

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

Максим ЖУРИЛО, Андрій КУХТІЙ, Василь ТКАЧЕК

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** У результаті аналізу матеріалів наукової літератури виявлено, що туризм визначено як надзвичайно ефективний спосіб відпочинку й відновлення людини. Популярність спортивно-оздоровчого туризму з'явилася тоді, коли значна кількість людей потребувала змістовних і насичених способів проведення вільного часу. Серед великого переліку функцій спортивно-оздоровчого туризму найважливішими є профілактична, реабілітаційна, освітня та оздоровча [4].

Недостатньо уваги приділено спортивно-оздоровчого туризму та його потенціалу для фізичного виховання й відпочинку студентів. Сучасні дослідження використання спортивно-оздоровчого туризму в роботі зі студентською молоддю є неповними.

**Мета** – визначити особливості використання спортивно-оздоровчого туризму як засобу відновлення студентської молоді.

**Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення.

**Результати.** Серед сучасних наукових досліджень варто виокремити праці Світлани Дмитрук, яка сформулювала теоретико-методичні засади виховання творчості студентів з використанням туристичних ігор. Розробила багатофункціональні ігрові туристичні програми з модульним підходом та визначила зміст і послідовність первинних модулів та блоків [3].

Використання екскурсії та елементи спортивного туризму у поєднанні зі звичайними фізичними навантаженнями, унікальний підхід до фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів запропонувала Юлія Васильковська [1]. Було проаналізовано низку чинників для визначення впливу рельєфу траси подорожі та додаткової ваги на розумові здібності й частоту серцевих скорочень студентів, що сприяло значному поліпшенню фізичної форми серед відвідувачів кампусу завдяки «блоковому» плануванню походів. Авторську методику вважають перспективною пропозицією у сфері фізичного виховання студентів [1].

Використовуючи спортивно-оздоровчий туризм, Інна Денисенко розробила експериментальну програму, спрямовану на проведення курсів фізичного виховання для студентів віком від 18 до 19 років. Було досліджено специфічний вплив цих занять на такі важливі фізичні компоненти, як фізичне здоров'я, фізична тренуваність, фізична працездатність, функціональний стан системи кровообігу [2].

**Ключові слова:** спортивно-оздоровчий туризм, відновлення, засоби, вплив.

**Обговорення та висновки.** Результати дослідження свідчать, що спортивно-оздоровчий туризм, безумовно, є чудовим засобом оздоровлення. Він сприятливо впливає на фізичну підготовленість, розумову працездатність, індивідуальні показники функціонального стану, мотиваційну сферу студентської молоді. Окрім цього, спортивно-оздоровча туристична діяльність є чудовим засобом залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

### Список використаних джерел

1. Васильковская Ю. А. Физическое воспитание студентов с использованием терренкура и туризма. [автореферат]. Сочи: 2009–22 с.
2. Денисенко І. О. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18–19 років. [автореферат]. Дніпропетровськ: 2014–20 с.
3. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі. Київ: Центр учбової літератури; 2012–328 с.
4. Коллегаєв М. Ю. Формування готовності бакалаврів з туризму до професійної діяльності в індустрії активного відпочинку. [автореферат]. Запоріжжя: 2013–24 с.