

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

МОЖЛИВОСТІ УКРАЇНИ ЩОДО РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Бавикіна А. Ю. студ., Берест О. О. викл.,
Сумський державний університет
olga.berest.67@mail.ru

За комплексом природних умов і ресурсів Україна має всі можливості для розвитку найрізноманітніших видів активного рекреаційного відпочинку. Особливо великі перспективи має пішохідний туризм (Карпати, Поділля), водний (річки, озера, моря), велосипедний (гори і височини країни), спелеотуризм (Поділля), гірськолижний туризм (Карпати).

Метою написання даної роботи було акцентування уваги на шляхах оздоровлення молоді України на тлі широкої механізації побутової повсякденної діяльності. Одним з ефективних шляхів оздоровлення є оздоровчо-рекреативна фізична культура, що зараз знаходиться на етапі розвитку в нашій країні.

Час дозвілля студентів України можна перетворити з пасивного відпочинку у розважальні заходи з використанням фізичних вправ, тобто у повноцінну фізичну рекреацію. Оздоровчо-рекреативна фізична культура (фізична рекреація) – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги).

Фізична рекреація є найрізноманітнішою. Так, великого розвитку у світі набув купально-пляжний відпочинок: купання, сонячні ванни, прогулянки по березі, ігри в м'яч на пляжі, водні лижі; промислово-прогулянковий відпочинок: прогулянки на відкритому повітрі, огляд краєвидів, збирання грибів і ягід, морських молюсків, коралів й інших дарів природи. Пішохідний туризм, що поділяється на рівнинний і гірський.

Розвивається також водний спортивний туризм, що включає

водно-моторний спорт, воднолижний спорт, греблю на байдарках і каное, парусний спорт, тощо. Дуже часто відпочиваючі поєднують водний спортивний туризм і купально-пляжний туризм на берегах морів, озер і річок [2].

До інших видів туризму долучаються підводний спортивний туризм, археологічний підводний туризм, риболовний туризм, полювальний туризм, гірськолижний туризм, альпінізм. Кожен з цих видів має свої особливості [1].

Пішохідний туризм охоплює практично всю територію України. Нині до 80 % зафіксованих організованих пішохідних походів припадає на Карпати і Крим, що пов'язано з великою різноманітністю природних перешкод. За таких умов туристи не просто отримують незабутні враження і відпочивають, у них є можливість оволодіти всім арсеналом техніки пішохідного туризму.

Українська молодь також зацікавилася велосипедною їздою. Велосипед спалює не тільки 400 калорій, але і покращує баланс, координацію, зміцнює серцево-судинну систему.

Стрімко розвивається гірськолижний туризм. Створюються спеціалізовані гірськолижні курорти з розвинутою системою обслуговування. Бігові лижі узимку представляють собою аеробні тренування, кожен рух яких здатний задіяти плечі, спину, груди, ноги.

Література:

1.Кулік І.Г.Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь// Вісник КДУ імені Михайла Остроградського(випуск 5/2010 (64) частина 1) - 30.06.2010р. –с.208-210

2.Weiss Maureen R. Motivating Kids in Physical activity //Research digest/ President's Council on Physical Fitness and Sports, 2000. — Series 3. — № 11. – P.1-6.