

5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. - Олімпійська література, 2001. - 369с.

НЕОБХІДНІСТЬ ПІДВИЩЕННЯ ТУРИСТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МОЛОДІ ШЛЯХОМ ВВЕДЕННЯ ЛЕКЦІЙНИХ ТА ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ З ПІШОХІДНОГО ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Кравець Вікторія

Науковій керівник: Збанацький С.В.

Національний університет «Києво-Могилянська Академія»

Актуальність. Період студентства навіть у сучасному житті не позбавлений романтики та авантюризму, і доволі часто вони втілюються у мандрівках та туристичних гірських походах. Серед досвідчених мандрівників частіше лунає гасло - «З горами не жартують». Проте, на жаль, про гарантування безпеки говорити не доводиться, незважаючи на певні стандарти, прописані у розділі VIII Закону України «Про туризм» Зокрема, в статті 26 сказано; "Місцеві органи державної виконавчої влади в галузі туризму розробляють і організовують виконання регіональних програм забезпечення захисту та безпеки туристів, особливо в місцях туристичної активності. Варто зазначити, що дія даних стандартів більшою мірою стосується органів виконавчої влади на місцях та суб'єктів туристичної діяльності. Проте як свідчить досвід, туристичні маршрути залишаються необладнаними ані вказівниками, ані елементарними застережними знаками, а до послуг туристичних фірм організувати пішохідний похід представники обраної нами категорії населення (студенти) звертаються доволі рідко, адже вартість таких послуг дуже висока. В результаті отримуємо абсолютно необізнаних «мандрівників», що самовільно вирушають на складні маршрути не маючи жодного уявлення ані про заходи безпеки, ані про необхідне спорядження чи вирахування тривалості маршруту,

кількості провіанту та інших вельми важливих деталей, необхідних для приємного, а головне безпечного, відпочинку. На додаток варто зазначити про абсолютну неготовність (особливо не стосується жителів міст) та відсутність практичних навичок поведінки у горах, зокрема вміння читати карту, ставити намет, розпалювати багаття. За даними Ю.А. Штюрмера, на походи вихідного дня та інші турнесть заходи нижче 1-ї категорії складності припадає 51% всіх травм, ще 20% припадає на походи 1-ї категорії складності, а на решта категорій - відповідно 10, 8, 4, 5 і 2 відсотки. Причин на це кілька. По-перше, масовість: чисельність туристів, що виходять на прості і відносно безпечні маршрути, в десятки разів перевищує чисельність туристів на складних і небезпечних маршрутах. По-друге, кваліфікація учасників складних походів, їх дисциплінованість, якість спорядження на порядок вище. По-третє, серед учасників простих походів є досить чисельна група, що характеризується зневагою до небезпек, відсутністю елементарного туристського досвіду і непередбачуваною поведінкою, і саме до цієї групи можна віднести більшість молодих людей, що прагнуть авантю.

Щодо інших наслідків, то часто студенти відмовляють собі у цьому виді активного відпочинку, посилаючись на необізнаність у сфері гірського пішохідного туризму. Це має майже такі само негативні наслідки як і необдуманий туризм, адже по-перше суттєво зменшує можливості активного відпочинку, цим само ускладнюючи формування здорової молоді, а по-друге сприяє зменшенню інтересу молодого покоління до надзвичайно багатих ресурсів нашої країни, що в майбутньому може призвести до того, що красу гір оцінюватимуть лише по картинках з підручників.

Аналіз літератури. В ході дослідження нам, на жаль, не вдалося знайти наукових публікацій щодо туристичної просвіти для широкого загалу, і тим більше методичних рекомендацій щодо проведеній заходів інформування студентів про безпеку на гірських туристичних маршрутів. Щодо статистичних даних та звітів, то найбільшою мірою вони представлені на сайті Центральної маршрутно-кваліфікаційної комісії

Федерації спортивного туризму України (<http://www.cmkk.com.ua/home>). Однак варто зазначити, що дані звіти стосуються скоріше професійного спортивного туризму. Щодо любительського, а саме таким в своїй більшості є той вид активного відпочинку, який ми розглядаємо в даній статті, то жодної статистики не ведеться.

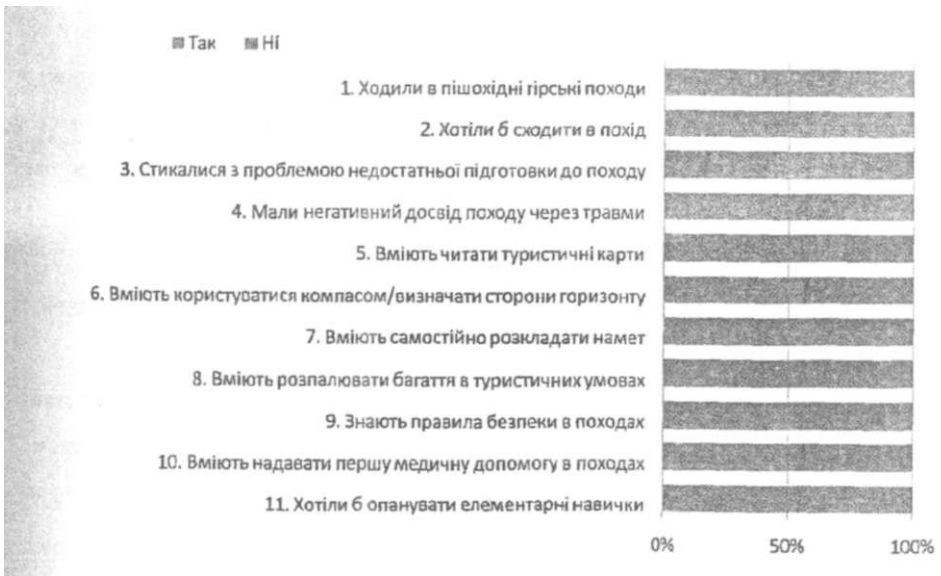
Вартою уваги є також праця Ю. П. Грицака «Организация самодетельного туризма», як посібник для студентів, що навчаються за напрямом «туризм». Дана книга містить практичні рекомендації щодо функціонування туристичних груп, прописує певні організаційні моменти.

Необхідно зазначити, що більшість публікацій в сфері гірського туризму стосується перспектив його розвитку на території України, і при цьому практично не існує досліджень, пов'язаних зі збільшенням туристичної культури серед молоді.

Мета та завдання дослідження. Дана робота має на меті обґрунтувати важливість проведення практичних та лекційних занять з пішохідного гірського туризму в рамках нормативного для студентів усіх ВНЗ курсу «Фізичне виховання». Беззаперечно — секції та гуртки, що діють на базі університетів певною мірою виконують завдання підготовки студентів до такого виду активного відпочинку, проте ця робота є недостатньою та напруженою виключно на членів певного клубу чи секції. В свою чергу ми вважаємо, що опанування певними практичними навичками є необхідними практично для кожного студента. Важливим є розуміння того, що деякі навички можна здобути лише практичним шляхом — і таке завдання повинні ставити перед собою викладачі в рамках курсу «Фізичного виховання». Дане дослідження ставить перед собою наступні завдання: продемонструвати широку зацікавленість гірським туризмом серед молоді ВНЗ, за допомогою проведеного опитування проілюструвати високий рівень туристичної «неграмотності» студентів, аргументувати необхідність проведення педагогічної роботи на загальноуніверситетському рівні, яка б стосувалася

опанування практичними навичками гірського пішохідного туризму та мала на меті виховання свідомих та компетентних туристів.

Результати дослідження. В ході дослідження нами була розроблена спеціальна анкета (зразок представлений у додатках), яка мала на меті виявити рівень зацікавленості студентів вищих навчальних закладів у пішохідному туризмі, їх обізнаності з елементарними правилами безпеки та наявність у них елементарних туристичних навичок. Опитування проводилося в інтернеті за допомогою онлайн опитувань в соціальних мережах (vk.com, facebook.com). Було опитано 198 респондентів, студентів ВНЗ міст Києва, Івано-Франківська та Львова, віком від 16 до 24 років.



Результати проведеного опитування свідчать про низький та середній рівень туристичної культури і високий рівень зацікавленості в опануванні туристичними навичками.

На нашу думку, ознайомлення з основними аспектами пішохідного гірського туризму повинно включати наступні елементи:

1. У складі лекційних занять:

Ознайомлення з місцями, де можливий гірський пішохідний туризм: вивчення ландшафтних та кліматичних особливостей Карпат та Кримських гір, ознайомлення з формою маршрутного листа, яка затверджена постановою виконкому Федерації спортивного туризму України від 22.04.2002 р. (www.fstu.org.ua)

- Ознайомлення з наявними туристичними промаркованими маршрутами

- Лекція щодо організації туристичного походу (часовий інтервал, розрахування кілометражу та денних навантажень, необхідного провіанту)

- Ознайомча лекція щодо техніки безпеки на туристичних маршрутах

- Ознайомча лекція щодо спорядження (на що звертати увагу при покупці: бренди, специфіка). Намети, наплічники, спальники, килимки взуття, одяг, пальники, посуд, суміші для розпалювання, ліхтарики та ін.

- Ознайомча лекція щодо першої медичної допомоги, вмісту аптечки та ремонтного набору.

2. У складі практичних занять

- тренінг з читання туристичних мап, вивчення особливостей їх різновидів

- тренінг з розкладання намету, пакування рюкзака, розпалювання багаття в умовах підвищеної вологості, користування компасом та пальником

- практикум з першої медичної допомоги: перев'язування ран, накладання шин, лікування усусів змій та комах та ін.

Висновки. В результаті нашого дослідження було встановлено необхідність введення лекційних та практичних занять з пішохідного гірського туризму в рамках курсу «Фізичне виховання» для студентів ВНЗ. Це дозволить підвищити туристичну компетентність молоді, зміцнити інтерес до здорового способу життя та активного відпочинку, сформувати турботливе ставлення до природи, зацікавити молоде покоління принадами українських гір, виховати

відомих та освічених туристів і що найважливіше - суттєво зменшити травматичність серед молодих авантюристів.

Література

1. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма. Учебное пособие для студентов специальности «туризм». - Харьков: Экограф, 2008. - 164 с.
2. Закон України «Про туризм» від 15 вересня 1995 року N 324/95-ВР
3. Штюрмер Ю.А. Небезпеки в туризмі, уявні та дійсні, М, 1983. - 143с.
4. Сайт Центральної маршрутно-кваліфікаційної комісії Федерації спортивного туризму України. Електронне джерело: <http://www.cmkk.com.ua/home>
5. Сайт Федерації спортивного туризму України. Електронне джерело: www.fstu.org.ua

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ І ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Подляскіна Олена, Шерстинська Анастасія

Науковий керівник: ст. викладач Кривець І. Г.

Донецький державний університет управління

Актуальність. Однією з основних форм фізичного виховання студентів з метою ефективного вирішення даних задач є організація та проведення самостійних занять у позанавчальний час з використанням природничих локомоцій (ходьби, бігу, плавання, велокінетики), ігрових дисциплін, силових та гімнастичних комплексів, а також нетрадиційних вправ інноваційного характеру, сучасних фітнес-програм і технологій (шейпінгу, аеробіки, бодібілдингу). У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто