

На протязі семестру автор провів спостереження за контрольною групою студентів (20чол.), які регулярно займаються фізичною культурою. На заняттях студенти мали змогу підвищити рівень фізичної підготовленості, розвинути свої фізичні якості, вдосконалити вміння володіти своїм тілом та як наслідок стати загартованою людиною.

На початку спостереження розвинуті фізичні якості та бажання до отримання знань було помітно тільки у 8-ми студентів з 20-ти. Вони мали виражене прагнення до підвищення рівня свого розвитку.

Під час спостереження кожному студенту було запропоновано комплекс вправ, який мав максимально розвинути фізичні якості та стимулювати розумову діяльність.

Отримані результати дозволили визначити вплив фізичної активності і виявити бажання до отримання знань ще серед 9-ти студентів, а у попередніх студентів вони посилюлися. Це свідчить про те, що заняття фізичною культурою і спортом, їх зв'язок з різноманітними функціями організму людини чинить позитивний вплив на розумову працездатність.

Проведені дослідження літератури та запропонована програма тренувань дали можливість зробити такий висновок: між фізичним навантаженням і розумовим здоров'ям виявлена пряма залежність. Фізичні вправи можуть направлено впливати на мозок людини, активізуючи його окремі ділянки. Комбінації тренувань сприяють поліпшенню пам'яті і концентрації уваги.

Література:

1. Як заняття спортом впливає на наш мозок [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://delo.ua/lifestyle/kak-zanjatija-sportom-vlijaet-na-nash-mozg-371299/>.

2. Стасевич К. Фізична активність і мозок / Кирило Стасевич. // НАУКА І ЖИТТЯ. – 2017. – №9.

3. Когнітивні порушення [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://ru.wikipedia.org/wiki/Когнитивные_нарушения.

4. Вплив фізичних вправ на розумовий розвиток людини [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://bbf.ru/magazine/8/5564/>.

5. Єгорова О. Вплив спорту на мозок / Олександра Єгорова. // Livejournal. – 2019.

УДК 796,5

В.С.Волошина, здобувачка вищої освіти

Харківський національний технічний університет сільського господарства
імені Петра Василенко

М.Харків, Україна

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ПЕРСПЕКТИВА РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

З кожним роком індустрія туризму розвивається і не припиняє своє зростання. Кожна людина хоча б один раз на рік подорожує, неважливо то чи по за межами своєї країни чи то на території своєї країни. У кожного туриста нашого світу своя мета подорожі: хтось подорожує для пізнання світу і відкриття чогось нового для себе, хтось для відпочинку, хтось із дипломатичними цілями, а

хтось із метою оздоровитись або перевірити себе на витривалість. Так ось, якщо казати за оздоровлення і за витривалість кожний з нас хоче бути здоровим, красивим, багато жити років, але хто хоче щось для цього робити. Коли до цього доходить питання, то у більшості самісінькі відмовки, наприклад, не має грошей, немає часу, сил і таке інше. Але я хочу сказати, що не обов'язково мати багато грошей і часу аби зайнятися свої оздоровленням. Сучасний світ пропонує поєднувати приємне із корисним. Я вважаю, що саме спортивний туризм допоможе не тільки відпочити, але й оздоровити себе та загартувати на витривалість.

Спортивний туризм - це туризм, метою якого є подолання труднощів самостійно або в групі. Труднощі можуть полягати або в довжині маршруту, або в його складності, або в неординарних умовах проходження маршруту, наприклад, 50 км за ніч з повною армійською викладкою, або подолання ізраїльської пустелі одноосібно з обмеженим запасом води.

Оздоровчо-спортивний туризм має не лише велике соціальне значення, а й економічну ефективність. Фахівці підраховали, що людина, яка активно займається оздоровчо-спортивним туризмом, щороку заощаджує для державного бюджету кошти, еквівалентні майже 400 дол. США (виплати з фонду соціального страхування на лікування, непрацездатність, оздоровлення тощо), тоді як держава витрачає на це лише 1 дол. США за рік.

З розпадом СРСР і здобуттям Україною незалежності колишня система управління туризмом була зруйнована. Величезні проблеми, пов'язані з економічною кризою, перебудовою системи управління державою, не могли не позначитися і на спортивно-оздоровчому туризмі, який на перших порах втратив свою популярність у суспільстві.

А також туризм це спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За участь у спортивних походах можуть присуджуватися спортивні розряди тощо.

Туристичні походи поділяють на «походи вихідного дня», походи 1-3 ступенів складності та категорійні походи 1-6 категорій складності. Окремими напрямками пішохідного туризму є «легка хода» і бекпекер. Відмінною рисою «легкої ходи» є мандрівник, який самостійно планує і здійснює подорожі за мінімальний кошт, не користуючись послугами туроператорів, дорогих готелів, перевізників і т.п. Термін бекпекер відносно новий та вказує на людину, що мандрує світом з рюкзаком за спиною, де носить всі свої необхідні речі. Бекпекери - живуть в хостелах та гестхаузах. Є тип бекпекера-хіпі - ці не дуже то й охайні, живуть в тих же гестах, або палатках, їх подорожі набагато економічніші і триваліші.

Як правило, туристська група створюється кожного разу для нового походу, і тривалість її «життя» зазвичай не перевищує тривалості походу, включаючи підготовку до нього і деякий час після його завершення. Найбільш стійким утворенням у групі є її організаційне ядро у складі 1 – 3, іноді п'яти

найдосвідченіших туристів, які є постійними учасниками туристських походів і подорожей.

Характерною особливістю туристської групи є автономність її функціонування. З моменту виходу на маршрут група, як правило, існує самостійно й повністю ізольовано, часто у складних і незвичних умовах, що змушує її членів розраховувати лише на власні сили й можливості. Це диктує особливі вимоги до фізичної і технічної підготовки учасників, необхідності ретельного добору членів групи з урахуванням їхньої психологічної сумісності.

У спортивному туризмі помилки можуть мати трагічні наслідки навіть придостатньому рівні підготовленості, досвідченості та командної взаємодії групи.

Вивчаються ландшафтні та температурні особливості маршруту, сезонні та добові зміни умов його проходження (наприклад, карельські озера вдень пройти майже неможливо через великий вітер та високу хвилю, тому туристи-водники проходять їх уночі, під час літніх "білих ночей").

У залежності від складності маршруту, доступу до води та їжі складається раціон туристичної групи (з урахуванням вантажопідйомності її членів), підбирається спорядження, розподіляються обов'язки членів групи.

Важливою умовою успішного проходження є дотримання субординації в групі, своєчасне виконання розпоряджень і наказів керівника групи, ретельне виконання кожним членом групи покладених на нього обов'язків, дотримання розпорядку дня та загального плану проходження маршруту.

При дотриманні всіх правил підготовки і проходження маршруту спортивний туризм стає найбільш яскравим елементом життя людини, а нерідко - і сенсом цього життя. Людина отримує не лише неперевершені емоції але й великий досвід, турист навчається цінувати час, сили, починає прислуховуватись до інших і поважати інших. Я вважаю, що після проходження спортивного маршруту з'являється відчуття власної гідності, що ти зміг це і саме ти пройшов цей шлях, а якщо буде витривалість, то буде й здоров'я. Потрібно завжди рухатись і знаходити будь-який час для цього, бо рух - це життя, а життя - це ми.

Таким чином, основними завданнями спортивно-рекреаційного туризму є: гармонійний фізичний розвиток людини; зміцнення здоров'я та попередження захворювань; забезпечення повноцінного відпочинку людей різного віку та професій; підтримання високої працездатності; досягнення активного творчого довголіття.

Для організації рекреаційного туризму територія повинна володіти природними та лікувальними ресурсами. На території України існує достатня кількість природних ресурсів. Тому пішохідний, водний та велосипедний види туризму є ефективними засобами рекреації сучасного туриста та мають великий потенціал на сучасному турринку.

Література:

1. Воронянський О. В., Бондар Н. О. Економічний аспект туристичного бізнесу // Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка. – 2017. – №. 188. – С. 21-29.
2. Воронянський О. В. Країнознавство: короткий курс лекцій. – 2019.

3. Лабарткава К., Кухтій С. Вплив пішохідного туризму на функціональний стан організму студентів //МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. – 2019.

4. Zanevskyy I., Labartkava K. Trans-season reliability of physical fitness testing in students of “Tourism” speciality. – 2020.

5. Пилипенко С.Г. Земля у філософському постнекласичному дискурсі: монографія / С.Г. Пилипенко. – Харків: ФОП Панов А.М., 2020. 316 с.

6. Тимошенко Л., Лабарткава К. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – 2014.

УДК 339.137

O. V. Voronianskyi, Candidate of Historical Sciences, Professor
Kharkiv Petro Vasylenko National Technical University of Agriculture
Kharkiv, Ukraine

MILITARY-PATRIOTIC TOURISM AS A MEANS OF PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS

The current task of the state is to create an effective mechanism for interaction and coordination of the activities of the state and civil society in issues of formation of moral and patriotic feelings and consciousness of citizens. It is based on the formation of historical values and demonstration of the role of Ukraine in the fate of the world, the preservation and development of a sense of pride in their country, the formation of loyalty to the Motherland in the younger generation, readiness to serve the Fatherland and its armed defense. The development of military-patriotic tourism can make a significant contribution to solving these problems.

Military-patriotic tourism involves visiting places of military battles, memorials, museums of history and local history and serves as a means of reconciliation and strengthening the unity and friendship of peoples and the patriotic education of citizens. Its basis is the historical and cultural potential of the region, including the entire social and cultural environment, refracted through the prism of military history.

Any locality can provide a minimum set of resources for educational military-patriotic tourism, but its mass development requires a certain concentration of cultural heritage objects, among which you can highlight:

- monuments of military and combat glory;
- small and large historical cities, rural settlements that participated in those
- or other events of military history;
- museums, theaters, exhibition halls, etc.;
- social and cultural infrastructure.

Military-patriotic tourism involves visiting places of military battles, memorials, museums of history and local history and serves as a means of reconciliation and strengthening the unity and friendship of peoples and the patriotic education of citizens. The territory of the Kharkiv region in the last millennium was the arena of bloody battles, battles and wars, which sometimes lasted for decades. Every inch of the earth keeps in itself the memory of those difficult times.

Currently, no one doubts that the organization of military-patriotic tourism has significantly improved the economic situation of monuments and architectural structures dedicated to military events in different periods of the history of the present