

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
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл., Глубока Н. А., студ.,
Кириченко Д. О., студ.,

Сумський державний університет
natashaglubokaya@gmail.com, Lfif123654@gmail.com

Вступ. Сучасні студенти здебільшого не виявляють активного бажання займатися спортом, однак майже для кожного такий вид фізичної діяльності, як туризм є досить привабливим. ЗВО, які прагнуть заохотити своїх учнів до здорового способу життя мають звернути увагу на даний вид фізичної підготовки та розвивати його.

Мета. Дослідити та проаналізувати ефективність впровадження спортивного туризму у систему фізичного виховання студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Не зважаючи на зростаючу гіподинамію сучасної людини та відсутність бажання займатися будь-яким видом спорту, активна рекреація та туризм нарощують свою популярність та є ефективним засобом у боротьбі з цією проблемою.

Важливо, щоб заняття туризмом починалися вже зі студентських часів, а ЗВО сприяв такій ініціативі тому, що це допомагає у формуванні відчуття колективізму, наполегливості, мужності, вміння долати труднощі, твердості характеру та силі волі. В результаті досягається всебічний розвиток, оскільки у туристичному поході крім фізичних навантажень студент зустрічається з різними перешкодами, долає гірські перевали, одержує практику орієнтуватися в незнайомій місцевості і пристосовуватися до її особливостей, користуватися картою і компасом, надавати першу допомогу у польових умовах, а також прививає навички здорового способу життя, вчиться раціональному харчуванню у різних умовах життєдіяльності.

На даний момент розвиток фізичної культури та впровадження туризму у ЗВО має деякі труднощі у зв'язку з переходом до Болонської системи.

Орієнтуючись на закордонну систему навчання, засновану на більшій самостійності студентів у виборі засобів і обсягів занять спортом у ЗВО, існує перспектива скорочення обов'язкових навчальних годин занять з даного предмету. Тому необхідно урахувати деякі рекомендації задля успішної організації занять туризмом для студентів.

1. Проводити набір студентів для занять туризмом рекомендується шляхом опитування або анкетування, щоб визначити мотивацію та відповідно види активності.

2. Поза навчально-тренувальними годинами варто залучати студентів до участі у кваліфікованих та рейтингових змаганнях (туристичні квести, спортивне орієнтування, скелелазіння).

3. Дотримуватися обсягів підготовки на початковому та базових етапах навчання, змінюючи співвідношення теорії і практики в бік збільшення практичних занять.

4. Застосовувати комплексну фізичну підготовку, яка включає: біг, плавання, загальні оздоровчі вправи, для попередження перевантаження під час походу.

Висновки. Отже, на сьогоднішній день спортивний туризм є найбільш популярним та масовим видом спорту та відпочинку серед молоді.

Незважаючи на деякі складнощі, впровадження у ЗВО даного напрямку є дуже корисним, адже заняття туризмом сприяє вихованню моральної і фізичної підготовки, загартуванню, розвитку витривалості і укріплення здоров'я студентів.

Література

1. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм. – Частина 1 : [навч. посібник] Львів : ЛДУФК, 2012. – 140 с.