

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Borys Grinchenko Kyiv University

№1 (5) 2021

Наукове електронне періодичне  
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА  
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal  
**SPORT SCIENCE AND  
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)  
DOI: 10.28925/2664-2069.2021.1

**Спортивна наука та здоров'я людини:**

Наукове електронне періодичне видання. – К., 2021. – № 1(5). – 191 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науковців, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, студентів закладів вищої освіти галузі фізичного виховання та спорту, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

**Головний редактор:**

*Сушко Р.О.*, д.фіз.вих., доцент (Україна)

**Випускові редактори:**

*Латишев М.В.*, к.фіз.вих., доцент (Україна);

*Ярмолюк О.В.*, к.фіз.вих., доцент (Україна)

**Члени редакційної колегії:**

*Барिशок Т.В.*, к.фіз.вих., доцент (Україна);

*Нестерчук Н.Є.*, д.фіз.вих., професор (Україна);

*Білецька В.В.*, к.фіз.вих., доцент (Україна);

*Одинець Т.Є.*, д.фіз.вих., доцент (Україна);

*Виноградов В.Є.*, д.фіз.вих., професор (Україна);

*Пітин М.П.*, д.фіз.вих., професор (Україна);

*Височіна Н.Л.*, д.фіз.вих., с.н.с. (Україна);

*Полева-Секеряну А.Г.*, к.пед.н., доцент (Молдова);

*Воробйова А.В.*, к.фіз.вих., доцент (Україна);

*Приходько В.В.*, д.пед.н., професор (Україна);

*Девесіглу С.*, професор (Туреччина);

*Савченко В.М.*, д.мед.н., професор (Україна);

*Коваленко С.О.*, д.б.н., професор (Україна);

*Сінжине В.*, професор (Литовська Республіка);

*Кормільцев В.В.*, к.фіз.вих. (Україна);

*Талагір Л.-Г.*, професор (Румунія);

*Лаца З.*, професор (Угорщина);

*Тимрук-Скоропад К.А.*, к.фіз.вих., доцент (Україна);

*Лисенко О.М.*, д.б.н., професор (Україна);

*Хорошуха М.Ф.*, д.пед.н., доцент (Україна);

*Лопатенко Г.О.*, к.фіз.вих., доцент (Україна);

*Шинкарук О.А.*, д.фіз.вих., професор (Україна);

*Навратіл Л.*, д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

*Ясько Л.В.*, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до **Переліку наукових фахових видань України категорії «Б»**, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук зі спеціальності 017 – фізичне виховання та спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, DOAJ, BASE, Google Scholar, WorldCat – OCLC, ERIH PLUS, ResearchGate, Бібліометрика української науки, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 3 від 25 березня 2021 року).

Адреса редакції: вул. Маршала Тимошенка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>



© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2021



## ЗМІСТ

1. Виноградова Олена. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНИХ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ І СТИМУЛЮВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНІЙ ПРАКТИЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ ..... 4
2. Глухов Іван, Пітин Мар'ян, Дробот Катерина, Глухова Ганна. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ У СИСТЕМІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ..... 17
3. Кожанова Ольга, Пітенко Сергій, Гаврилова Наталія, Цикоза Євгенія, Гудим Ганна, Александрова Ольга. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ШЕЙПІНГУ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ СТАТУРИ ..... 30
4. Мединський Сергій. СИСТЕМА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ США ..... 43
5. Оніщук Лариса. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ..... 62
6. Приходько Володимир, Томенко Олександр, Матросов Сергій, Чернігівська Світлана. СТРАТЕГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ СФЕРИ СПОРТУ В УКРАЇНІ ..... 73
7. Рибалко Ліна. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ'Я-ЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ..... 84
8. Русанова Ольга, Дяченко Андрій, Хуан Цзицзянь, Гао Сюеянь. УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ..... 104
9. Савченко Валентин, Тимчик Олеся, Неведомська Євгенія, Омері Ірина, Буряк Ольга, Харченко Галина, Яценко Світлана. МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ БІОДЕМОГРАФІЧНИМИ Й АНТРОПОМЕТРИЧНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ КАРДІО-РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ХВОРИХ І ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ ..... 117
10. Соболев Едуард, Сват'єв Андрій, Дорошенко Едуард. ПОКАЗНИКИ ФІНАНСОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МІГРАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ У ПРОВІДНИХ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЛІГАХ ..... 137
11. Сороневич Ігор, Му Ченьчуан, Хуанг Ді, Дяченко Андрій. СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО РЕАЛІЗАЦІЇ МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ФУНКЦІЇ УПРАВЛІННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ ..... 149
12. Іваненко Галина. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ІНТЕГРАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ..... 169
13. Соловей Олександр, Шеверун Владислав, Марков Роман, Рогальський Володимир, Петренко Сергій, Діщенко Дмитро. ОЦІНКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРІВ НА ЄВРО – 2020 З ГАНДБОЛУ СЕРЕД ЖІНОК ..... 180



DOI:10.28925/2664-2069.2021.15

УДК: 796.012.3

## ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Оніщук Лариса<sup>(ABCDEF)</sup>

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,  
м. Полтава, Україна

Внесок автора: А — концепція та дизайн дослідження; В — збір даних;  
С — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;  
Е — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

### Анотація

*Актуальність* роботи визначена потребою пошуку шляхів активізації оздоровчо-рекреаційної діяльності у контексті зниження рухової активності та показників здоров'я студентів в умовах дистанційної освіти на вимоги обмежень карантинного характеру.

*Мета* роботи полягає у науковому обґрунтуванні значущості оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах дистанційного навчання майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту та класифікації засобів фізичної рекреації на основі використання регіональних рекреаційних умов.

*Матеріал і методи* базуються на застосуванні компететнісного, синергетичного, системного та аксіологічного підходів до створення засад оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах дистанційного навчання. У нашому дослідженні застосовано сукупність філософських, педагогічних і соціологічних методів і теорій, зокрема проблеми соціалізації особистості та адаптації осіб з інвалідністю до соціального середовища тощо. Матеріалом досліджень стали оздоровчо-рекреаційні заходи, які проводились серед студентів закладів вищої освіти Полтавщини (з використанням природно-заповідного фонду), та їхній вплив на покращення показників фізичного і психічного здоров'я молоді.

*Результати.* У дослідженні вперше виокремлено та науково обґрунтовано умови оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності в системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, розкрито способи реалізації завдань фізичної рекреації в умовах карантинних обмежень; подальшого дослідження набули дидактичні положення організації здорового способу життя молоді.

*Висновок.* Система оздоровчо-рекреаційної діяльності охоплює два основні структурні блоки: самостійна організація заняття фізичними вправами (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, ближній туризм) на свіжому повітрі; організаційні групові заняття руховою активністю на об'єктах рекреації у дозволені карантинних зонах з дотриманням усіх правил і норм санітарної безпеки. Система людина-природа розглядається нами як сукупність компонентів, що взаємодіють між собою заради досягнення поставленої мети, —





запровадження здорового способу життя та відновлення усіх функціональних систем організму.

**Ключові слова:** рекреація, оздоровчо-рекреаційна діяльність, туризм, здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт, фахівець.

## HEALTH-PROMOTING AND RECREATIONAL ACTIVITIES WITHIN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

**Onishchuk Larysa**

*National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Poltava, Ukraine*

### **Abstract**

*Introduction.* The actuality of the study is defined by the need to find a way to intensify health and recreational activities caused by decrease of physical activity and student health level in the context of distance education as required by quarantine limitations.

*The aim of the study* is to scientifically substantiate the need for health and recreational activities in the conditions of remote education of future specialists on the basis of physical culture and sports and the classification of recreational activities.

*Material and methods* are based on the application of competence, synergetic, systemic and axiological approaches to creating the foundations of health and recreational activities in the context of distance learning. Our study uses a set of philosophical, pedagogical and sociological methods and theories, including the problem of socialization of the individual and the adaptation of persons with disabilities to the social environment, and so on. The material of the research was health and recreational activities conducted among students of higher educational institutions of the Poltava region (using the nature reserve fund) and their impact on improving the physical and mental health of young people.

*Results.* The study for the first time singles out and scientifically substantiates the conditions for optimizing health and recreational activities in the system of training future specialists in physical culture and sports, reveals ways to implement the tasks of physical recreation in quarantine restrictions; Didactic provisions of the organization of a healthy way of life of youth have got further research.

*Conclusion.* The system of health and recreational activities covers two main structural blocks: independent organization of physical exercises (morning hygienic gymnastics, walks, short-distance tourism) in the fresh air; organizational group classes of motor activity at recreational facilities in permitted quarantine zones in compliance with all rules and regulations of sanitary safety. The human-nature system is considered by us as a set of components that interact with each other to achieve the goal - the introduction of a healthy lifestyle and the restoration of all functional systems of the body.

**Key words:** recreation, health-improving and recreational activity, tourism, healthy way of life, physical culture and sports, specialist.



**Вступ.** Питання оздоровчо-рекреаційної діяльності, розвитку спортивно-оздоровчого туризму як важливого чинника формування та зміцнення здоров'я, професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є надзвичайно актуальними в умовах карантинних обмежень та дистанційної освіти.

Історія становлення рекреаційної сфери сягає 1970–1980 рр., коли вченими розроблено понятійний апарат і методологію рекреації. Засновниками фізичної рекреації є фахівці рекреаційної географії, які започаткували розвиток знань про дозвілля і відпочинок. Це вчені, як-от: Ю. Веденіна, І. Зоріна, В. Квартальнова, М. Мироненко, В. Преображенський.

У наш час в Україні питанням фізичної рекреації займаються О. Бейдик, В. Євдокименко, М. Крачило, О. Любіцева, В. Мацола, Я. Олійник, В. Павлов, І. Смаль, А. Степаненко та інші.

Рекреаційна діяльність у науковій літературі трактується як така, що здійснюється з боку рекреантів із метою задоволення власних потреб (відтворення і розвиток фізичних, духовних, психічних та інтелектуальних сил) [5, с. 254]. Дехто з авторів називає цей процес «реалізація рекреаційних потреб» [8, с. 6], що вживається на протигагу терміну «рекреаційна діяльність», яким дослідники позначають «систему заходів, явищ і відносин, пов'язаних з наданням рекреаційних послуг».

В. Павлов та Л. Черчик трактують рекреаційну діяльність не

лише як діяльність із надання рекреаційних послуг та реалізації рекреаційних потреб, а й як діяльність самих рекреантів у єдиний рекреаційний процес, під яким розуміють процес відтворення, реабілітації, відпочинку, оздоровлення, розвитку рекреантів [8, с. 6].

Відомо майже 20 визначень поняття «рекреація», які застосовуються залежно від мети та суб'єктивного сприйняття цього явища. Наприклад, застосування його в розумінні галузі народного господарства (Р. Гусейнов), використання для означення одного з видів природокористування (В. Павлов, Л. Черчик), процесу відпочинку (М. Нудельман) [8, с. 5], господарської діяльності (П. Гудзь) [1, с. 11], функції туризму (І. Зорін) [4, с. 53] тощо.

Аналіз та узагальнення наукової літератури засвідчує, що сутність і зміст поняття «рекреація» більшість учених трактують як таке, що пов'язане з відновленням фізичних, психічних, духовних, інтелектуальних сил людини, яке відбувається в процесі оздоровчої, пізнавальної, спортивної, культурно-розважальної діяльності, що займає частину вільного часу [8; 7; 5; 6].

Адаптивна рекреація є вагомим чинником у відновленні здоров'я людей, які сьогодні мають вимушені обмеження у спілкуванні, участі в різноманітних масових заходах, відвідуванні спортзалів, фітнес-центрів та інших закладів.

Активізація оздоровчо-рекреаційної діяльності може стати гарною платформою для зміцнення фізичного і психічного здоров'я



студентів.

Можна провести аналогію з можливостями у реабілітації осіб з різним нозологіями та здорової молоді в умовах карантинних обмежень. Слід згадати людей з обмеженими фізичними можливостями, що потребують різних методів і форм реабілітації, зокрема прогулянки та туризм, які проводяться на природних ландшафтних об'єктах та передбачають можливість вільного спілкування на безпечних відстанях один від одного на свіжому повітрі [3].

Дистанційне навчання — це чітко організована й контрольована освіта та самоосвіта з застосуванням комп'ютерної техніки й комунікаційних мереж. Водночас поряд із позитивними ознаками є й негативні, які шкідливо впливають на стан здоров'я людини: малорухливий спосіб життя, перебування перед комп'ютерною технікою впродовж тривалого часу, обмеженість спілкування та прогулянок тощо.

Створення оптимальних умов для життєдіяльності людей, які потребують відновлення втраченого контакту з навколишнім середовищем в умовах карантинних обмежень, корекції і подальшої психологічної реабілітації засобами оздоровчо-рекреаційної діяльності, належить до першочергових державних завдань.

**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Проблема збереження рухової активності для молоді є актуальною у наш час. Національна доктрина

фізичної культури і спорту в стратегії розвитку фізичного виховання і спорту визначає пріоритетним завданням виховання національних традицій, прихильності до оздоровчої рухомої діяльності як важливого компонента здорового способу життя та реалізацію для особистості потреб у відпочинку та розвагах.

На рівні світових («Всесвітня декларація з охорони здоров'я»), європейських («Здоров'я-21. Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ») і національних («Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» та ін.) нормативних документів проголошено ідею організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема й оздоровчої рекреації.

**Мета роботи** — висвітлити основи організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах дистанційного навчання.

**Матеріал і методи дослідження** базуються на застосуванні компететнісного, синергетичного, системного та аксіологічного підходів до створення засад оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах дистанційного навчання. У нашому дослідженні застосовано філософські, педагогічні та соціологічні методи і теорії, зокрема проблеми соціалізації особистості та адаптації осіб з інвалідністю до соціального середовища тощо.

*Матеріалом досліджень* стали оздоровчо-рекреаційні заходи, які проводились серед студентів закладів вищої освіти Полтавщини (з



використанням природно-заповідного фонду) та їх вплив на покращення показників фізичного і психічного здоров'я молоді.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основними формами фізичної культури в умовах дистанційної освіти є:

1) самостійні заняття фізичними вправами (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, туризм на невеликі відстані);

2) організаційні групові та секційні заняття фізичною культурою і спортом, адже деякі спортивні клуби та секції продовжують працювати, проводять змагальну діяльність у безпечних карантинних зонах із дотриманням усіх правил і норм санітарної безпеки.

Самостійні заняття фізичними вправами в умовах побуту варто щодня включати в режим рухової активності студентів. Протягом дня доцільно проводити 3–4 заняття тривалістю 15–30 хв. З метою підвищення ефективності впливу фізичних вправ на функціональний розвиток і рівень фізичної підготовленості рекомендується застосовувати в індивідуальних заняттях різні тренувальні системи, пристосування та снаряди (гантелі, еластичні, гумові бинти, еспандери, блокові системи тощо), що дає змогу полегшити завдання нормування фізичних навантажень, створення програм локального впливу на окремі групи м'язів і систем організму.

Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться щоденно протягом 15–20 хв незалежно від того, де перебуває студент.

Прогулянки, ближній туризм — форми фізичного виховання, які не

вимагають рухової підготовки та застосування складного обладнання і пристосувань, але належать до оздоровчої рекреації. Прогулянки включають у щоденний руховий режим, тривалість їх залежить від температури навколишнього середовища, можливості використовувати цей вид самостійних занять у домашніх умовах.

Ближній туризм може бути організований групою осіб, які займаються в одній секції або об'єднані за територіальним принципом (районний клуб, секція, друзі), а також самостійно зазвичай протягом дня. Включення ближнього туризму в тижневий руховий режим, дозволяючи забезпечити поєднання активного сприйняття навколишнього середовища з дозованим фізичним навантаженням, сприяє зниженню напруги нервової системи, поліпшенню функціонального стану основних систем організму, підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Цілями оздоровчо-рекреаційної діяльності є:

а) нормалізація психоемоційного стану;

б) отримання позитивних емоцій завдяки впливу природнього середовища;

в) активізація та нормалізація рухових функцій і навичок;

г) можливість спілкування на безпечній відстані.

Полтавська область має значний природний потенціал для розвитку фізичної рекреації та організації відповідної діяльності, зокрема мережу річок і природно-рекреаційні території.



Рекреаційна зона — це територія з наявним на ній природно-кліматичними ресурсами й соціально-економічною інфраструктурою, що спрямована на відновлення здоров'я людини та задоволення її потреб у відпочинку.

До рекреаційних ресурсів належить частина природних і культурних ресурсів, що забезпечують відпочинок як спосіб підтримання і відновлення фізичних якостей людського організму, його оздоровлення.

Розвиток заповідної справи, забезпечення захисту навколишнього природного середовища, створення здорових та комфортних умов для проживання і відпочинку населення — важливі аспекти життєдіяльності людини. Адже чисте довкілля позитивно впливає на людей, сприяє їх здоров'ю та довголіттю.

Полтавщина належить до дивовижних за своєю красою місць України. Ліси, чисте повітря, ландшафти, рослинний і тваринний світ Полтавської області мають певну привабливість для потенційних інвесторів, для успішного розвитку зеленого туризму, відпочинку та оздоровлення людей. Тому на сучасному етапі природоохоронної діяльності у нашій області одним із пріоритетних напрямів є проведення комплексних досліджень, наукового обґрунтування та подальшої оптимізації природно-заповідного фонду як основи збереження біологічного та ландшафтного різноманіття на національному та регіональному рівнях.

У переліку територій та об'єктів природно-заповідного фонду Полтавської області (а їх понад 350)

налічується два парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення «Устимівський» та «Криворудський», а також дендропарки, чотири регіональні ландшафтні парки, з них регіональний ландшафтний парк «Диканський» найвідоміший Бузковим гаєм, Хомутецький, Березоворудський парки та інші.

Розподілення площі природно-заповідного фонду області є досить нерівномірний. Найнижчий показник у Гребінківському (0,36%), Миргородському (0,87%), Зіньківському (1,02%) районах, а найвищий — у Диканському (17,92%), Пирятинському (14,80%) та Кобеляцькому (13,80%) районах.

Полтавська область має унікальні природні ділянки, які варто віднести до природно-заповідного фонду. Влада провадить природничу діяльність, тому постійно ведуться роботи зі створення нових заповідних територій заради збереження природних об'єктів, рослинного та тваринного світу. Території та об'єкти, що будуть віднесені до заповідного фонду, можуть застосовуватися у природоохоронних, науково-дослідних, оздоровчих та інших рекреаційних цілях, а також освітньо-виховних.

У Полтаві, яка вважається одним з найзеленіших міст України, є Полтавський міський парк «Перемога», Дендропарк, парк імені І. П. Котляревського та ще понад 20 об'єктів садово-паркового мистецтва місцевого значення. Саме ці об'єкти в місті є магнітами оздоровчо-рекреаційної діяльності,



покладеними задовольнити естетичні, оздоровчі, рухові, відпочинкові потреби населення.

Оздоровчі традиції фізичної рекреації культивуються й у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» на факультеті фізичної культури та спорту: велопробіги, турзльоти, руханки, «екофітнес день» та багато інших. Це обумовлено також територіальною близькістю рекреаційних об'єктів міста, на яких вони відбуваються, адже відновлення здоров'я на Полтавщині з застосуванням рекреаційного потенціалу є надзвичайно ефективним.

В Україні загалом та у Полтавській області зокрема активно розвивається спортивно-оздоровчий туризм як ефективний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності. Як видом спорту спортивним туризмом опікується Федерація спортивного туризму України та обласні федерації, Всеукраїнський та обласні центри туризму і краєзнавства учнівської молоді.

Аналіз туристської роботи зі студентською молоддю свідчить, що за умови малорухливого способу життя та незначних фізичних навантажень, оздоровчо-спортивному туризму належить велика роль у зміцненні здоров'я та організації змістовного дозвілля студентів. У роботі туристських секцій найчастіше беруть участь ті студенти, хто займався туризмом у школі. Основними формами туристської роботи є: заняття туристської секції, походи, подорожі, туристські злети і змагання.

У більшості закладів вищої

освіти всю організаційно-методичну роботу реалізує туристичний клуб, згідно з положенням, яке погоджується з адміністрацією та затверджується на загальних зборах членів клубу.

Досвід роботи зі студентами Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» засвідчив зацікавлення студентів та позитивні результати організації фізичного виховання студентів саме в напрямі спортивно-оздоровчого туризму. Шість років поспіль проводиться туристичний зліт студентів факультету фізичної культури і спорту з нагоди Всесвітнього дня туризму та Дня туризму в Україні, який відзначають щорічно 27 вересня.

Навчання туризму як одному з видів оздоровчо-фізкультурної діяльності має забезпечувати: початкове оволодіння технікою пересування на місцевості; згодом — засвоєння умінь та навичок, необхідних для організації побуту в польових умовах та формування основ знань картографії та топографії, краєзнавства і природознавства, туристського спорядження. Важливу роль відіграють основи медичної допомоги та інструкції з безпеки.

Туризм становить частину фізичної культури і спорту, оскільки спонукає до здорового способу життя, розвитку, збереження фізичної працездатності і всебічної підготовки. В центрі уваги туристичної діяльності знаходяться різні форми планомірних і організованих туристичних походів, велотуризм, подорожей на човнах і лижних походів.



Подорожі, що носять спортивний характер, розділяються на п'ять категорій складності. Їхня складність визначається довжиною маршруту, кількістю і характером перешкод, а також іншими факторами, характерними для даного виду туризму.

Спортивно-оздоровчий туризм, що спирається на використання природних ресурсів, має такі основні види: пішохідний, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелеологічний, автомобільний і мотоциклетний. На практиці у спортивно-оздоровчому туризмі можуть поєднуватися кілька видів ув одному маршруті (наприклад, частину походу плывуть на байдарках, а частину маршруту проходять на велосипедах). Такий змішаний вид туризму називають комбінованим (наприклад, велобайдарочний). З усього різноманіття видів туризму найбільш доступні для студентів велосипедний, пішохідний і лижний. [2, с. 67].

Спортивний зміст туристського походу складається з подолання туристами власними силами і засобами різних природних перешкод на маршруті, а також передбачаються труднощі і навантаження походу. Це подолання має заздалегідь розраховуватися, бути посильним і обов'язково успішним. Важливо також зазначити, що воно виконується безпосередньо кожним учасником, але в умовах колективної взаємодії.

У походах слід суворо дотримуватися правил безпеки. В Україні є чинними міжнародні стандарти щодо туристично-

екскурсійного обслуговування: ГОСТ 28681.1-95. «Туристично-екскурсійне обслуговування. Проектування туристичних послуг» [9].; ГОСТ 28681.3-95. «Туристично-екскурсійне обслуговування. Вимоги по забезпеченню безпеки туристів та екскурсантів» [10]. Дані стандарти встановлюють вимоги до туристичних екскурсійних послуг, забезпечення безпеки життя та здоров'я туристів, методи їх контролю.

Широкий спектр вражень та набутих корисних наслідків туризму можна охарактеризувати у такий спосіб:

- радісні переживання (емоційність);
- корисна інформація (пізнавальність);
- зміцнення здоров'я,
- фізичний розвиток;
- яскраві враження (сприйняття);
- корисні уміння й навички.

Щодо адаптивної рекреації важливо зазначити, що це компонент адаптивної фізичної культури, який дає змогу задовольнити потреби з відхиленнями у стані здоров'я (зокрема, осіб із інвалідністю) у відпочинку, розвазі, цікавому проведенні дозвілля, зміні виду діяльності, отриманні задоволення у спілкуванні.

Для людей з відхиленням у стані здоров'я адаптивна рекреація є не тільки руховою активністю, що підтримує емоційний стан, здоров'я і працездатність, а й спосіб подолання замкнутого простору, психічний захист, можливість спілкування, задоволення особистих інтересів, смаків, бажань у виборі видів і форм занять.



Фізична культура і спорт, як засвідчує багаторічний практичний зарубіжний і вітчизняний досвід, є одним з основних способів їх фізичної, психічної та соціальної реабілітації. Адаптивна рекреація повертає людям впевненість у собі, самоповагу, інтегрує в суспільство.

**Висновки.** Застосування засобів оздоровчого-рекреаційної діяльності в професійному становленні майбутніх фахівців фізичної культури та спорту дає позитивні результати, адже покращується соціалізація, становлення колективів груп дає додатковий ресурс для фахової підтримки студентів одне одному, набуття ними професійних навичок безпосередньої організації спортивних заходів.

Спортивно-оздоровчий туризм має всі умови для розвитку на Полтавщині, позитивно впливає на розвиток підростаючого покоління. Під час оздоровчо-рекреаційної

діяльності молодь набуває фізичної загартованості, необхідної для перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень, інших несприятливих чинників життєдіяльності. Для одержання позитивних результатів потрібна чітко окреслена система заходів, які є фінансово доступними для активного запровадження у системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

**Перспективи подальших досліджень.** Це питання потребує подальшого дослідження в умовах карантинних обмежень у нашому суспільстві. Опрацювання нових форм і методів оздоровчо-рекреаційної діяльності та їх позитивний вплив на відновлення психічного і фізичного здоров'я може стати дієвим механізмом та важливою складовою частиною дистанційного навчання.

#### Література:

1. Гудзь ПВ. Економічні проблеми розвитку курортно-рекреаційних територій. Донецьк: Юго-Восток ЛТД, 2011. 269 с.
2. Дехтяр ВД. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч.-метод. посіб. для закладів освіти. К.: Науковий світ, 2016. 204 с.
3. Москаленко НВ, Ковтун АО, Алфьоров ОА, Кравченко ОІ. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навч. посібник. Дніпропетровськ: ДДІФК, 2018. 137 с.
4. Зорин ИВ, Зорин АИ, Ирисова ТА, Сергеева ТК. Туризм и отраслевые системы. М.: Финансы и статистика, 2002. 272с.

#### References:

1. Gudz PV. [Economic problems in the development of resort and recreational areas]. Donetsk: Yugo-Vostok LTD, 2011. 269 p. *Ukrainian*
2. Dekhtyar VD. [Fundamentals of health and sports tourism]. Kyiv: Scientific world, 2016. 204 p. *Ukrainian*
3. Moscalenko NV, Kovtun AO, Alfiorov OA, Kravchenko OI. [General basics of adaptive physical education: textbook]. Dnipropetrovsk: DDIFK, 2018. 137 p. *Ukrainian*
4. Zorin IV, Zorin AI, Irisova TA, Sergeeva TK. [Tourism and industry systems]. Moscow: Finance and Statistics, 2002. 272 p. *Russian*





5. Луцишин ПВ. Клімонт Д., Луцишин НП. Територіальна організація суспільства: навчальний посібник. Луцьк, 2001. 334 с.
6. Lavrentieva LO, Rybalko LM, Lakomova OO. Implementation of the dual system of vocational education: history, trends, perspectives. The actual problems of the world today: collective monograph. London: United Kingdom, 2019. p. 114-124.
7. Рыбалко ЛМ. Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: зб. наук. пр. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;3К(110)19:487-491.*
8. Рыбалко ЛМ. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до провадження здоров'я-збережувальних технологій. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка: збірник наук. праць. Чернігів: НУЧК, 2019:201-208.*
9. Miier TI, Holodiuk LS, Rybalko LM, Tkachenko IA. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky's noosphere theory. *Wiadomości Lekarskie, Polskie Towarzystwo Lekarskie. 2019; LXXII(5cz II):1012-6.*
10. Diachenko-Bohun M, Rybalko L, Grygus I, Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. *Journal of History Culture and Art Research. 2019; 8(2):93-101.*
11. Rybalko LM, Ostapov AV. Professional training of students of educational qualification bachelor of physical culture and sports.
5. Lutsyshyn PV. Klimont D., Lutsyshyn NP. [Territorial organization of society: textbook]. Lutsk, 2001. 334 p. *Ukrainian*
6. Lavrentieva LO, Rybalko LM, Lakomova OO. Implementation of the dual system of vocational education: history, trends, perspectives. The actual problems of the world today: collective monograph. London: United Kingdom, 2019. p. 114-124.
7. Rybalko LM. [World experience of physical culture and health-improving activity in higher education institutions]. *Physical Culture and Sports: Scientific Journal of the National Pedagogical University named after MP Dragomanova. Kyiv: NPU named after MP Dragomanova. 2019; 3K(110)19:487-491. Ukrainian*
8. Rybalko LM. [Formation of readiness of future specialists in physical culture and sports to carry out health-preserving technologies]. *Bulletin of the National University "Chernihiv Collegium" named after T.G. Shevchenko. Chernihiv: NUCHK, 2019:201-208. Ukrainian*
9. Miier TI, Holodiuk LS, Rybalko LM, Tkachenko IA. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky's noosphere theory. *Wiadomości Lekarskie, Polskie Towarzystwo Lekarskie. 2019; LXXII(5. cz II):1012-6.*
10. Diachenko-Bohun M, Rybalko L, Grygus I, Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. *Journal of History Culture and Art Research. 2019; 8(2):93-101.*
11. Rybalko LM, Ostapov AV. Professional training of students of educational qualification bachelor of physical culture and sports.



- Perspectives of world science and education: 2<sup>nd</sup> International scientific and practical conference, October 30-31, 2019. CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2019: 363-371.
12. Yopa TV. Formation of healthcare competence future professionals in physical culture and sports. Perspectives of world science and education: 2<sup>nd</sup> International scientific and practical conference, October 30-31, 2019. CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2019:552-5.
13. Manning JT. Digit Ratio: A Pointer to Fertility, Behavior and Health. NJ: Rutgers University Press, 2012. 178 p.
14. Voracek M, Tran US, Dressler SG. Digit ratio (2D:4D) and sensation seeking: New data and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2010;48:72–77.
15. Abasov ZA. Ponyatsionno-terminological apparatus of innovative pedagogical activity. *Philosophy of education*. 2006;1(15):56 - 62.
- Perspectives of world science and education: 2<sup>nd</sup> International scientific and practical conference, October 30-31, 2019. CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2019: 363-371.
12. Yopa TV. Formation of healthcare competence future professionals in physical culture and sports. Perspectives of world science and education: 2<sup>nd</sup> International scientific and practical conference, October 30-31, 2019. CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2019:552-5.
13. Manning JT. Digit Ratio: A Pointer to Fertility, Behavior and Health. NJ: Rutgers University Press, 2012. 178 p.
14. Voracek M, Tran US, Dressler SG. Digit ratio (2D:4D) and sensation seeking: New data and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2010;48:72–77.
15. Abasov ZA. Ponyatsionno-terminological apparatus of innovative pedagogical activity. *Philosophy of education*. 2006;1(15):56 - 62.

*Автор засвідчує про відсутність конфлікту інтересів.*

### **Інформація про автора:**

**ОНИЩУК Лариса Миколаївна,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

кафедри фізичної культури та спорту,

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна

ORCID: 0000-0002-5411-149X

E-mail: larpolt\_turizm@ukr.net

*Стаття надійшла 20 січня 2021 року*

Оніщук Лариса. Оздоровчо-рекреаційна діяльність в умовах дистанційного навчання. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021; 1(5):62-72.

DOI:10.28925/2664-2069.2021.13