, с» у дівчат експериментальної групи був дещо кращим ніж у юнаків експериментальної групи і складав (-5,52)% і (-4,20)% відповідно.

Показники тесту «Човниковий біг 4 х 9 м, с» мали такий відносний приріст: у юнаків експериментальної групи він складав (-6,86)%, тоді як у дівчат експериментальної групи – (-6,25)%.

##### Таблиця 3.4

Абсолютний та відносний приріст показників фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи до туристсько-спортивної діяльності

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Показники | Абсолютний приріст | Відносний приріст, % |
| 1 | Рівномірний біг 2000 м, хв. | -0,70 | -5,93 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця, см | 18,60 | 10,13 |
| 3 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | 5,00 | 28,57 |
| 4 | Біг 100 м, с; | -0,90 | -5,52 |
| 5 | Човниковий біг 4 х 9 м, с | -0,70 | -6,25 |
| 6 | Нахил уперед із положення сидячи, см | 5,20 | 34,21 |

Відносний приріст показників тесту «Нахил уперед із положення сидячи, см» у дівчат експериментальної групи був дещо більшим ніж у юнаків і складав 34,21%, тоді як зазначений показник у юнаків дорівнював 31,82%.

Отже, виявлена динаміка показників фізичної підготовленості у студентів експериментальної групи дозволила з’ясувати, що і в юнаків, і у дівчат експериментальної групи найбільший відносний приріст спостерігався у тестах «Нахил уперед із положення сидячи, см» і «Підтягування на перекладині, разів» у хлопців, та «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів» у дівчат. Найменший відносний приріст в юнаків зафіксовано у тестах «Біг 100 м, с» та «Човниковий біг 4 х 9 м, с» , тоді як у дівчат найменший відносний приріст спостерігався у тестах «Біг 100 м, с» і «Рівномірний біг 2000 м, хв.» (рис. 3.1).

#### Рис. 3.1 Відносний приріст показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи

На початку дослідження нами було визначено показники спеціальної фізичної підготовленості студетів експериментальної групи і з’ясовно, що в юнаків середні показники тесту «Полоса перешкод, (хв, с)» складали 05:21±00:06 (табл. 3.5), тоді як у дівчат зазначений показник був дещо гіршим і дорівнював 06:17±00:05 (табл. 3.6).

Середні показники тесту «Подолання вертикального скельного рельєфу, (хв, с)» на початку дослідження в юнаків складали 02:14±00:05 (хв, с) і були дещо кращими, ніж показники дівчат експериментальної групи, які дорівнювали 03:24±00:05.

Дослідження динаміки показників спеціальної фізичної підготовленості студентів експериментальної групи дозволив виявити абсолютний і визначити відносний приріст показників.

##### Таблиця 3.5

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | Початок експерименту | | Кінець експерименту | | tрозр |
| M | m | M | m |
| 1 | «Полоса перешкод» , (хв, с) | 05:21 | 00:06 | 03:44 | 00:08 | 9,70\*\*\* |
| 2 | «Подолання вертикального скельного рельєфу» , (хв, с) | 02:14 | 00:05 | 01:33 | 00:05 | 5,80\*\*\* |

Примітка: \*\*\* – (P<0.001)

##### Таблиця 3.6

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | Початок експерименту | | Кінець експерименту | | tрозр |
| M | m | M | m |
| 1 | «Полоса перешкод» , (хв, с) | 06:17 | 00:05 | 04:39 | 00:08 | 10,39\*\*\* |
| 2 | «Подолання вертикального скельного рельєфу» , (хв, с) | 03:24 | 00:05 | 02:36 | 00:05 | 6,79\*\*\* |

Примітка: \*\*\* – (P<0.001)

Так, відносний приріст показника тесту «Полоса перешкод, (хв, с)» в юнаків експериментальної групи складав (-30,22)% (табл. 3.7) і був дещо кращим ніж відносний приріст показника тесту «Полоса перешкод, (хв, с)» у дівчат експериментальнї групи, який складав (-25,99)% (табл. 3.8).

##### Таблиця 3.7

Абсолютний та відносний приріст показників спеціальної фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи до туристсько-спортивної діяльності

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Показники | Абсолютний приріст | Відносний приріст, % |
| 1 | «Полоса перешкод» , (хв, с) | -1:37 | -30,22 |
| 2 | «Подолання вертикального скельного рельєфу» , (хв, с) | -0:41 | -30,60 |

##### Таблиця 3.8

Абсолютний та відносний приріст показників спеціальної фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи до туристсько-спортивної діяльності

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Показники | Абсолютний приріст | Відносний приріст, % |
| 1 | «Полоса перешкод» , (хв, с) | -1:38 | -25,99 |
| 2 | «Подолання вертикального скельного рельєфу» , (хв, с) | -0:48 | -23,53 |

Відносний приріст показника тесту «Подолання вертикального скельного рельєфу, (хв, с)» в юнаків експериментальної групи дорівнював (-30,60)% та був значно кращим ніж відносний приріст показника тесту «Подолання вертикального скельного рельєфу, (хв, с)» у дівчат експериментальнї групи, який складав (-23,53)% (рис. 3.2).

#### Рис. 3.2 Відносний приріст показників спеціальної фізичної підготовленості студентів експериментальної групи

Отже, наприкінці дослідження нами визначено показники спеціальної фізичної підготовленості у студентів експериментальної групи, які були такими:

У дівчат середні показники тесту «Полоса перешкод, (хв, с)» складали 04:39±00:08 (хв, с); в юнаків зазначений показник був дещо кращим і складав 03:44±00:08 (хв, с). Достовірний приріст зафіксовано як серед показників дівчат (tрозр =10,39, що перевищує tгр(0,001) =4,01; Р<0,001), так і серед показників юнаків (tрозр =9,70, що перевищує tгр(0,001) =3,65; Р<0,001).

Середні показники тесту «Подолання вертикального скельного рельєфу, (хв, с)» наприкінці дослідження становили: у дівчат експериментальної групи 02:36±00:05 (хв, с) (зафіксовано істотні відмінності (tрозр =6,79, що перевищує tгр(0,001) =4,01; Р<0,001); в юнаків експериментальної групи 01:33±00:05 (хв, с) (зафіксовано істотні відмінності (tрозр =5,80, що перевищує tгр(0,001) =3,65; Р<0,001).

Виявлення динаміки показників технічної і тактичної підготовленості студентів експериментальної групи дозволили визначити наступне.

На початку дослідження показники технічної підготовленості в юнаків експериментальної групи складали 2,10±0,10 балів (табл. 3.9), тоді як зазначені показники у дівчат експериментальної групи були дещо нижчими і складали 1,93±0,10 балів (табл. 3.10).

##### Таблиця 3.9

Динаміка показників технічної та тактичної підготовленості юнаків експериментальної групи до туристсько-спортивної діяльності

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | Початок експерименту | | Кінець експерименту | | tрозр |
| M | m | M | m |
| 1 | Технічна підготовленість, балів | 2,10 | 0,10 | 4,12 | 0,10 | 14,28\*\*\* |
| 2 | Тактична підготовленість, балів | 2,70 | 0,10 | 4,86 | 0,10 | 15,27\*\*\* |

Примітка: \*\*\* – (P<0.001)

Показники тактичної підготовленості в юнаків експериментальної групи були дещо вищими ніж показники технічної підготовленості і дорівнювали 2,70±0,10 балів. Зазначені показники у дівчат експериментальної групи перевищували показники юнаків і складали 2,90±0,10 балів.

##### Таблиця 3.10

Динаміка показників технічної та тактичної підготовленості дівчат експериментальної групи до туристсько-спортивної діяльності

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | Початок експерименту | | Кінець експерименту | | tрозр |
| M | m | M | m |
| 1 | Технічна підготовленість, балів | 1,93 | 0,10 | 4,70 | 0,10 | 19,59\*\*\* |
| 2 | Тактична підготовленість, балів | 2,90 | 0,10 | 4,76 | 0,10 | 13,15\*\*\* |

Примітка: \*\*\* – (Р<0.001)

Наприкінці дослідження виявлено абсолютний і відносний приріст показників технічної і тактичної підготовленості в юнаків (табл. 3.11) і дівчат (табл.3.12) експериментальної групи (рис. 3.3).

##### Таблиця 3.11

Абсолютний та відносний приріст показників юнаків технічної та тактичної підготовленості юнаків експериментальної групи до туристсько-спортивної діяльності

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Показники | Абсолютний приріст | Відносний приріст, % |
| 1 | Технічна підготовленість, балів | 2,02 | 96,19 |
| 2 | Тактична підготовленість, балів | 2,16 | 80,00 |

##### Таблиця 3.12

Абсолютний та відносний приріст показників юнаків технічної та тактичної підготовленості дівчат експериментальної групи до туристсько-спортивної діяльності

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Показники | Абсолютний приріст | Відносний приріст, % |
| 1 | Технічна підготовленість, балів | 2,77 | 143,52 |
| 2 | Тактична підготовленість, балів | 1,86 | 64,14 |

#### Рис. 3.3 Відносний приріст показників технічної та тактичної підготовленості студентів експериментальної групи

З’ясовано, що відносний приріст показників технічної підготовленості студентів експериментальної групи складав в юнаків 96,19%, у дівчат зазначений показник був значно вищим і дорівнював 143,52%.

Отже, наприкінці дослідження середні показники технічної підготовленості юнаків експериментальної групи складали 4,12±0,10 балів. Виявлено достовірний приріст показників (tрозр=14,28, що перевищує tгр(0,001) =3,65; Р<0,001); середні показники технічної підготовленості дівчат експериментальної групи складали 4,7±0,10 балів. Виявлено істотний приріст показників (tрозр=19,59, що перевищує tгр(0,001) =4,01; Р<0,001).

Відносний приріст показників тактичної підготовленості студентів експериментальної групи дорівнював в юнаків 80%, у дівчат зазначений показник був дещо нижче і складав 64,14%.

Відтак, наприкінці дослідження середні показники тактичної підготовленості юнаків експериментальної групи складали 4,86±0,10 балів. Виявлено достовірний приріст показників (tрозр=15,27, що перевищує tгр(0,001) =3,65; Р<0,001); середні показники технічної підготовленості дівчат експериментальної групи складали 4,76±0,10 балів. Виявлено істотний приріст показників (tрозр=13,15, що перевищує tгр(0,001) =4,01; Р<0,001).

Отже, результати дослідження підтверджують ефективність підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності.

# ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що туризм має велике значення для збереження і зміцнення фізичнoгo здoрoв’я, естетичнoгo, трудoвoгo, мoральнoгo та патріoтичнoгo вихoвання всіх категoрій населення, а oсoбливo мoлoді, oвoлoдіння нею життєвo важливими вміннями й навичками, зoкрема з пізнання навкoлишньoгo середoвища в прирoдних умoвах*.* Прoсті та дoступні oрганізаційні фoрми, щo викoристoвуються в туризмі (пoхoди, пoдoрoжі, екскурсії, прoгулянки*,* туристські зльoти і змагання), сприяють реалізації не тільки специфічних функцій фізичнoї культури (oсвітніх, прикладних, спoртивних), а й рекреаційних і oздoрoвчo-реабілітаційних, забезпечують умoви для здoрoвoї життєдіяльнoсті oсoбистoсті в суспільстві. Дослідження туризму в Україні наприкінці минулого століття у теоретичному (туризмологія) і практичному (праксеологія) планах викликало живий, неослабний інтерес до численних проблем туризму у філософському, соціологічному, економічному, педагогічному, психологічному аспектах.

2. Підготовка студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності відбувається у формі навчальної роботи та позанавчальної діяльності. Складовою частиною професійної підготовки студентів факультету фізичного виховання є заняття з курсу спортивно-педагогічного вдосконалення (спортивний туризм) та навчальна практика зі спортивно-оздоровчого туризму (табірний збір). Окрім зазначеного, формуванню у майбутніх фахівців з фізичного виховання готовності до туристсько-спортивної діяльності сприяє їх активна участь у позанавчальний час в туристичних походах, в туристських зльотах, змаганнях з туристичної техніки і техніки орієнтування на місцевості, туристських спортивно-масових заходах, які організовує туристичний клуб університету.

3. З метою визначення ефективності підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності на початку та в кінці дослідження був проведений порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, технічної та тактичної підготовленості студентів до туристсько-спортивної діяльності.

Виявлена динаміка показників фізичної підготовленості у студентів експериментальної групи дозволила з’ясувати, що і в юнаків, і у дівчат експериментальної групи найбільший відносний приріст спостерігався у тестах «Нахил уперед із положення сидячи, см» (31,82% у хлопців і 34,21% у дівчат) і «Підтягування на перекладині, разів» у хлопців (30,36%), та «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів» у дівчат (28,57%). У показниках тесту «Полоса перешкод, (хв, с)» достовірний приріст зафіксовано як серед показників дівчат (tрозр=10,39), так і серед показників юнаків (tрозр=9,70); у показниках тесту «Подолання вертикального скельного рельєфу, (хв, с)» зафіксовано істотні відмінності у дівчат (tрозр =6,79), і в юнаків (tрозр =5,80). Достовірні відмінності спостерігались і у показниках технічної і тактичної підготовленості.

Отже, результати дослідження підтверджують ефективність підготовки студентів факультету фізичного виховання до туристсько-спортивної діяльності.

# ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бейдик О.О. Словник довідник з географії туризму, рекреалогії та рекреаційної географії. Київ : Палітра, 1998. 130 с.
2. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб : Торговий дом Герда, 2003. 318 с.
3. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков : ХГАФКИЇВ : 2004. 388 с.
4. Булыгина И.И. Методические основи профессиональной подготовки организаторов туристической анимации : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08. Москва, 1999. 145 с.
5. Верещака Т.В., Билибина Н.А. Карты для туризма: Типы и содержание. *Геодезия и картография.*2009. № 5. С.28-35.
6. Військово спортивне орієнтування: навчально методичний посібник / Кирпенко В. М., Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О. та ін. Харків : ХНУПС, 2018. 84 с.
7. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для студ. пед. вузов по спец. «Физическая культура». Москва : «Академия», 2001. 208 с
8. Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів орієнтувальників. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Івано ФранківсьКиїв : 2010. Вип. 11. С. 102-109.
9. Ганопольский В.И.. Безносиков Е.Я, Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для институтов и техникумов физической культури. Москва, 1987. 187 с.
10. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 304 с.
11. Дегтяр В. Д. Основи оздоровчо спортивного туризму. Київ : Науковий Світ, 2003. 203 с.
12. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно оздоровчий туризм : навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : Альтерпрес. 2008. 280 с.
13. Дрогачев С.П. Туризм и здоровье. Москва : Здоровье, 1984. 231 с.
14. Дугіна Л.В. Роль рекреаційного туризму у життєдіяльності студентської молоді. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць*. Харків : ХДАФКИЇВ : 2016. 358 с. URL : http: journals.uran.ua index.php wissn055
15. Дудорова Л.Ю. Формування готовності майбутніх учителів до організації шкільного туризму (теоретико методичний аспект) : монографія Л.Ю. Дудорова . В: ТОВ «Нілан ЛТД» , 2014. 424 с.
16. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про туризм» «від 18.11.2003 р. № 1282 ІУ Український туристичний вісник. 2003. № 1. С. 18-34.
17. Закон України про туризм. URL : https: zakon.rada.gov.ua laws show 324 95 %D0%B2%D1%80
18. Зорин И.В. Педагогика туризма как наука. *Актуальные проблеми туризма*. Москва : РМАТ, 1999. С. 106-113.
19. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні Навчальний посібник. Чернівці: Книги ХХІ, 2003. 300 с.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 185 с.
21. Колотуха О.В., Колотуха І.О. Туристсько спортивна діяльність як об’єкт суспільно географічних досліджень. *Географія та туризм*. 2012. Вип. 18. С. 49-55.
22. Конох А.П., Товстоп`ятко Ф.Ф., Некрасов С.А. Туризм : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів/ Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 132 с.
23. Конох А.П., Товстопятко Ф.Ф., Некрасов С.А. Екологічний туризм. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 68 с.
24. Курилова В.И. Туризм. Москва : Просвещение, 1988. С. 67.
25. Матвієнко А.С., Штангей Ю.В. Спортивний туризм: інформаційно методичний збірник. Київ : Собор, 2002. 67 с.
26. Медицинский справочник туриста / укл. Коструб А.А. Киев: Здоровье, 1990.117 с.
27. Новий тлумачний словник української мови у 4 х томах / укл. Д. Яременко, О. Сліпушко. Київ : Аконіт, 2000. Т. 4. С. 592.
28. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 72 с.
29. Ожегов С.И. Словарь современного языка. Москва : Рус. яз., 1987. 797 с.
30. Олійник П.М. Історичні аспекти сучасних педагогічних технологій та їх місце в підготовці фахівців для сфери туризму. *Наукові записки КІТЕП.* КИЇВ : Укр. Центр духовної культури, 2001. Вип. 1. С. 243-264.
31. Основи здорового способу життя : підручник М. І. Кручаниця та ін. Ужгород : РІК У, 2016. 263 с.
32. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристськокраєзнавчих подорожей : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2010. 248 с.
33. Панда Б.Х. Туризм и методика преподавания. Казань : КНПОВТИ, 1996. 239 с.
34. Педагогический энциклопедический словарь / под ред. Б. М. Бим Бад. Москва : Большая рос. энциклоп., 2003. 528 с.
35. Потапов А.С., Вакса К.О. Курс выживания для подростков. Москва : АСТ ПРЕСС, 2001. 336 с.
36. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Київ, 2005. 147с.
37. Правила змагань зі спортивного туризму. Київ : Федерація спортивного туризму України. 2008. 148 с.
38. Робоча програма «Спортивно педагогічне вдосконалення: спортивний туризм» / С.Б. Парій. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 20 с.
39. Рудєв І.М. Діяльність туристської самодіяльної організації: навч. посібник. Київ : КУТЕП, 2006. 350 с.
40. Рут Є.З. Організаційно методичні основи туристичнокраєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів : автореф. дис. ... док. наук з фізичн. вихован. та спорту : спец. 24.00.02. Харків, 2005. 38 с.
41. Рутинський М.Й., Зінько Ю.В. Сільський туризм : навч. посіб. Київ : Знання, 2006. 271 с
42. Сенин В.С. Введение в туризм. Москва : Знание, 2002. 104 с.
43. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. Москва : Профиздат, 2000. 80 с.
44. Смолій В.А., Федорченко В.К., Цибух В.І. Енциклопедичний словник довідник з туризму. Київ, 2006. 372 с.
45. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: Навчально методичний посібник / укл. Т.М. Жиленко. Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 с.
46. Тимошенко Л.О., Лабарткава К.В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФКИЇВ : 2014. 176 с.
47. Устименко Л. М., Афанасьєв І.Ю. Історія туризму : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів культури і мистецтв ШІУ рівнів акредитації. Київ : Альтерпрес, 2005. 320 с.
48. Федорченко В.К. Підготовка фахівців для сфери туризму. теоретичні та методологічні аспекти. Київ : Вища школа, 2002. С. 17.
49. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Москва : Советский спорт, 2002. С. 7.
50. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю Спортивно оздоровчий туризм : навчальний посібник. Київ : «Альтерпрес» , 2003. 232 с.
51. Энциклопедия туризма / ред. коллегия: Е.И. Там (гл. ред.), А.Х. Абуков и др. Москва : Большая Российская знциклопедия. 1993. 607 с.