

СУТНІСТЬ ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ЯК ШЛЯХ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

О.М. Литвинчук

Розглянуто сутність оздоровчо-спортивного туризму як один із шляхів ефективної реалізації збереження здоров'я студентської молоді. Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять оздоровчо-спортивним туризмом є необхідною умовою підвищення рухової активності, ефективності навчання, зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету для збереження здоров'я студентів.

Ключові слова: оздоровчо-спортивний туризм, здоров'я, збереження здоров'я, студент, сутність, шляхи, діяльність.

СУЩНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА КАК ПУТЬ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

О.Н. Литвинчук

Рассмотрена сущность оздоровительно-спортивного туризма как один из путей эффективной реализации сохранения здоровья студенческой молодежи. Поддержание организма на высоком функциональном уровне во время занятий оздоровительно-спортивным туризмом является необходимым условием повышения двигательной активности, эффективности обучения, укрепления здоровья и стимуляции иммунитета для сохранения здоровья студентов.

Ключевые слова: оздоровительно-спортивный туризм, здоровье, сохранение, студент, сущность, пути, деятельность.

THE ESSENCE OF HEALTH - SPORT TOURISM AS A WAY OF MAINTENANCE OF STUDENTS' HEALTH RETAINING

O.N. Lytvynchuk

The main point of health and sport tourism as a way of effective realization of students' health promotion is considered. The problem of Ukrainian students' health promotion is one of the problems of today. The effectiveness of

training in a greater extent depends on the state of health, and in the future the efficiency of production processes of specialists, the relations and the society development also depend on the state of health. Crisis of the society causes the changes in the motivation of educational activity of students, reduction of their creativity and motor activity; delay their physical and mental development, deflections in their social behavior. That is why the main point of the health and sport tourism as way of students' health promotion is reasonably considered. Its influence on the formation of the necessary skills, development of motor activity, health improvement, increasing the efficiency of working ability may be one of ways of solving the problem of students' health promotion. The health and sport tourism essentially is the part of students' health promotion, the base of specific efficient use of motor activity as a factor of health improvement, the optimization of physical state as healing source which allows to influence on the habits, behavioral stereotypes, principles of students' life, it may cause realization the necessity of their health promotion. Active implementation of health and sport tourism in students' daily life is measure of education, general culture level and culture of health, development, health improvement and the stimulation of the immune system. The implementation of healthy lifestyle by developing the compensation vitality, intensification of the effectiveness of students' teaching, improving of emotional state, increasing the level of motor activity is the main point of health and sport tourism as mean of students' health promotion.

Keywords: *health and sport tourism, health, health promotion, student, problem, formation, main point, ways, activity.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, на перший план висуваються проблеми збереження здоров'я студентської молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умов достатньо високого рівня здоров'я населення. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентів. Наслідком цього є значне психоемоційне навантаження, порушення режиму дня та харчування, зниження рівня фізичної працездатності та рухової активності. Установлено, що у ВНЗ кількість підготовчих та спеціальних медичних груп збільшується від 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 84,0% до 70,2%. Хоча спорту, фізичному вихованню, заняттям у спортивних клубах і секціях з метою збереження і зміцнення здоров'я студентства відведене значне місце у ВНЗ, проблема збереження здоров'я залишається актуальною й сьогодні. Потрібно шукати інші шляхи роботи зі студентською молоддю, які б ефективно впливали на збереження здоров'я студентів.

Тому, ураховуючи особливості способу життя студента, зниження рівня рухової активності, важливим елементом є організація туристичних походів, подорожей, екскурсій до рекреаційних зон, експедицій, походів вихідного дня як сутність оздоровчо–спортивного туризму, що спрямована на збереження здоров'я молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом помітно активізується увага вчених до дослідження проблеми збереження здоров'я студентської молоді. Формування здорового способу життя молоді як філософський та соціальний аспект відображено в працях А.М. Бойко, І.А. Гундарова, В.В. Крюкова, Л.П. Сущенко, С.М. Кондратюк. Медико-біологічний аспект розроблено в дослідженнях М.М. Амосова, Г.Л. Апанасенка, Н.Б. Борисенко, А.Г. Хрипкової. Здоров'язбережувальний простір розглянуто в дослідженнях І.І. Ліпатова, В.І. Пасічник, Б.Т. Долинського, В.М. Василюк, Ю.Б. Ірхіна, а здоров'язбережувальна діяльність студентів визначена в працях науковців Г.К. Барашкова, І.В. Братищенко, С.О. Савінської, Ю.В. Міщай.

Питання розвитку оздоровчо–спортивного туризму достатньо висвітлені в низці праць таких вітчизняних та зарубіжних вчених, як О.М. Азарян, О.О. Бейдик, В.С. Вакуленко, В.Ф. Данільчук, А.П. Дурович, Л.П. Дядечко, В.С. Квартальнов, М.П. Онисько, О.Є. Сисоєва та ін. Проте сутність оздоровчо–спортивного туризму для збереження здоров'я студентства розглядається фрагментарно. У зв'язку з цим існує потреба у вивченні даної проблеми для визначення сутності даного виду туризму, спрямованого на збереження здоров'я студентської молоді.

Мета статті. Метою є визначення сутності оздоровчо–спортивного туризму як шляху до збереження здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Проблема збереження здоров'я населення, особливо студентської молоді, залишається однією з найактуальніших для держави. На цьому наголошено в законах України «Про освіту» і «Про фізичну культуру і спорт» та в Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ століття). Необхідно зауважити, що здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Саме від стану здоров'я багато в чому залежить ефективність навчання студента, а в майбутньому і

ефективність виробничих процесів фахівців своєї справи, стосунки між людьми, політичний та соціокультурний розвиток суспільства.

Освітній процес у вищій школі передбачає не тільки навчання й виховання, але й збереження здоров'я студента. Уже ніхто не заперечує той факт, що сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння студентом обсягу знань, який весь час зростає. Великі обсяги інформації, які потрібно запам'ятати студенту, негативно впливають на його творчі здібності та здоров'я. Неправильний спосіб життя створює підґрунтя для прояву генетично закладених ендогенних чинників ризику захворювань внутрішніх органів. Саме тому усунення або зменшення впливу екзогенних чинників, які сприяють їхньому розвитку, а саме: гіподинамія, нерациональне харчування, паління, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси - є одним із провідних шляхів роботи зі студентами. У цьому контексті збереження здоров'я студентської молоді має стати однією з найважливіших сфер діяльності вищих навчальних закладів.

Проблема низького стану здоров'я сучасної молоді має яскраво виражений характер. Низький рівень здоров'я серед студентської молоді першочергово вимагає неухильних дій щодо його покращення. По суті, оздоровчо–спортивний туризм є видом діяльності, що завдяки подорожам та походам з різних видів туризму спрямована на збереження здоров'я студентської молоді.

Як здоров'язбережувальна діяльність оздоровчо–спортивний туризм вирішує проблеми здорового способу життя. Основні його елементи - це плідна праця, раціональний режим праці й відпочинку, позбавлення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартування, раціональне харчування. Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. За правильного дотримання режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності, підвищенню продуктивності праці та спрямований на збереження здоров'я студентської молоді.

Сутність оздоровчо–спортивного туризму як шлях збереження здоров'я студентської молоді здійснюється під час туристичної подорожі чи походу саме шляхом подолання невеликої відстані, території, маршруту активним способом, покладаючись на власні вольові та фізичні зусилля. Саме активна форма пересування в чистій в

екологічному плані території з гарними краєвидами дає великий ефект збереження здоров'я. Рухаючись у доступному ритмі, через деякий час студент починає відчувати ейфорію, яку можна назвати «м'язовим щастям». Крім того, якщо такий рух супроводжується єднанням із природою, відбувається на фоні чудових ландшафтів, ефект збереження здоров'я значно посилюється. Студенти відпочивають не лише тілом, а й душею, що значно впливає на збереження здоров'я кожного студента.

Позитивний вплив занять оздоровчо–спортивним туризмом, безумовно, підсилюється тривалою руховою активністю перебування на свіжому повітрі, у лісі, у горах, а походи й подорожі із впливом на весь організм є цілющим джерелом здоров'я. По суті, похід вихідного дня є важливим засобом зміцнення здоров'я, оздоровлення й профілактики різних захворювань. Так, Ю.А. Ткаченко [10], Ю.С. Константинов, В.М. Куликов [5] доводять, що похід вихідного дня усуває психічне напруження студента. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають студентській молоді потужний заряд бадьорості й енергії, дозволяють активно, із творчим піднесенням та чудовим настроєм працювати на заняттях. Після походу вихідного дня студент упродовж кількох днів почувається фізично та емоційно добре [5;10].

Оздоровчо–спортивний туризм передбачає також довготривалі походи. Сутністю подолання таких маршрутів передбачається активний спосіб пересування, без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички подолання перешкод пішки, на лижах, велосипедах, на плотах і човнах. Долаючи перешкоди, студент залишається фізично активним протягом усього походу, виконує сукупність фізичних та технічних дій, що впливає на підняття рівня рухової активності, фізичної підготовленості як засіб збереження здоров'я.

Оздоровчо–спортивний туризм під час туристичних подорожей допомагає в зміцненні здоров'я студента за допомогою виховних, освітніх та оздоровчих функцій. Оздоровча функція як сутність збереження здоров'я вирішується під час походу чи подорожі в дотриманні оптимального дозування фізичних навантажень, організації режиму дня й правил особистої гігієни, загартуванні, використанні впливу сприятливих природних чинників та ресурсів і є основною функцією, що спрямована на збереження здоров'я студентської молоді. Оздоровчий вплив клімату на організм зумовлено низкою географічних чинників і явищ, їх фізичними властивостями:

положенням місцевості над рівнем моря, атмосферним тиском, температурою, вологістю, рухом повітря, кількістю опадів, інтенсивністю сонячного випромінювання. Зміна клімату й короткочасне перебування студента в місцевості зі сприятливим для нього кліматом надає стимулюючий вплив на організм, сприяє тренуванню адаптаційних умов, нормалізації реактивності порушених функцій організму, більш сприятливого перебігу патологічних процесів.

В основі сутності оздоровчо–спортивного туризму лежать дії кліматолікування, що підвищує опірність організму різним несприятливим чинникам довкілля. Основними здоров'язбережувальними напрямками кліматотерапії для студента вважаються аеротерапія, геліотерапія та таласотерапія [6]. В основі геліотерапії як здорового впливу лежить використання сонячних променів з профілактичною метою. У процесі геліотерапії на організм студента діє пряма сонячна радіація, розсіяна радіація і радіація, відбита від поверхні різних предметів. У результаті дії геліотерапії під час туристичних походів із різних видів туризму підвищується стійкість організму до різних інфекцій і простудних захворювань, підвищується працездатність, що позитивно впливає на збереження здоров'я студентської молоді. В основі аеротерапії лежить застосування чистого повітря з профілактичною метою. Аеротерапія поліпшує нервову регуляцію і збагачує організм киснем, застосовується у вигляді повітряних ванн, а саме теплих, прохолодних чи холодних, включаючи нічний сон на свіжому повітрі. Звичайно аеротерапію поєднують із ходінням та рухливою активністю у таких видах туризму, як пішохідний, велотуризм, водний і гірський туризм та нічні привали туристичних походів. В основі таласотерапії лежить дія вологого морського повітря із підвищеною концентрацією кисню, легких іонів, фітонцидів, солей натрію, бром, йоду. Таласотерапія подібна природному інгалятору, коли студенти вдихають чисте й мінералізоване повітря, що позбавлене пилу й оздоровлює весь організм. Морське повітря з негативними іонами стимулює імунітет і дозволяє протистояти інфекціям і стресам, благотворно впливає на щитоподібну залозу й бере участь у звільненні організму від жирів, дозволяє позбутися зайвої рідини, токсинів і жирових нагромаджень в організмі, загально розслабляє й відновлює життєві сили, що також позитивно впливає на збереження здоров'я студентської молоді. Досягти бажаного результату можливо за допомогою оздоровчо-

спортивного туризму під час туристичних походів із різних видів туризму за маршрутом у рекреаційних зонах морського узбережжя.

У результаті кліматотерапія надає оздоровчий ефект, сприяє мобілізації захисних сил організму, викликає рефлекторні зміни в діяльності різних органів, покращує і відновлює біологічні зв'язки організму з довкіллям, у якому перебуває студент. Під впливом кліматотерапії в нервовій, серцево-судинній, травній та інших системах організму відбуваються зміни, що разом формують фізіологічну реакцію, реакцію дії процедури оздоровлення спрямованої на збереження здоров'я. Поєднання кліматотерапії з обмеженими фізичними вправами з різних видів туризму, прогулянками, туристичними змаганнями посилює ефект загартування, як одного із шляхів збереження здоров'я студентської молоді.

Під час участі студента у туристичних змаганнях та зльотах сутність оздоровчо-спортивного туризму полягає в здійсненні підтримки організму на високому функціональному та фізичному рівні, що є необхідною умовою стимуляції імунітету та збереження здоров'я студентської молоді.

За комплексом природних умов і ресурсів України оздоровчо-спортивний туризм має всі можливості для розвитку найрізноманітніших видів туризму як активного відпочинку. Великі перспективи має пішохідний, водний, гірськолижний, велосипедний, спелеотуризм. Особливого значення в напрямі збереження здоров'я студентства набуває екологічний туризм, який здійснюється в екологічно чистому збереженому природному середовищі [9]. Він ґрунтується на природних багатствах з метою не тільки захисту й примноження біологічного різноманіття, а і з метою збереження здоров'я студентської молоді.

За твердженням О.В. Колотухи, основою екотуризму України є національні природні парки, біосферні заповідники та регіональні ландшафтні парки. Національні природні парки займають 20,9% території природно-заповідного фонду держави, біосферні заповідники-9,6%, регіональні ландшафтні парки-17,2% [6]. Об'єктами екотуризму також є штучно створені людиною ботанічні, дендрологічні і зоологічні парки. Ними можуть бути і є парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва. З розвитком екотуризму і зростанням його міжнародної складової можуть бути задіяні й інші об'єкти природно-заповідного фонду. Природні заповідники і заповідні

урочища можуть використовуватися для проведення режимних екскурсій, організації на їх основі міжнародних екологічних конгресів, розширення роботи зі збереження здоров'я студентства. Основою розвитку екологічного туризму в Україні є 6737 спеціально відведених територій та об'єктів природного заповідного фонду, їх загальна площа перевищує 2,35 млн га, що становить понад 3,9% всієї площі держави [6]. Тому сьогодні є всі можливості для впровадження екологічних мандрівок у повсякденне життя студента як шлях до збереження здоров'я.

Сутність екологічного туризму полягає в тому, що він базується не на відпочинку в ресторанах, нічних клубах, санаторно-курортних закладах, дорогих готелях, казино чи на пляжах, а на спостереженні за мальовничими краєвидами, унікальними ландшафтами, здійсненні подорожі природними та зоологічними парками, мандрівках садовими та ботанічними територіями, екскурсіях заповідними та дендрологічними місцями. По суті, рекреаційна діяльність екологічного туризму корисно впливає на загальний стан студента, сприяє зміцненню здоров'я, нормалізує емоційний стан, викликає стимулюючий вплив на організм за допомогою природних чинників та ресурсів, здійснює профілактику різних захворювань під впливом чистого повітря та збагачення організму киснем.

Усі види оздоровчо–спортивного туризму відповідають сутності збереження здоров'я. Вони забезпечують активні соціальні контакти з природними ресурсами, сприяють розвитку пізнавальної та рухової діяльності, корисному проведенню відпочинку, покращенню фізичного та психічного стану в цілому. Залучення якнайбільшої кількості молоді до занять оздоровчо–спортивним туризмом допоможе в збереженні здоров'я студентства.

Регулярні заняття оздоровчо–спортивним туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізичних систем, на поліпшення психоемоційного стану. Сутність природного впливу рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічною, зумовленою потребою і найбільш важливим чинником оптимального перебігу фізіологічних функцій організму [1, с. 6].

За результатами вивчення впливу оздоровчо–спортивного туризму на організм студента науковцем О.О. Любіцевою встановлено, що поліпшення функціонального стану виявляється у збільшенні об'єму крові, потужності вдиху і видиху, поліпшенні

силових показників, витривалості студентів під впливом навіть одноразових багатоденних походів. Одноразові багатоденні піші, велосипедні, лижні походи крім позитивного впливу на організм показали, що різні види туризму по-різному впливають на окремі системи. Так, на збільшенні сили м'язів верхнього плечового поясу ефективніше впливають лижні походи, м'язів спини – піші. Потужність видиху ефективніше поліпшується в пішохідних походах, рухливість нервових процесів – у лижних туристичних походах [7]. Сутність багаторічних систематичних занять оздоровчо-спортивним туризмом полягає в тому, що вони позитивно впливають на збереження здоров'я студентства.

Усе більш підвищується здоров'язберігаюча роль сутності оздоровчо-спортивного туризму як ефективного виду активного відпочинку, відновлення організму від негативної дії промислової праці й виробництва, навчальної та іншої діяльності, профілактики впливу несприятливих чинників й умов сучасного життя. У походах і подорожах розвивається багато цінних фізичних якостей людини – витривалість, сила, швидкість, спритність; збільшується працездатність. За даними В.С. Мятяжкова, під час використання масових форм самодіяльного туризму в поєднанні з природно-кліматичними чинниками значно покращуються показники стану здоров'я. Наприклад, поліпшуються показники зовнішнього дихання у порівнянні з вихідними даними на 200 мл, спостерігається зрідження пульсу з 76 до 68,2 уд/хв, зниження показників артеріального тиску з 130/80 мм рт. ст. до 115/75 мм. рт. ст. та ін [9, с. 22]. Такі походи і подорожі як сутність оздоровчо-спортивного туризму є шляхом збереження здоров'я студентства.

Систематичні заняття оздоровчо-спортивним туризмом приводять до позитивних зрушень як суб'єктивних, так й об'єктивних показників. Такі зрушення, за науковими даними О.О. Гаца, є показниками зрідження серцевих скорочень з 68 уд/хв до 64 уд/хв, зниження рівня артеріального тиску з 124 ± 11 до $113 \pm 0,2$ мм рт.ст., більш швидкого відновлення частоти серцевих скорочень після закінчення роботи [3]. Більш ніж у половини тих, хто значно приділяє увагу оздоровчо-спортивному туризму, відмічено зниження ваги тіла: у середньому на 4,8 кг (протягом року) серед людей з надмірною вагою; на 2,8 кг в осіб з нормальною вагою. Разом із цим, у тих, хто має дефіцит ваги, вона додається. У випадках же поєднання фізичних вправ із малокалорійною дієтою втрата ваги досягає 6-10кг [3]. У

цьому також полягає сутність оздоровчо–спортивного туризму на шляху до збереження здоров'я студентства.

Ґрунтуючись на загальних закономірностях в онтогенезі рухових здібностей, можна припустити, що найбільший ефект по суті оздоровчо–спортивний туризм має в період бурхливого природного розвитку психофізичних якостей (сенситивний період). У студентів із недостатньою руховою активністю порушується обмін речовин, погіршуються функції дихання і травлення, виникають застійні явища в ділянці малого тазу. Усе це супроводжується зниженням працездатності. У комплексній оцінці умов виховання й навчання саме оздоровчо–спортивний туризм дозволяє зберігати дійсний стан здоров'я, формує більш високий рівень розвитку, навички здорового способу життя. Оздоровчо–спортивний туризм покращує показники індивідуального й фізичного розвитку організму, знаходить відповідні здоров'язберігаючі шляхи забезпечення успішності навчальної діяльності, поліпшення якості життя студента в освітньому середовищі.

Унікальний сегмент оздоровчо–спортивного туризму в тому, що він виник на самодіяльних засадах з ініціативи туристів–аматорів. По суті, він поєднує в собі спорт і відпочинок, оскільки служить виявленням здорового способу життя, розвитку, досконалості й збереження фізичної роботи, рухової активності, здібностей та всебічної підготовки, що ефективно впливає на збереження здоров'я студентської молоді. Розвиток можливостей адаптації в складних умовах зміни клімату, застосування активних способів пересування, найрізноманітніших рухових дій, дотримання правил особистої гігієни за умов самоконтролю сприяють зміцненню здоров'я студента, підвищенню функціональних можливостей його організму. По суті оздоровчо–спортивний туризм за допомоги туристських поїздок, походів, подорожей, експедицій, туристичних змагань, походів вихідного дня знаходить шляхи до збереження здоров'я студента, за умов додержання балансу з підвищення рівня розвитку рухових якостей, необхідних умінь та навичок, розвитку психічно–емоційного стану.

Висновки. Отже, одним із ефективних шляхів збереження здоров'я є впровадження оздоровчо–спортивного туризму в повсякденне життя кожного студента. За своєї сутністю він є універсальним засобом збереження здоров'я, який не вимагає значних матеріальних витрат, що робить його доступним для кожного.

Сутність його полягає в тому, що цей вид туризму вимагає відмови від шкідливих звичок, фізично та всебічно розвиває, загартовує, налаштовує дотримання чіткого режиму дня, підвищує рухову активність, сприяє нервово–психічному розвантаженню. Збереження здоров'я студентської молоді здійснюється шляхом зміни виду діяльності та дозованих фізичних навантажень за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом усієї подорожі чи походу, за допомогою загартування та адаптації до незвичних умов, повноцінного харчування. Оздоровчо–спортивний туризм подібний до каталізатора, оскільки розвиває, підсилює та прискорює процеси покращання стану організму, що закладені до збереження здоров'я студента.

Список джерел інформації / References

1. Буйлин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю. Ф. Буйлин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 232 с.
Buylin, Yu.F. (2000), *Theoretical arranging young athlete [Teoreticheskaja podgotovka yunuch sportmenov]*, Physical culture and sport, Moscow, 232 p.
2. Воронов Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – К. : ЦДІОТ і К, 2001. – 76 с.
Vorono, Yu.S. (2001), *Fundamentals preparation sporting reserve to orientation [Osnovu podgotovki sportivnogo oriyentirovaniya]*, Young tourist, Kiev, 76 p.
3. Гаца О. О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / О. О. Гаца, А. О Зміюв // Туризм: Теорія і практика. - 2005. - №1. - С.4 - 8.
Gatsa, O.O., Zmiyov A.O. (2005), *Perspective tourism as means developmen health but safety in society [Perspektuvu tyruzmy yak zasoby rozvutky zdorovyia ta bezpeku syspilstva]*, Tourism: Theory and practice, №1, 4-8 p.
4. Драголев С. П. Туризм и здоровье. / С.П. Драголев. - М. : Физкультура и спорт, 1994. - 152 с.
Dragolev, S.P. (1994), *Tourism and health [Turizm i zdorovyie]*, Physical culture and sport, Moscow, 152 p.
5. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М. : ФЦДІОТ і К, 2006. – 286 с.
Konstantinov, Yu.S. (2006), *Puerile youthful tourism [Detsko-yunosheskiy turizm]*, Young tourist, Kiev, 286 p.
6. Колотуха О. В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України / О. В. Колотуха. – К. : Федерація спортивного туризму України, 2006. - 208 с.
Kolotuha, O.V. (2006), *Sporting recreational - touristic resource Ukraine [Sportivni rekreaciyno-tyrustski resyrsu Ukraine]*, Federation sporting tourism Ukraine, Kiev, 208 p; Bibliographer: pp. 206-207.

7. Любіцева О. О. Геопросторова організація туристичного процесу : автореф. дис. ... д-ра геогр. наук : 11.00.02 / О. О. Любіцева ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2003. – 29 с.

Lyubitseva, O.O. (2003), *Georange organization touristic process* [Geoprostorova organizaciya tyrustuchnogo procesy], Autoref. of dis...Dr. geog. sci.: 11.00.02, Kiev, 29 p.

8. Мальська М. П. Міжнародний туризм і сфера послуг : підручник / М. П. Мальська. – К. : Знання, 2008. – 661 с.

Malskaya, M.P. (2008), *International tourism and services* [Misznarodnyy tyruzmy i sfera poslyg], textbook, Learning, Kiev, 661 p.

9. Мятяжков В. С. Дослідження впливу туризму на рівень розвитку рухової активності молоді / В. С. Мятяжков // Праці Академії туризму. – вип.2 – СПб. - 2003. – с.53 - 57.

Myatyazhkov, V.S. (2003), *Experiment influence tourism at the level development motion activity young people* [Doslidzhenya vplyvu tyruzmy na riven rozvutky rychovoi aktivnosni molodi], Proceeding Academy tourism; issue 2, Kiev, 53 – 57p.

10. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я. / Ю. Ткаченко // Здоров'я та фізична культура. - 2006. - №26. - С. 5 - 7.

Tkachenko, Yu. (2006), *Tourism in the health* [Vid tyruzmy do zdorovyia], Health and Physical culture, №26, Kiev, pp. 5 – 7.

Литвинчук Ольга Миколаївна, ст. викл., асп., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: 349-45-70, (097)4887532; e-mail: olyna1971@rambler.ru.

Литвинчук Ольга Миколаївна, ст. викл., асп., кафедра фізического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: 349-45-70, (097)4887532; e-mail: olyna1971@rambler.ru.

Lytvynchuk Olga Nikolaevna, Senior teacher of department of P.E and sport, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: side-str. Klochkovskaya, 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: 349-45-70, (097)4887532; e-mail: olyna1971@rambler.ru.

*Рекомендовано до публікації д-ром екон. наук, проф. М.В. Чорною.
Отримано 15.03.2014. ХДУХТ, Харків.*