

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології та туризму

Кваліфікаційна робота

на тему: «Загальні основи та особливості фізичної підготовки туристів»

Допущено до захисту
«___» листопада 2023 року

здобувача вищої освіти групи Т 01-22
факультету туризму, бізнесу і психології
освітньої програми Туризмознавство
за спеціальністю 242 Туризм
Миронова А.А.

Завідувач кафедри психології і
туризму
доктор психологічних наук,
професор Бондаренко О.Ф.

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент
Гедін М.С.

Національна шкала _____
Кількість балів _____
Оцінка ЄКТС _____

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ	8
1.1. Понятійний апарат та методи дослідження	8
1.2. Підходи до методики організації фізичної підготовки туристів...	18
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ	36
2.1. Засоби і форми фізичної підготовки туристів.....	36
2.2. Гендерні та вікові особливості фізичної підготовки туристів.....	45
2.3. Сезонні особливості фізичної підготовки туристів.....	47
РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ	51
3.1. Оцінка сучасного стану системи фізичної підготовки туристів...	51
3.2. Інноваційні технології спортивної туристичної підготовки	55
ВИСНОВКИ	68
РЕЗЮМЕ / RESUME	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	84
ДОДАТОК А. Комплекс вправ універсальної ранкової гімнастики.....	85
ДОДАТОК Б. Комплекс вправ для розвитку сили рук.....	86
ДОДАТОК В. Комплекс вправ для розвитку сили ніг.....	87
ДОДАТОК Г. Комплекс вправ для розвитку гнучкості та сили м'язів тулуба.	89
ДОДАТОК Д. Комплекс вправ на рівновагу.....	91
ДОДАТОК Е. Комплекс вправ для розвитку швидкості.....	93
ДОДАТОК Ж. Комплекс вправ для розвитку спритності.....	95
ДОДАТОК К. Комплекс вправ на розслаблення.....	96
ДОДАТОК Л. Тижневі плани занять (за сезонами).....	98

ВСТУП

Актуальність теми. У розвитку вітчизняного туристичного руху помітну роль відіграє спортивний туризм. По суті він є однією з найдоступніших і масових форм активного відпочинку, пізнання та вивчення навколишнього світу. Спортивний туризм має величезне прикладне значення, а навички, які турист отримує під час навчання, використовує протягом усього свого повсякденного життя.

Актуальність та доцільність наукового пошуку в даному напрямі зумовлені соціальною значущістю та актуальністю проблеми формування і культивування здорового способу життя населення, забезпечення його фізичного, здоров'я.

Майбутні туристи повинні оволодіти комплексом навичок, які забезпечать їм комфортне і безпечне перебування у поході. Розвинені фізичні якості (витривалість, сила, спритність тощо), оволодіння технікою пересування і подолання природних перешкод, психологічну стійкість до стресів, комунікабельність покликана забезпечити практична підготовка туристів, яка полягає у виробленні та закріпленні за допомогою певних дій практичних умінь, навичок, психологічних якостей, які необхідні у туристсько-краєзнавчій діяльності.

Така підготовка здійснюється у трьох основних напрямках – розвиток фізичних властивостей, техніко-тактичних умінь і вироблення комплексу технічних якостей.

У туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення результатів неможливе без постійної фізичної підготовки, яка є основним змістом тренування і водночас безпосередньо пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму.

Фізична підготовка туриста – це педагогічний процес, спрямований на розвиток і досягнення оптимального рівня фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості тощо) туриста.

Актуальність цієї роботи полягає в тому, що дослідження особливостей і засобів інноваційного розвитку системи фізичної підготовки вирішує завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і духовних сил, підвищення фізичної і розумової працездатності, продовження трудового довголіття і життя людини тощо.

Постановка проблеми. Соціально-економічний розвиток нашої держави, процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства визначили принципово нові вимоги до професійної підготовки фахівців, зокрема в сфері туризму. Це зумовлено тим, що туристській галузі потрібні спеціалісти, які б могли працювати самостійно і творчо, генеруючи компетентні нововведення, свіжі ідеї та пропозиції, демонструючи при цьому готовність успішно реалізовувати їх в умовах конкуренції. Успішність реалізації практичних туристських завдань залежить, у першу чергу, від підготовки фахівців, у тому числі фізичної.

У межах вітчизняної туристичної галузі чітко визначився окремий вид діяльності – спортивно-оздоровчий туризм, де відчувається гостра нестача саме таких кваліфікованих кадрів, які мають ґрунтовну фізичну підготовку.

Ступінь розробленості теми в туристознавчій літературі. Теоретичні й методичні засади підготовки фахівців для сфери туризму та її особливості розглядають І. Балабанова, І. Зорін, В. Квартальнов, А. Конох, В. Федорченко та інші. Дослідженню особливостей тренувальної підготовки туриста приділяється увага у працях таких науковців, як Д. Островський, С. Фокін, Ш. Джанієв, Т. Гриньова, Ю. Грабовський, О. Скалій, Т. Скалій. Технології професійної підготовки майбутніх фахівців туризму висвітлено в дослідженнях С. Батищева, І. Зязюна, Н. Ничкало, Л. Романишиної, В. Сластьоніна, А. Суценка, Б. Шияна та інших. Сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні досліджують В. Абрамов, Т. Попова, А. Черненко, О. Булашев; стратегічні проблеми його розвитку Р. Іванух, В. Жученко. Зарубіжні дослідники туристської діяльності С. Венхилл, Д. Гилберт, Г. Данн, В. Коен-Скалі, К. Купер, Д. Наш, П. Пірс, Д. Флетчер, С. Шанва наголошують, що туризм теоретично санкціонує

соціальні, моральні тенденції, затверджуючи тим самим свою благородну гуманістичну місію – сприяти духовному та фізичному вдосконаленню суспільства, будучи впливовим чинником розвитку особистості.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження загальних основ, аналіз гендерних, вікових, сезонних особливостей фізичної підготовки туристів; пошук перспективних шляхів розвитку системи фізичної підготовки туристів.

Для досягнення мети в роботі було поставлено і вирішено такі **завдання**:

- опис теоретико-методологічних основ дослідження та характеристика методів і методології організації фізичної підготовки туристів;
- опис засобів і форм фізичної підготовки туристів;
- аналіз гендерних, вікових, сезонних особливостей фізичної підготовки туристів;
- оцінка сучасного стану системи фізичної підготовки туристів;
- дослідження інноваційних технологій спортивної туристичної підготовки.

Об'єктом дослідження є основи фізичної підготовки туристів.

Предметом дослідження є особливості та перспективи розвитку системи фізичної підготовки туристів.

Методи й прийоми дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано системний метод, який дозволив дослідити фізичну підготовку туристів комплексно та всебічно.

У процесі роботи були застосовані такі методи та прийоми дослідження:

- методи збору, обробки, узагальнення інформації дозволили логічно побудувати та провести наукове дослідження;
- системно-аналітичний метод (систематизація, порівняння, зіставлення джерел інформації), застосовано для узагальнюючого опису теоретичних концепцій провідних вчених, які досліджували особливості й інноваційні технології спортивної туристичної підготовки;
- метод аналізу та синтезу використано для визначення особливостей фізичної підготовки туристів;

- методи дедукції та індукції дозволили підбити підсумки та зробити висновки дослідження;
- у дослідженні були використані також методи абстрагування, узагальнення емпіричних результатів, кількісного та якісного аналізу інформації: обробки даних та графічної презентації результатів, інші методи наукового пізнання.

Інформаційною основою дослідження є наукові праці вітчизняних науковців, а також закордонних дослідників у галузі дослідження загальних основ та особливостей фізичної підготовки туристів. Також під час дослідження проводилося вивчення сучасних матеріалів із засобів масової інформації та туристичних проспектів. Крім того, під час роботи використовувалась інформація з офіційних сайтів мережі Інтернет.

Ступінь вирішення проблеми в дослідженні та практичне значення одержаних результатів. Отримані в дослідженні результати роблять певний внесок у теоретичні підходи до дослідження фізичної підготовки туристів, доповнюють і розвивають уявлення про цю важливу сферу туризму, що набуває все більшої актуальності та соціальної значущості. Результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані фахівцями галузі туризму з метою вдосконалення системи фізичної підготовки туристів. Інформаційно-статистичні матеріали можуть слугувати підґрунтям у процесі підготовки лекційних курсів, семінарських (практичних) занять. Теоретичні та практичні розробки проведеного дослідження можуть бути використані у навчальному процесі підготовки туристів.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у систематизації гендерних, вікових, сезонних особливостей фізичної підготовки туристів і у рекомендації удосконалення системи фізичної підготовки туристів шляхом впровадження інноваційних технологій у цій царині.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Головні положення та результати дослідження були представлені у вигляді доповідей на Міжнародних науково-практичних конференціях і опубліковані у збірниках тез:

1) Миронов, А.А. (2023). Сезонні особливості фізичної підготовки туристів. *Наративи сучасної України у світовій геополітиці* (с. 695–697). Видавничий центр КНЛУ.

2) Миронов, А.А. (2023). Інноваційні технології спортивної туристичної підготовки. *Modern Movement of Science* (с. 363–365). FOP Marenichenko V.V.

Структура кваліфікаційної роботи. Структура кваліфікаційної роботи зумовлена її метою та завданнями. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, резюме українською та англійською мовами та списку використаних джерел із 55 найменувань, а також 9 додатків. Кваліфікаційну роботу викладено на 99 сторінКАХ, в тому числі основного тексту 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Понятійний апарат дослідження

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних здібностей, які створюють сприятливі умови для життєдіяльності людини. Термін «фізичне виховання» використовується, коли необхідно підкреслити практичну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової, спортивної та інших видів діяльності.

Розрізняють два види фізичного виховання: загальну фізичну підготовку і спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка – це процес розвитку рухових фізичних якостей з метою загального і гармонійного фізичного розвитку людини; загальна фізична підготовка сприяє розвитку функціональних можливостей, загальної працездатності і служить основою (фундаментом) для спеціалізованої підготовки, що використовується в окремих видах діяльності і для досягнення високих результатів у сфері спорту; засобами загальної фізичної підготовки є фізичні вправи (біг, плавання, спортивні та рухливі ігри, лижний спорт, їзда на велосипеді, силові вправи тощо). Досягнення фізичної досконалості пов'язане з загальною фізичною підготовкою, розвитком рівня здоров'я і загальної фізичної працездатності, придатного для спортивної, військової, професійної та іншої діяльності [2, с. 10].

Той факт, що майже всі верстви населення, від дітей до людей похилого віку, виконують фізичні вправи в загальнорозвиваючих цілях, визначає необхідність широкого спектру заходів загальної фізичної підготовки.

Завданнями загальної фізичної підготовки є:

1) зміцнення і збереження здоров'я, вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму і тривале збереження високої працездатності;

2) розвиток усіх основних фізичних якостей, таких як м'язова сила, витривалість, гнучкість, швидкість і спритність;

3) спеціальна фізична підготовка до певних видів трудової, військової та побутової діяльності [2, с. 11].

З акцентом на зміцнення здоров'я туристів, покращення їх загального стану, фізичне виховання туристів є одним з основних завдань. Слід зазначити, однак, що навіть якщо загальна фізична підготовка є досить високою, часто не вдається успішно підготувати туристів до конкретних походів. У таких випадках необхідна додаткова спеціалізована підготовка.

Спеціалізована фізична підготовка характеризується компетентнісним рівнем розвитку фізичних здібностей, органів і функціональних систем, які безпосередньо впливають на результативність.

Фізичне виховання (як загальне, так і спеціалізоване) відбувається під час спортивних тренувань.

Термін «спортивне виховання» майже ідентичний терміну «спортивна підготовка». Однак слід розрізняти ці два поняття. Спортивна підготовка – ширше поняття.

Спортивне тренування – це цілеспрямоване використання знань, інструментів, методів і умов, які впливають на розвиток туриста і дозволяють йому досягти необхідної підготовки для успіху. Спортивне тренування включає технічну, тактичну, психічну та фізичну підготовку туристів [10].

Спортивна підготовка – це частина підготовки туриста, заснована на спортивних методах. Наприклад, якщо турист виконує якісь фізичні вправи, це означає, що він проходить спортивну підготовку. Якщо він дивиться відео та аналізує особливості туристичного походу / маршруту, то це підготовка, а не тренування. Позитивні ефекти тренування повинні виражатися в підвищенні рівня функціональних можливостей, загальної працездатності та спеціальної працездатності організму туриста. Функціональний стан туриста, його тренуваність є основним об'єктом контролю в процесі спортивного тренування. Система підготовки туристів включає процеси матеріального та інформаційного забезпечення, спортивного тренування та умов тренування.

У тренуванні, особливо в практичній діяльності, жоден вид спортивної підготовки не виступає ізольовано. Вони об'єднуються в складні багатофункціональні процеси, спрямовані на досягнення найкращих результатів.

Технічна підготовка – це навчання техніці рухів, що виконуються як засіб змагальної або тренувальної діяльності. Під час технічної підготовки туристи опановують техніку обраного виду спорту та набувають відповідних рухових навичок і вмінь, доводячи їх до максимально можливого ступеня досконалості.

Тактична підготовка туристів включає вивчення теоретичних основ спортивної тактики та практичне оволодіння тактичними прийомами, їх комбінаціями, варіаціями, тактичним мисленням та іншими здібностями, що визначають тактичну майстерність.

Основним змістом психічної підготовки є розвиток вольових здібностей, таких як рішучість, цілеспрямованість, сміливість, мужність, наполегливість, завзятість, витривалість, самовладання, самостійність та ініціативність. Розумове тренування відбувається на тренувальних заняттях підвищеної складності та в умовах туристичних подорожей.

Як зазначалося вище, фізичну підготовку можна розділити на загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. Кожен вид туристичної діяльності має специфічні вимоги до фізичної підготовки туриста, такі як певні фізичні якості, функціональні можливості та рівень фізичного розвитку. Тому існують певні відмінності у змісті та методах фізичної підготовки для туристів різного віку, статі, кваліфікації. Співвідношення загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі залежить від завдань, що вирішуються, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей туриста, виду туристичної діяльності, а також етапу і тривалості тренувального процесу. У процесі багаторічної підготовки, з розвитком майстерності туриста, співвідношення засобів спеціальної фізичної підготовки збільшується і, відповідно, зменшується кількість засобів загальної фізичної підготовки. Ефективність тренувального процесу може визначатися якістю таких понять, як тренування, підготовка і спортивна форма [2, с. 12].

Підготовленість туриста характеризується ступенем функціональної адаптації організму до рекомендованого тренувального навантаження, яка виникає в результаті систематичних занять фізичними вправами і сприяє розвитку працездатності.

Фізичну підготовленість можна розділити на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовленість формується під впливом загальнорозвиваючих вправ, що підвищують функціональні можливості організму.

Спеціалізована підготовка досягається в результаті специфічних видів м'язової активності в обраному виді туристичної діяльності.

Тренування завжди орієнтоване на конкретний вид спеціалізації туриста і може бути визначене як:

- підвищення рівня функціональних можливостей організму туриста;
- розвиток спеціальної та загальної працездатності;
- вдосконалення спортивних навичок і вмінь [2, с. 14].

Підготовка – це сукупний результат фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки туриста.

Спортивна форма є найвищим ступенем підготовленості туриста і характеризується здатністю туриста одночасно виконувати різні аспекти підготовки (технічну, фізичну, тактичну і психічну) у туристичній діяльності.

Основними специфічними засобами спортивного тренування є фізичні вправи, серед яких виділяють змагальні вправи, спеціально-підготовчі вправи та загально-підготовчі вправи.

Змагальна вправа – це засіб змагальної боротьби в обраному виді туристичної діяльності. Термін «змагальна вправа» є синонімом слова «спорт».

Спеціально підготовлені вправи – це вправи, які за структурою рухів, ритмом і часовими характеристиками нагадують змагальні вправи.

Залежно від спрямованості тренувального заняття спеціально-підготовчі вправи можна поділити на ввідні (вправи для вивчення форми і техніки рухів) і розвиваючі (вправи для розвитку сили, витривалості, гнучкості та інших

фізичних якостей). До спеціально-підготовчих вправ належать також імітаційні вправи, які за своєю координаційною структурою максимально наближені до характеру змагальної вправи [2, с. 15].

Загально-підготовчі вправи є насамперед засобом загальної підготовки туриста. Для цього можуть використовуватися найрізноманітніші загальнорозвиваючі фізичні вправи та споріднені спортивні вправи.

До них відносяться тренування у воді або на повітрі, в різних погодних умовах, на середніх і великих висотах. Вони виконуються для підвищення стійкості організму до впливу охолодження, нагрівання і кисневого голодування, тобто для зміцнення і загартовування здоров'я туриста.

Першою основною ланкою у поєднанні елементів спортивного тренування у певній послідовності є організація індивідуальних тренувальних занять. Індивідуальне тренувальне заняття складається з типових частин підготовчої вправи (у спортивній практиці її називають «розминкою»), основної вправи та заключної вправи.

Зміст індивідуального тренувального заняття визначається спрямованістю тренувального завдання, що вирішується. У спортивній практиці не прийнято планувати кілька основних завдань в одному занятті. У зв'язку з ускладненням вимог до прогресу в спорті, окремі заняття необхідно контролювати для вирішення відносно невеликого кола завдань. У багатьох випадках основним змістом тренувального заняття є лише один вид рухової діяльності, наприклад, біг по пересіченій місцевості. У цьому випадку підготовча і заключна частини заняття також в основному базуються на біговій діяльності. У міру урізноманітнення змісту занять ускладнюється і їх організація, особливо в основній частині, яка включає більш складну послідовність різних комбінацій вправ, варіювання навантажень і відпочинку. Однак організація тренувального заняття в спорті, як правило, більш монолітна, ніж в інших видах фізичного виховання.

Будь-яке фізичне тренування повинно починатися з розминки. Це сувора і необхідна вимога методики тренування, яка дуже проста для розуміння.

Фізіологічною передумовою підвищеної м'язової активності під час виконання фізичних вправ є те, що центральна, соматична і вегетативна нервові системи перебувають певною мірою в стані збудження. Такого стану організму можна досягти в першу чергу за допомогою розминки, яка є підготовчою вправою.

Фізіологічні ефекти розминки пояснюються тим, що вегетативна нервова система і системи організму людини мають певну ступінь інерції і не відразу починають діяти на функціональному рівні, необхідному для якісної рухової діяльності.

Суть розминки полягає у збільшенні рухливості вегетативних органів і систем та підвищенні збудливості нервових процесів. Попередня м'язова робота сприяє полегшенню фізичних і хімічних обмінних процесів скелетних м'язів, що виражається в підвищенні внутрішньої температури і полегшує протікання хімічних реакцій.

У процесі розминки працездатність поступово зростає і досягає рівня, необхідного для фактичного виконання. Іншими словами, розминка вирішує завдання підвищення активності організму і його окремих систем для досягнення необхідного рівня працездатності. Вона створює нову установку в роботі внутрішніх органів, підвищує активність дихальної системи, що проявляється у зміні частоти і глибини дихання, що призводить до посилення вентиляції і газообміну в легенях, підвищує активність серцево-судинної системи і посилює метаболізм опорно-рухового апарату. Всі ці зміни плавно переводять організм зі стану спокою в стан, в якому він може витримати певні фізичні навантаження.

Крім того, хороша розминка знижує ризик отримання травм під час фізичних навантажень. Окрім підвищення температури шкіри та тіла, розминка зменшує в'язкість м'язів, тобто внутрішню тертя, та підвищує еластичність зв'язок і сухожилів. Крім того, розминка оптимізує збудливість центральної та периферичної систем і м'язово-суглобових з'єднань, необхідних для виконання вправи.

Більшість досліджень, присвячених розминкам, і практичний досвід тренерів показують, що розминка повинна складатися з двох взаємопов'язаних частин загальної та спеціальної частини.

Завданням першої частини розминки є підвищення функціональних можливостей всього організму до більш високого рівня працездатності. Це свого роду фізична «розминка». Тому вона практично однакова у всіх видах туристичної діяльності та складається з ходьби, повільного бігу і серії загальнорозвиваючих вправ. Оптимальна тривалість кругової частини розминки - 10-15 хвилин. Гімнастичні рухи повинні складатися з комплексних вправ, що виконуються послідовно в різних напрямках.

Фізіологічно вони являють собою послідовність різних рухів, починаючи з верхньої частини тулуба і закінчуючи нижньою:

- 1) згинання та розгинання, повороти та кругові рухи головою;
- 2) безперервні згинання та розгинання, кругові рухи кистями, ліктями та плечовими суглобами;
- 3) нахили, повороти і кругові рухи тулуба;
- 4) махові рухи ногами, присідання і випади.

Кожну вправу слід виконувати в повільному темпі, починаючи з невеликої амплітуди рухів і поступово збільшуючи її. Після виконання цих комплексних вправ можна приступати до спеціальної частини розминки.

Спеціальна частина розминки повинна бути тісно пов'язана з обраною туристичною спеціалізацією. Її роль полягає у встановленні оптимального співвідношення між майбутньою структурою рухів і діяльністю центральної нервової системи. Тут відбувається основне «узгодження» організму для майбутньої роботи. Вправи, що використовуються в спеціальній частині розминки, повинні бути максимально наближені за своїм змістом до основного тренування.

Основна частина тренувального заняття присвячена навчанню техніці виконання вправ і вихованню фізичних та особистісних якостей.

Тренувальні заняття, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, базуються на використанні різних фізичних вправ, таких як загальнорозвиваючі вправи, спортивні вправи, вправи, що відображають особливості обраного виду туристичної діяльності. Методи тренування варіюються між монотонними, повторними, інтервальними, круговими, змагальними та ігровими. Кількість та інтенсивність, кількість повторень, серійність, якість і тривалість періодів відпочинку загальнорозвиваючих вправ, спеціально-підготовчих вправ і змагальних вправ підбираються з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, рівня підготовленості, психофізичного стану та умов місця проведення тренувань.

Тренування з технічної підготовки характеризуються тренуваннями низької рухової (рухової) інтенсивності. Зміст таких занять полягає у вивченні базових знань і технічних деталей, розучуванні нових рухів і вдосконаленні раніше вивченої техніки рухових дій. У спортивному тренуванні поширені змішані (комбіновані) тренування, спрямовані на вирішення завдань, що включають технічну підготовку, тренування фізичних і особистісних якостей та управління рівнем фізичної підготовленості.

Остання частина тренувального заняття покликана поступово знизити навантаження і дати можливість організму відповідно відновитися. Для цього використовуються низькоінтенсивний біг, ходьба, дихальні вправи, вправи на розтяжку і розслаблення. Наприкінці тренування рекомендується водна терапія.

Конкретна фізична підготовка залежить від способу подорожі та фізичної підготовки мандрівника. Вона включає вдосконалення техніки та використання можливостей для вивчення, адаптації та використання спеціального спорядження. Розглянемо особливості тренувань туристів різної спрямованості.

Так, завданням спеціальної фізичної підготовки для туристів-лижників (на додаток до хороших технічних навичок) є розвиток витривалості. Мандрівники завжди подорожують з рюкзаком на спині. Тому більшість тренувальних походів слід проводити з поступово зростаючими навантаженнями. Лижники повинні

вміти прокладати лижні траси в дикій місцевості і пробиратися через ліси і гори з вантажем на спині.

Для розвитку навичок ночівлі в снігу та тренування організму тренувальні походи вихідного дня повинні включати ночівлю в лісі, навіть якщо вона не запланована як основна гірська екскурсія. Ця навичка може стати в нагоді в непередбачуваних ситуаціях. Варто навчитися тягнути товариша на лижах або переносити вантаж на санчатах. Спеціальні вправи повинні зміцнювати м'язи рук, ніг і тулуба. Під час тренувань слід використовувати глибоке і ритмічне дихання, щоб відповідати темпу катання на лижах.

Влітку рекомендується веслування, плавання, їзда на велосипеді та легка атлетика. Водний турист повинен вміти добре плавати (особливо одягненим), пірнати і діставати предмети з дна. Його організм повинен витримувати охолодження, тривале перебування у воді та яскраве сонячне світло, відбите від води. Особливості спеціальної фізичної підготовки водного туриста залежать від типу плавзасобу (байдарка, моторний човен, яхта або пліт) та особливостей водного маршруту. Водним туристам іноді рекомендують ходити на лижах у зимові місяці. Підготовка до піших прогулянок вимагає врахування всіх особливостей виду туризму, хоча на перший погляд це просте пересування.

По-перше, потрібно вивчити так звані прогулянкові кроки. Протяжність пересування збільшується з 10-15 км до 30-40 км зі швидкістю 7-8 км на годину в деяких регіонах. Слід ретельно стежити за виробленням плавних кроків і ритмічного глибокого дихання. Оскільки можливе пересування по бездоріжжю та пересіченій місцевості, особливу увагу слід приділяти подоланню нерівностей, підйомів і спусків, а також водних перешкод.

Подорожі лісами, болотами, піщаними ділянками та луками мають свої особливості, які слід враховувати при підготовці до прогулянки. Корисно ознайомитися з взуттям, яке підходить для характеру маршруту. Самодопомога за допомогою альпіністських палиць, льодорубів і мотузок, тренує тіло і розвиває вміння долати спрагу, не боятися різких перепадів температури і ночівель за межами населеного пункту. Взимку вони можуть продовжувати піші прогулянки

або переходити на лижі. Окрім оволодіння технікою їзди на велосипеді, велосипедист-турист повинен пристосуватися до перенесення багажу, пересування проти вітру та дощу різними дорогами, стежками, схилами та пляжами, а також до перенесення велосипеда на плечах.

Навантаження на велосипедиста часто велике, а умови їзди швидко змінюються залежно від місцевості та погодних умов. Тому фізична підготовка велосипедистів повинна бути особливо всебічною. Важливо навчитися вибирати швидкість, яка відповідає фізичній підготовці найслабшої людини в групі.

У велопо дорожах часто виникає перенапруження, якщо керівник групи не знає, як встановити швидкість руху з урахуванням конкретних умов. Старанність велосипедиста, готовність до подолання несподіваних перешкод і вміння долати труднощі, що виникають несподівано, забезпечать успіх велопо дорожі.

Підготовка туристів на автомобілях і мотоциклах вимагає не тільки сприятливих умов для їх пересування, але і необхідності передбачення і прогнозування несподіваних ситуацій, які можуть виникнути. Природно, що вимоги до вдосконалення фізичної підготовки туристів, які використовують мотоцикли, вищі, ніж до туристів, які користуються автомобілями.

Використання мотоциклів в умовах складної місцевості, в тому числі по бездоріжжю, вимагає від мотоциклістів набуття навичок подолання перешкод і вміння застосовувати ці навички в складних ситуаціях. Витривалість важлива не тільки для мотоциклістів, але й для водіїв. Вона також необхідна при тривалому водінні. Тому варто серйозно підійти до тренувань із загальної фізичної підготовки, не покладаючись на мотоцикл, щоб довести, що багатоденна їзда не вимагає великої фізичної витривалості.

Кількаденна подорож може вимагати найвищого рівня сили, уваги та сили волі. Хороша фізична підготовка допомагає гонщикам зробити подорож успішною та ефективною. Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування вимагає значної фізичної підготовки, як і біг по пересіченій місцевості, катання на лижах і велосипеді. Мандрівники повинні знати основи підготовки бігунів, лижників і велосипедистів.

Для вирішення поставлених завдань було використано системний метод, який дозволив дослідити фізичну підготовку туристів комплексно та всебічно [5, с. 88].

У процесі роботи були застосовані такі методи та прийоми дослідження:

- методи збору, обробки, узагальнення інформації дозволили логічно побудувати та провести наукове дослідження;
- системно-аналітичний метод (систематизація, порівняння, зіставлення джерел інформації), застосовано для узагальнюючого опису теоретичних концепцій провідних вчених, які досліджували особливості й інноваційні технології спортивної туристичної підготовки;
- метод аналізу та синтезу використано для визначення особливостей фізичної підготовки туристів;
- методи дедукції та індукції дозволили підбити підсумки та зробити висновки дослідження;
- у дослідженні були використані також методи абстрагування, узагальнення емпіричних результатів, кількісного та якісного аналізу інформації: обробки даних та графічної презентації результатів (побудова таблиць та діаграм), інші методи наукового пізнання [13].

1.2. Підходи до методики організації фізичної підготовки туристів

Фізична підготовка туристів – важливе питання туризму. Слід зазначити, що основним завданням туристсько-спортивних клубів, відділів туризму, тренувальних баз, таборів і експедицій є сприяння розвитку спортсменів, які поєднують в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Для цього необхідна сувора і добре спланована поетапна система підготовки, навчання і тренування, розрахована на тривалу і систематичну (цілорічну) підготовку туристів.

Процес навчання та підготовки спортсменів в Україні визначено в Положенні про систему підготовки спортивних туристських кадрів,

затвердженому рішенням Виконкому Федерації спорту і туризму України від 11 березня 2002 року (протокол № 18, пункт 2). Ці правила поширюються на працівників сфери спортивного туризму України, які беруть участь в організації та проведенні навчально-тренувальних зборів зі спортивного туризму, спортивних екскурсій та змагань з пішогохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, мотоциклетного, спелеологічного та вітрильного туризму. Положення може використовуватися державними та комерційними організаціями для професійної підготовки туристсько-спортивних кадрів з урахуванням специфіки роботи та діяльності цих організацій.

Підготовка туристсько-спортивних кадрів спрямована на ефективний розвиток туристсько-спортивного руху в Україні, посилення соціальної значущості, змісту та екологічної культури туристсько-спортивного руху, підвищення безпеки проведення спортивних походів, змагань і подорожей, підготовку до виживання в складних природних умовах та екстремальних ситуаціях, удосконалення правових умов розвитку туристсько-спортивного руху.

Підготовку кадрів можуть організовувати федерації та їхні осередки (федерації), туристські клуби та інші організації, за умови, що вони мають необхідний рівень керівництва.

Система підготовки кадрів зі спортивного туризму базується на таких принципах:

1. За рівнем підготовки – ця система складається з чотирьох рівнів: початкового, базового, спеціалізованого та вищого.

2. За змістом навчальних програм – це обов'язкова та уніфікована сукупність знань, умінь і навичок для якісної підготовки кадрів, диференційована за видами туризму та рівнями підготовки, з чітко визначеними вимогами щодо досвіду та кваліфікації студентів, слухачів, тренерів та випускників. Зміст програми має бути обов'язковим і єдиним для всіх організацій, що здійснюють таку підготовку;

3. Механізмом випуску студентів є індивідуальна сертифікація на основі їхніх компетенцій, рівня знань і спортивного досвіду.

4. За інституційними принципами підготовки передбачається прогресивний процес від початкового рівня до найвищого рівня [43, с. 23].

Теоретична освіта туристів охоплює широке коло тем, таких як теорія і методика навчання і виховання, медичний менеджмент і самоменеджмент, гігієна і знання з надання першої медичної допомоги.

Особливістю туристичної теоретичної освіти є те, що вона тісно пов'язана з географічною, краєзнавчою та топографічною освітою.

Туристично-географічна підготовка, яка включає знання з фізичної географії (в тому числі топографії, гляціології та кліматології) та економічної географії, становить основу теоретичної підготовки разом з класифікацією туристичних об'єктів, маршрутів і природних перешкод, спеціальною теоретичною підготовкою, тісно пов'язаною з топографією, картографією, краєзнавством та охороною природи [43, с. 14].

Практична підготовка включає фізичну підготовку, особистісний розвиток, технічну і тактичну підготовку. У туризмі, як і в інших видах спорту, неможливо досягти високих результатів без постійної фізичної підготовки, яка є основним змістом тренувань. При цьому фізична підготовка нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму.

Загальна фізична підготовка використовується для загального розвитку фізичних здібностей і зміцнення здоров'я, розвитку функціональних можливостей організму як основи спеціальної працездатності і поліпшення процесу відновлення. Для туристів передбачена спеціальна підготовка з метою розвитку необхідних компетенцій. На першому етапі туристичної підготовки планується розвиток основних фізичних якостей, таких як витривалість, м'язова сила, спритність, гнучкість і швидкість.

Розвиток витривалості. Туристичні походи передбачають подолання великих відстаней зі значними фізичними навантаженнями протягом тривалого

часу, що залежить від складності природних перешкод, швидкості руху, погодних умов і ваги рюкзака. Як наслідок, організм втомлюється і можуть бути допущені помилки при подоланні небезпечних або складних ділянок маршруту. Тому безпека мандрівників значною мірою залежить від витривалості [8].

Тренування на витривалість вирішує три основні завдання:

- 1) покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем шляхом збільшення аеробних можливостей;
- 2) покращення анаеробних можливостей;
- 3) підвищення меж фізіологічної та психологічної стійкості до змін, які можуть відбуватися у внутрішньому середовищі організму в результаті важкої роботи. У цьому випадку навантаження характеризується наступними факторами: інтенсивністю, тривалістю, інтервалами відпочинку, видом відпочинку та кількістю повторень вправ [9].

Найбільш відомими засобами тренування загальної витривалості є ходьба, кроси, стрибки, спортивне орієнтування, бігові лижі, плавання, спортивні та рухливі ігри, їзда на велосипеді, веслування та аеробіка.

Спеціалізована витривалість розвивається за допомогою всіх видів технічних тренувань. Це походи вихідного дня, участь у змаганнях зі спортивного орієнтування та пішохідного туризму, тренування під навантаженням на траві, скелях, снігу, крижаних схилах і валунах. Спеціалізована витривалість – це здатність багаторазово повторювати вправу туристичної навички без погіршення якості її виконання. Для розвитку витривалості необхідно враховувати, що існують значні вікові відмінності в адаптивній реакції організму на підвищене навантаження. При роботі з хлопчиками і дівчатками важливо створювати оптимальні умови для функціонування системи кисневого забезпечення організму. З цією метою рекомендується частіше тренуватися в лісах і парках. Поліпшення м'язових якостей При ходьбі з вантажами по нерівній дорозі або подоланні технічних труднощів м'язи ніг, рук і тулуба піддаються більшому навантаженню протягом більш тривалих періодів часу [10].

Вправи для нарощування м'язів можна розділити на дві групи. Першу групу складають вправи з зовнішнім опором. Вправи з опором партнера (парні вправи, боротьба, акробатика), вправи з вагою предметів (штанги, гантелі, набивні м'ячі, гіри, рюкзаки з контрольними обтяженнями), вправи з опором еластичного тіла (еспандери, амортизатори), опір навколишнього середовища); вправи з опором навколишнього середовища (біг по снігу, воді, піску, в гору, по пересіченій місцевості); до другої групи належать вправи з обтяженням (підтягування, згинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, переправа, присідання, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах).

Спеціалізовані силові вправи виконуються з рюкзаком або іншим вантажем на спині (з партнером) і включають лазіння по канату, гімнастичній стінці, скелелазінню, підтягування на перекладині, переправу через навісні ворота, стрибки через перешкоди, присідання, ходьбу, біг і підйом крутими сніговими або трав'яними схилами. Засоби і методи силової підготовки у молоді повинні бути ретельно адаптовані до особливостей цієї вікової групи. Заняття на ранніх етапах фізичного виховання повинні забезпечувати оптимально гармонійний розвиток усіх груп м'язів, сприяти формуванню міцного «м'язового корсету» і зміцнювати дихальну мускулатуру. У комплексних тренуваннях вправи на м'язову витривалість слід виконувати наприкінці заняття.

Розвиток спритності. Спритність вимірюється складністю, тривалістю і точністю виконання завдання. Навчання спритності – це навчання здатності засвоювати нові рухові дії та перебудовувати рухову діяльність у відповідь на зміну умов на туристичному маршруті (наприклад, переправа через водні пороги, пересування по вибоїнах, камінню та льоду, відпрацювання серії швидких і точних рухів, пов'язаних з катанням на лижах або сплавом по гірській річці). Основним завданням тренування спритності є навчання новим руховим діям. Це спортивні та рухливі ігри, спортивне орієнтування, лижний спорт, художня та спортивна гімнастика, легка атлетика (стрибки, бар'єрний біг) та аеробіка [10].

При виконанні вправ доцільно вводити нові елементи і створювати несподівані ситуації, що вимагають швидкої реакції. Спритність у туризмі розвивається за допомогою спеціальної фізичної та технічної підготовки. До них відносяться ходьба по колодах, мотузках, камінню і сходинах; туристські технічні змагання; скелелазіння і туристські вправи на льоду, снігу, траві і крутих схилах.

Розвиток швидкісних якостей. Швидкість – це здатність виконувати рухову дію в найкоротший час. Для розвитку швидкості використовуються різні швидкісні вправи, в тому числі спортивні, рухливі ігри, легка атлетика (спринтерський біг, стрибки, метання) і аеробіка. Виконуються різні вправи, що вимагають швидкої реакції на заздалегідь визначені сигнали (звукові, зорові, дотикові), швидких локалізованих рухів і короткої тривалості. Спеціалізована фізична підготовка для тренування швидкості: екскурсійні вправи, які можна застосовувати різними способами (наприклад, встановлення намету на певний час, в'язання вузлів, використання спеціального екскурсійного спорядження).

Розвиток гнучкості. Гнучкість можна покращити за допомогою вправ, що збільшують амплітуду рухів, тобто вправ на розтяжку. Важливою умовою досягнення високої туристичної підготовленості є постійний лікарський контроль, що складається з систематичного контролю ваги, пульсу, сну, апетиту і загального стану, доповнюється дотриманням правил туристичної поведінки, правил гігієни та учнівського самоуправління. Управління туристичною освітою може бути ефективним лише тоді, коли викладачі систематично володіють інформацією про стан студентів, успішність та рівень їхньої фізичної підготовки. Найбільша користь для здоров'я від різноманітних і регулярних тренувань досягається тоді, коли характер і обсяг фізичних навантажень повністю відповідають стану здоров'я людини, рівню функціональної готовності її організму, віковим та індивідуальним особливостям. Без цього тренування неефективні. Фізична підготовка, обізнаність та активність повинні базуватися на таких принципах фізичної активності, як систематичність, послідовність,

поступовість, регулярність, наочність, безперервність, повторюваність, циклічність та хвилеподібність [10].

Тактична підготовка в найзагальнішому вигляді – це здатність ефективно виконувати як загальні, так і специфічні завдання подорожі. Її можна визначити як здатність групи виконувати цілеспрямовані дії для вирішення і забезпечення безпеки всіх учасників.

Доцільно розрізняти групову та індивідуальну туристичну тактику. Під колективними діями розуміють підготовчий етап подорожі (вибір і детальне обстеження району маршруту, підготовка плану і маршруту, ретельно спланована логістика групи, планування заходів безпеки) і безпосередні дії на маршруті (планування подорожі і зміни в розкладі, обов'язкові зупинки і дні відпочинку, визначення складних або об'єктивно небезпечних ділянок маршруту). Слід зазначити, що це вирішується як попереднім обстеженням і обробкою ділянок, так і організацією доставки продуктів харчування, палива та інших припасів). Раптові зміни погодних умов, стихійні лиха, необхідність надання екстреної допомоги іншим групам туристів, що потрапили в аварію, або місцевому населенню в разі стихійного лиха, травми чи хвороби учасників або неадекватного фізичного чи психологічного стану групи. Всі тактичні групові дії учасників походу повинні бути достатніми для забезпечення безпеки на маршруті і сприяти максимальному вирішенню освітніх, рекреаційних і тренувальних завдань.

Індивідуальна тактична підготовка учасників походу складається з таких навичок: розподіл сил за добовим маршрутом і маршрутом, відпочинок на привалах, раціональне пересування на особливо складних ділянках маршруту, орієнтування на місцевості (вибір оптимального шляху), страхування і самострахування (вибір способу). Важливим елементом тактичної підготовки мандрівника є вміння швидко та ефективно вирішувати низку технічних і тактичних завдань, пов'язаних з вибором найбільш доцільного в конкретній ситуації конкретного прийому. При цьому вирішуються труднощі вибору,

пов'язані з технікою пересування, способами страховки, організацією бівуаку і технікою орієнтування.

Наприклад, багато прийомів орієнтування (зіставлення карти з місцевістю, вибір місця зупинки, рух в певному напрямку за азимутом) є суто технічними, але вибір шляху, швидкість руху в порівнянні з точністю орієнтування є тактичними завданнями, які вирішуються одночасно з технічними. Подібні техніко-тактичні завдання вирішуються і при організації бівуаків (рішення про те, коли група повинна зупинитися і стати на якір для ночівлі, і вибір місця для бівуаку - це тактичні завдання, а створення комфортного і безпечного бівуаку - технічне завдання).

Численні технічні та тактичні завдання, такі як встановлення запобіжника на крутих схилах, організація переправ тощо, вирішуються туристичною групою під час проходження маршруту. Під час початкової тактико-технічної підготовки у туристів формуються такі навички та вміння (у випадку масштабних туристичних походів): вибір маршруту, аналіз точності напрямку та швидкості руху на окремих ділянках, порівняння запланованого та фактичного маршрутів, аналіз варіантів подолання перешкод. Довжина запланованої ділянки маршруту попередньо визначається топографічними методами (циркулем або курвіметром), а фактична довжина обчислюється методами, що застосовуються при обстеженні маршруту. Час у дорозі реєструється в годинах і хвилинах.

Вміння планувати маршрути та аналізувати відхилення від них є важливим показником тактичної підготовки туриста. Тренувальні прогулянки можуть ущільнити програму за рахунок максимального використання періодів відпочинку. Слід подбати про вибір відповідних місць для зупинок. Важливо також, щоб перетин попередньої ділянки маршруту і прибуття до місця зупинки збігалися з початком можливих перешкод. Наприклад, зупинка на березі річки може бути використана для обговорення способів переправи. Вона також надає достатньо інформації для обговорення можливості розбиття табору, його переваг і недоліків.

Туристичні подорожі є невід'ємною частиною туризму і здійснюються за розробленими маршрутами, які є його найпоширенішою формою. Туристичні маршрути досить різноманітні і визначаються інтересами та особистими уподобаннями учасників подорожі. Туристичний маршрут – це заздалегідь спланований шлях переміщення туристів між географічними пунктами протягом певного періоду часу з метою отримання рівня обслуговування або екскурсійно-пізнавальних послуг, передбачених програмою. Туристичні маршрути розробляються заздалегідь для надання певного набору послуг (розміщення, харчування, екскурсії, спортивні, розважальні та соціальні заходи). На туристичному ринку туристичні маршрути пропонуються у вигляді турів, які є основним туристичним продуктом. Не існує двох однакових туристичних маршрутів, кожен з них має свої особливості.

Для обліку, планування та практичної зручності всі маршрути можна класифікувати за кількома критеріями:

- 1) за змістом: пізнавальні (тематичні), спортивні, фізкультурно-оздоровчі, розважальні, комбіновані;
- 2) за сезонністю: цілорічні, сезонні;
- 3) за типом траси: лінійні, кільцеві, радіальні, комбіновані;
- 4) за тривалістю: маршрути вихідного дня, багатоденні маршрути;
- 5) за способом пересування: пішохідні, транспортні, комбіновані;
- 6) за складністю: категорійні, некатегорійні (громадські, прості);
- 7) за регіональним охопленням: місцеві; міжміські (міжобласні); закордонні (далі);
- 8) за способом пересування: пасивні, активні [10].

Класифікація маршрутів:

Лінійний маршрут – це маршрут, метою якого є подорож з пункту А в пункт Б. Маршрут не обов'язково повинен бути прямою лінією, але в будь-якому випадку він починається в пункті А і закінчується в пункті Б.

Турмаршрут – це спосіб організації туристичного маршруту, при якому група туристів подорожує з одного міста (регіону) в інше місто (регіон) за

кільцевим маршрутом, зазвичай зупиняючись на ночівлю в цих містах (регіонах). Цей спосіб зручніший і дешевший, ніж організація раціонального маршруту, оскільки зменшує транспортні витрати. Це маршрут, в якому подорож починається і закінчується в одному і тому ж географічному пункті [44].

Радіальний туристичний маршрут – це, в принципі, спосіб подорожі, який передбачає відвідування одного сервісного / туристичного пункту призначення. Це означає, що початок і кінець маршруту відбувається в одному географічному місці, турист подорожує до інших місць і повертається до початкової точки.

Комбінований маршрут поєднує в собі риси кільцевого та радіального маршрутів. Маршрут організований таким чином, щоб відвідати максимальну кількість об'єктів і побачити якомога більше цікавих місць.

Більшість категорійних маршрутів мають спортивний характер. Їх подолання вимагає певного туристичного досвіду, відповідної технічної підготовки, міцного здоров'я та спеціального спорядження. Згідно зі спортивною класифікацією, маршрути поділяються на шість категорій складності. Вони визначаються на основі наявності або складності природних перешкод, кількості ночівель, проведених в районі, віддаленості району та чисельності населення регіону [44].

Існують певні обмеження щодо віку учасників, їхнього туристичного досвіду та кількості груп. Найпростішими у плануванні та проведенні є одноденні походи, які по суті є рекреаційними заходами, під час яких мають бути виконані певні завдання (заняття з орієнтування на місцевості, освоєння туристичного спорядження, застосування техніки таборування).

Для проектування одноденних походів на основі досліджень були розроблені вікові критерії для прогулянок у рівнинній (до 600 м над рівнем моря) та гірській місцевості (від 600 м до 1000 м над рівнем моря). Очікується, що довжина маршруту, швидкість пересування та рівні серцево-судинної реакції, диференційовані залежно від віку та фізичної підготовки, забезпечать відповідні організаційні, тренувальні та освітні переваги. Оскільки денні прогулянки стають більш доступними, дуже важливо забезпечити, щоб учасники були

поінформовані про правила поведінки та безпеки на маршруті, а також про вимоги до навколишнього середовища та екології під час прогулянки.

Підсумовуючи це питання, слід згадати деякі загальні заборони та попередження на маршруті. Забороняється рух одразу після грози, бурі, сильного вітру, вночі, густого туману, на крутих схилах, скелястих ділянках, кам'янистих ділянках та зливах на дні долин. Небезпечні ділянки слід перетинати лише тоді, коли є можливість отримати відповідну страховку. Мінімальна кількість учасників походу – двоє на рівнинній місцевості і четверо в гірській місцевості. При проведенні досліджень або екскурсій у заповідниках чи інших природоохоронних територіях необхідно суворо дотримуватися встановлених правил поведінки. При плануванні маршрутів дуже важливо передбачити запасні (легкі) варіанти на випадок непередбачених надзвичайних обставин. Тому перед походом слід перевірити, де знаходиться найближчий медичний заклад, лікарня або травмпункт. Якщо їх немає, слід також з'ясувати напрямок і відстань до найближчої пішохідної доріжки. У складних умовах рекомендується припинити похід і повторити його наступного року з тією ж групою.

Методика побудови туристичного маршруту – важлива складова його підготовки. Після того, як визначено мету екскурсії та склад туристичної групи, наступним підготовчим етапом є вибір і побудова маршруту. Для виконання цього завдання можна використовувати спеціалізовані путівники з інформацією про рекомендовані маршрути. На жаль, сьогодні такі путівники менш доступні, а старі путівники використовувати недоцільно, оскільки в районах, де проходять походи, відбулися певні зміни, але їх можна взяти за основу.

Путівники містять всю необхідну інформацію про маршрут та схеми кожної ділянки, тому їх можна легко підібрати відповідно до мети та складу групи. Не потрібно соромитися того, що хтось інший пройшов цим маршрутом раніше. Це не робить маршрут менш цікавим чи привабливим. Знайомство з районом запланованої прогулянки починається з вивчення літератури, особливо спеціалізованої туристичної.

Крім туристичної літератури, багато корисної та цікавої інформації є в загальних краєзнавчих довідниках. Не слід ігнорувати спеціалізовану літературу, особливо географічну. Збираючи інформацію про район подорожі, у вас з'явиться цілий ряд варіантів маршрутів. Після того, як визначилися з районом прогулянки, починається процес деталізації маршруту на карті. Для цього завдання рекомендується використовувати карту або схему в масштабі щонайменше один кілометр до сантиметра (М 1:100 000). У такому масштабі можна точно визначити «тип» маршруту, довжину окремих ділянок і всієї прогулянки.

Складність маршруту залежить від типу походу та фізичної підготовки учасників. Перш за все, вона повинна базуватися на фізичній підготовці, досвіді та навичках групи. Тільки після того, як всі ці фактори враховані, можна додавати до маршруту природні перешкоди або збільшувати довжину маршруту. Побудова маршруту залежить від характеру прогулянки та рельєфу місцевості.

Маршрути можуть бути прямолінійними (наскрізними), лінійними (з відходом від основного маршруту) або кільцевими (з поверненням до початку походу). Плануючи маршрут, необхідно враховувати, що друга третина шляху буде дедалі довшою і складнішою з природними перешкодами, оскільки рюкзаки все ще важкі, а учасник походу ще не знайомий з навантаженням. Рекомендується залишити найскладніші ділянки для цієї частини подорожі. Для зменшення кількості багажу в походах, починаючи з 2-3 рівня складності, доцільно організувати доставку продуктів харчування або спорядження для поповнення продовольчих запасів у населених пунктах на маршруті [44].

Маршрути слід планувати наступним чином, дотримуючись природних шляхів, таких як русла річок, польові та лісові стежки, гірські перевали та добре обладнані переправи через річки. Початок і кінець маршруту повинні бути близькими до населених пунктів з регулярним транспортним сполученням. Плануючи маршрут, враховуйте, що рельєф місцевості та погодні умови можуть бути несприятливими. Задля безпеки учасника походу або у випадку неможливості слідування основним маршрутом (наприклад, розлив річок, погана

погода), сплануйте запасні варіанти для ділянок, які є складнішими, ніж основний маршрут. Якщо хтось із учасників захворіє, до населеного пункту має бути легко дістатися з будь-якої точки маршруту.

Маршрут має бути розписаний по днях і містити інформацію про відстань для щоденних походів, про визначені приблизні місця для ночівель, кількість днів, якщо це необхідно, екскурсії, запаси їжі тощо, а також мати запасні варіанти.

При визначенні відстаней слід пам'ятати, що виміри на карті завжди менші, ніж фактичні виміри на місцевості. Зазвичай відстань, виміряна на карті, буде на 10-15% більшою. Після проведення вимірювань слід підготувати програму руху.

Слід пам'ятати, що ця схема не замінює карту, а є візуальним представленням програми. Під час походів слід користуватися картами. Особливо рекомендується використовувати їх на початку маршруту або при проходженні через населені пункти. Програму не обов'язково деталізувати на кожен день; цілком можливо планувати відрізки тривалістю два-три дні. Загалом, дотримання програми не повинно бути метою прогулянки. Це лише попередній план, і під час прогулянки в нього можна вносити певні корективи. Те саме стосується і кількості запланованих днів. У більшості випадків перший період відпочинку необхідний через три-чотири дні після початку походу. Однак дні після 3-4 днів ходьби слід планувати відповідно до фізичного стану туристів. У зв'язку з цим багато керівників, як правило, не додають дні до програми, а залишають лише кілька днів.

Звичайно, ці дні не слід плутати з резервними днями. Резервний день – це те, що включено в проект маршруту як резерв часу на випадок непередбачуваних обставин. Після того, як план походу завершено, його необхідно внести в маршрутний документ. Для некатегорійних походів ця інформація повинна бути внесена до маршрутного листа, а для категорійних - до маршрутної книжки.

Крім того, список учасників походу, завірений лікарем, і довідка про стан здоров'я на кожного члена групи повинні бути подані до Кваліфікаційної комісії маршруту. Іноді, на вимогу комісії, можуть бути подані карти і схеми маршруту,

списки індивідуального та групового спорядження, продовольчих пайків і прогнози походу.

Похід зазвичай починається з подорожі до місця відправлення. Керівник експедиції дає завдання командиру і старшому гіді перевірити розклад руху приміських поїздів (автобусів) і час у дорозі до пункту відправлення, розрахувати час, необхідний для прибуття групи на вокзал (автостанцію, пристань), і вирішити, коли збирати групу для відправлення. Керівник повинен заздалегідь продумати всі деталі цього етапу прогулянки і знайти оптимальне рішення: найкоротший маршрут до початкової точки прогулянки, найменшу кількість небезпечних пересадок і переїздів, найзручніший час для виїзду - до або після годин "пік" на транспорті та міських вулицях. Всі члени групи повинні знати маршрут до початкової точки походу.

Природні перешкоди необхідно долати в кожній пішохідній мандрівці. По-перше, до таких природних перешкод належить простір. Подолання запланованих кілометрів з багажем на спині, нерівною дорогою, а іноді і складними погодними умовами є основною природною перешкодою і головним викликом для учасників піших походів. Готуючись до походу, пильну увагу слід звернути на вагу рюкзака. Часто через недосвідченість або бажання показати свою перевагу учасники перевантажують рюкзак зайвими речами, які ускладнюють їхню мобільність на перших кілометрах шляху. Необхідно переконатися, що всі знають про норми туристичного навантаження, а також розвивати вміння групи робити рюкзаки якомога легшими з усім необхідним спорядженням.

Під режимом руху в поході слід розуміти сукупність різноманітних правил і норм, спрямованих на успішне проходження групою запланованого маршруту. Успіх означає не тільки те, що група пройде весь маршрут у відведений час, але і те, що він пройде без зайвих навантажень і з максимальною користю для здоров'я і задоволенням.

Час, необхідний для прогулянки, залежить від ряду факторів, таких як вік і фізична підготовка учасників, вага рюкзаків, складність природних перешкод, стан групи і погода.

Тривалість походу становить від 20 до 50 хвилин з перервою на привал 10-20 хвилин. Рюкзаки важкі, що уповільнює швидкість пересування на маршруті, викликає втому і впливає на психічний стан групи. Лише деякі члени похідної групи можуть з гордістю говорити про вагу своїх рюкзаків. Завдання полягає в тому, щоб взяти з собою все необхідне і зберегти рюкзаки портативними.

Розподіляти навантаження краще з урахуванням індивідуальних здібностей учасника походу, адже перевантаження окремих учасників може призвести до загального обтяження.

Швидкість пересування дуже важлива в походах. За нормальних умов (відсутність стежок, доріг, важких підйомів і спусків, гарна погода) турист може пройти кілометр за 13-15 хвилин. Однак швидкість значно сповільнюється на крутих, довгих підйомах і спусках, піску, мокрій глині, камінні, багнюці, заростях чагарників на тайгових руїнах і мілководді. Досвідчені туристи автоматично знижують швидкість з 4-5 км/год на рівній місцевості до 2 або навіть 1,5 км/год при підйомі на круті схили. У цих випадках немає необхідності підштовхувати, щоб збільшити швидкість. Тому що порушується ритм руху і збільшується тиск на тіло. Навіть спуски, які не здаються надто крутими, напружують м'язи та зв'язки. Водно-болотні угіддя, відкриті піщані ділянки та щебеневі схили знижують швидкість. Важливим фактором, що впливає на швидкість пересування, є суб'єктивні причини. Це поганий стан здоров'я туристів (часто стоптані ноги) та затримки через складність і відсутність навичок орієнтування на місцевості.

У поході «семеро чекають одного» – цей туристичний кодекс повинні добре розуміти всі учасники. Як правило, швидкість руху в поході збільшується і зменшується безперервно між переходами. Не слід рухатися швидко відразу після зупинки; пройдіться в повільному темпі 2-3 хвилини, поступово

збільшуючи темп до прийнятної швидкості, а потім за 3-5 хвилин до наступної зупинки сповільніть рух.

Щоденні походи плануються з урахуванням цього. Залежно від ситуації, групи можуть пройти в середньому 15-25 км. Залежно від ситуації, можна проходити і більші відстані. Навіть для фізично підготовлених груп потрібен час, щоб звикнути до ритму і форми прогулянки. Після виходу з місця проживання (обідньої перерви) перша подорож має бути дуже короткою (10-15 хвилин), щоб уникнути проблем із взуттям і рюкзаками. Подорожуйте через рівні проміжки часу протягом дня: 40-50 хвилин руху, 10-15 хвилин відпочинку.

Відсутність ритму між рухом і відпочинком, дуже довгий час у дорозі, відсутність часу на домашні справи чи спілкування, а також часу на сон і відпочинок, тому навіть короткі відстані з легким рюкзаком втомлюють і розчаровують. Звичайно, за певних умов, таких як довгі підйоми, круті спуски та відсутність місць для відпочинку, час у дорозі може становити менше 40 хвилин. Перерви на відпочинок по дорозі можуть становити 15 хвилин і більше: красиві краєвиди, огляд майбутнього маршруту та його планів, плановий ремонт спорядження тощо [20].

Як правило, більшість денних маршрутів планується на першу половину дня (до обіду): п'ять-шість прогулянок по 45-50 хвилин, перерва на півтори-дві години на обід і три-чотири прогулянки після обіду. У дні, коли планується подолання складних перешкод, обідню перерву можна скоротити до однієї години. Вночі слід забезпечити не менше восьми годин сну. Під час літніх походів загальний час прогулянки слід нерівномірно розподіляти на два більші періоди до обіду і менший після обіду. Подолання більш складних ділянок можливе лише за наявності керівника, який може правильно оцінити складність перешкод, вибрати найбезпечніший шлях проходження.

Розглянемо особливості «туристичного ланцюжка». На маршрутах групи можуть рухатися ланцюжком (рядами, один за одним). Звичайно, в перевантажених міських районах або на головних дорогах групи можуть йти парами, і таким чином група не буде перенапружена, але кожен повинен точно

знати, де він знаходиться в черзі. Черга – це такий же елемент організації, як форма, девіз або емблема групи.

Однак ланцюг має і практичне значення:

1) незручно і небезпечно рухатися крізь натовп на стежках, бездоріжжі і навіть у складних умовах, таких як болота і мілководдя;

2) набагато складніше визначити в даний момент, чи всі знаходяться на своїх місцях в натовпі, ніж в строю;

3) набагато складніше визначити, чи завжди учасники йдуть за одним і тим же туристом;

4) набагато складніше визначити, чи завжди учасники йдуть за одним і тим же туристом. слідує за одним і тим же туристом, кожному легше помітити і проаналізувати помилки в рухах тих, хто йде попереду [44].

У ланцюжку відстань між учасниками повинна бути не менше 1,5-2 м (при русі по дорогах або стежках на рівній, відкритій місцевості). Однак не завжди бажано рухатися тільки «ланцюжком», як це показано в книгах і фільмах. На рівних стежках і на відкритих ділянках туристи мають можливість вільно ходити і спілкуватися один з одним. Однак забороняється випереджати гіда або відставати від «замикаючого» (відстаючого) гіда. Порушення цілісності групи і відсутність контакту з окремими членами групи створює ризики, а іноді призводить до трагічних наслідків. У лісі особливо важко просуватися через підлісок - густі зарості чагарників та інших деревних порід. У лісових хащах основну загрозу становлять гілки дерев і кущів, і туристи неминуче натикаються на них або перегинають їх руками. Особливо ризикують люди, які йдуть позаду. У лісових заростях слід дотримуватися простого правила: збільшувати відстань між ланцюгами до 5-6 метрів. Крім того, слід навчити всіх пересувати гілки не в горизонтальній площині (у напрямку руху), а у вертикальній, підгинаючи їх під стегна. Гілки, що розгойдуються у вертикальній площині, не такі небезпечні для тих, хто йде позаду. На старих лісових дорогах і лісосіках спостерігається густий ріст трави і чагарників, під якими ховаються глибокі колії і ями. На таких

ділянках треба пересуватися обережно, ретельно обираючи положення ніг для кожного кроку. Швидкість пересування повинна бути вкрай повільною [20].

Усі учасники повинні бути озброєні і користуватися довгими палицями (приблизно в зріст людини) під час стрибків, переходів через струмки і калюжі, а також балансування на вузьких і нестійких опорах, таких як сходинки і коріння дерев. Альпенштоки тут мало придатні.

У туризмі існує неписане правило: темп руху на маршруті визначається силою і можливостями найслабших учасників. З цієї причини бажано залишати сильніших і спритніших туристів у кінці черги. Якщо це не вдається, більше навантаження переноситься на наступний день. На легких ділянках вони йдуть в кінці строю, або, навпаки, на складних ділянках вони проходять небезпечну ділянку першими і не йдуть далі, поки вся група не пройде ділянку. Керівник повинен спостерігати за групою в цілому, оцінювати рівень втоми кожного туриста і за необхідності робити тимчасові зупинки. Керівником групи зазвичай є штурман або черговий штурман. Їх завдання – пройти маршрут, визначити і вибрати напрямок руху згідно з планом і графіком походу. Щоб впоратися з цим завданням, навігаторам потрібні певні навички орієнтування на місцевості.

Післяпохідні роздуми є важливим елементом організаційної, методичної та тактичної підготовки. Аналіз маршруту, його планування та графіку (як запланованого, так і фактичного) є невід'ємною частиною експедиції. Аналіз здійснюється за допомогою маршрутних карт і таблиць аналізу маршруту.

Різноманітні технічні тренінги проводяться переважно під час підготовчого періоду. У той же час, участь у туристичних змаганнях відіграє важливу роль у розвитку техніки пересування і техніки безпеки туристів. Найвищий рівень технічної підготовки для цього туриста буде продовжуватися під час походу, але основа технічної підготовки закладається в період підготовки. З тактичною підготовкою все навпаки: основна тактична підготовка відбувається на маршруті (тобто в основний період підготовки). Після похідний(перехідний)період також відіграє важливу роль, наприклад, для аналізу походу та підготовки інформаційних матеріалів.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ

2.1. Засоби і форми фізичної підготовки туристів

Туристичні подорожі – це особлива форма колективної діяльності, що організовується на самодіяльних засадах і здійснюється у віддалених районах, у незвичних, а іноді і складних умовах, в природному середовищі, за відсутності звичних умов життя, з помірними фізичними навантаженнями та підвищеними фізичними навантаженнями, що задовольняє широкий спектр індивідуальних і соціальних потреб, мобілізуючи при цьому сили організму і вимагаючи спеціальних знань з техніки і тактики пересування.

Тренування покращує взаємодію окремих систем організму, тим самим підвищуючи здатність людини адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та внутрішньому середовищі організму, а також формує, інтегрує та універсалізує рухові навички.

В результаті тренувань покращується регуляція та координація нервової системи, м'язова сила, рухливість, рівновага, гнучкість нервових процесів, активність аналізаторного апарату та скорочується час реакції.

Посилення кровотоку в м'язовій тканині і поліпшення нейронних і гормональних регуляторних функцій призводять до гіпертрофії м'язів і збільшення м'язової маси, еластичності і кровотоку, особливо під час силових тренувань. Підвищується енергетичний метаболізм м'язів, киснева ємність і скоротливість. Збільшується м'язова сила. Зміцнюються зв'язки в суглобах, кістки стають міцнішими, товщими і довшими в поперечнику. Крім того, поліпшується кровообіг, розширюється міокард, збільшується об'єм серця, зменшується частота серцевих скорочень (економізація) і стабілізується частота пульсу. Нормалізується артеріальний тиск, пульсовий тиск непомітно підвищується, а венозний знижується. Збільшується рухливість грудної клітки, діафрагми і дихальних м'язів, дихання стає рідшим і глибшим. Кисень повністю засвоюється тканинами, підвищується стійкість до гіпоксії і збільшується кисневий борг тканин [8, с. 96].

Фізичну підготовку можна розділити на загальну фізичну підготовку і спеціальну фізичну підготовку: загальна фізична підготовка забезпечує гармонійний розвиток усіх фізичних якостей людини, тоді як спеціальна фізична підготовка орієнтована на фізичні якості, необхідні для конкретного виду туризму. Наприклад, у фізичній підготовці пішоходних туристів особлива увага приділяється розвитку м'язів ніг, тоді як у фізичній підготовці водних туристів особлива увага приділяється розвитку м'язів верхніх кінцівок.

Недостатня фізична підготовленість туристів призводить до виникнення різних перешкод на маршруті: хвороб, травм, нещасних випадків, загибелі через недостатню фізичну підготовленість, зниження працездатності та стану здоров'я через перевтому тощо, а також до технічних і тактичних помилок.

Туризм як вид спорту використовує періодичні фізичні навантаження і вимагає особливої витривалості в цілому. Труднощі, пов'язані з формуванням специфічних для туризму рухових умінь і навичок, зумовлені можливістю виникнення непередбачуваних ситуацій, в яких від них може певною мірою залежати життя людини. Подолання таких ситуацій потребує тривалого вольового зусилля та м'язового напруження. Тому участь у категорійних походах вимагає спеціальної підготовки, яка дозволяє докладати аналогічні зусилля у штучно створених умовах [43, с. 94].

Загальна фізична підготовка не тільки створює передумови, а й визначає рівень і темпи розвитку основних рухових якостей людини (м'язової сили, швидкості, витривалості та спритності). Тому основним завданням загальної фізичної підготовки є зміцнення здоров'я та забезпечення всебічного і гармонійного розвитку організму. При виборі засобів і методів фізичного виховання важливо враховувати не тільки основне завдання зміцнення здоров'я і підвищення фізичної працездатності, а й вирішення завдання зміцнення і розвитку всіх фізичних якостей, таких як сила і швидкість.

Наприклад, загальнорозвиваюча гімнастика може розвивати силу м'язів, зміцнювати суглоби і підтримувати гнучкість, але в розвитку витривалості поступається іншим вправам. Суглоби зміцнюються шляхом виконання

гімнастичних рухів, які дозволяють суглобовим поверхням кісток ковзати одна проти одної. Такі рухи забезпечують адекватну стимуляцію, потовщують хрящовий шар, що покриває суглоби, і покращують їх живлення. Збільшення об'єму хряща покращує його амортизацію та зменшує навантаження на суглобові поверхні кісток, запобігаючи їх пошкодженню та відкладенню солей.

Ранкова гігієнічна гімнастика – найпоширеніший режим фізичних навантажень. Добре відомо, що під час нічного сну знижуються всі фізіологічні функції організму, особливо артеріальний тиск і температура тіла.

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє кровообігу, усуває застійні явища, ефективніше виводить кінцеві продукти обміну речовин, насичує тканини киснем і підтримує моторику шлунково-кишкового тракту та жовчовивідних шляхів. Ранкова гігієнічна гімнастика не тільки сприяє "пробудженню" всіх органів і тканин, але й активізує фізичну активність на весь день. Зарядка триває 10-15 хвилин і зазвичай складається з 8-12 вправ. Спочатку виконується кілька глибоких вдихів і видихів, потім невеликі м'язові вправи для рук, ніг і обличчя, а також нахили і повороти голови. В основній частині вправи ускладнюються і задіюють великі м'язи тулуба та поперекового поясу. Присідання, згинання тулуба і підйоми ніг можна виконувати в положенні лежачи. Ці вправи підходять для активізації дихальної та серцево-судинної системи. При виконанні цих вправ амплітуда рухів повинна бути максимальною, а дихання - вільним і відповідним фізичному навантаженню [40].

Регулярне плавання активізує роботу внутрішніх органів і покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем. Тривале плавання допомагає регулювати температуру тіла. Тіло стає більш пружним. Підвищується стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища. Плавання запобігає венозним набрякам і сприяє поверненню венозної крові до серця. Плавання стимулює газообмін в легенях більше, ніж інші види фізичних вправ. Збільшується глибина і частота дихання, що призводить до більшого скорочення діафрагми. Фахівці стверджують, що навіть 3-5 хвилин у воді при температурі 24°C подвоюють глибину дихання і збільшують метаболізм на 50-75% [40].

Спортивні ігри підходять для активації різних груп м'язів, підвищення метаболізму і стимуляції дихальної та серцево-судинної систем. Різні групи м'язів працюють послідовно, і м'язи, які вже перебувають у стані спокою, швидше відновлюються на тлі посиленої роботи інших м'язів.

Майже всі спортивні ігри покращують спритність, розвивають рухову пам'ять, виробляють автоматизм рухів і тренують витривалість. Наукові дані показують, що позитивні емоції, які виникають під час ігор, «заряджають» нервові центри кори головного мозку, що, в свою чергу, стимулює діяльність всіх внутрішніх органів.

Їзда на велосипеді надзвичайно корисна для всіх вікових груп. Можна варіювати навантаження (обсяг) в широкому діапазоні, збільшуючи швидкість і пробіг, підкорюючи підйоми. Розвивається і зміцнюється весь організм, особливо серцево-судинна і дихальна системи.

Бігові лижі також сприяють розвитку всього організму і формують витривалість. Ходьба на лижах задіює всі основні м'язи тіла, тренує дихальну та серцево-судинну системи, створюючи потужну систему життєзабезпечення.

Ходьба, біг та інші циклічні вправи на лижах передбачають ритмічне чергування скорочення і розслаблення м'язів. Однак головним результатом занять лижним спортом є набуття витривалості завдяки успішному розвитку функціональної активності клітин нервової системи. Збільшується об'єм і сила серцевих скорочень, маса циркулюючої крові та кількість еритроцитів.

Регулярний біг покращує роботу терморегуляторної та видільної систем. Підвищене потовиділення захищає організм від перегріву, сприяє виведенню з організму шкідливих метаболітів і зміцнює м'язи ніг, тулуба і живота.

Регулярні заняття різними видами фізичної культури, спорту та туризму позитивно впливають на основні фізіологічні параметри, про що свідчать такі показники.

Основні фізіологічні параметри тренованих / нетренованих туристів (складено автором за даними [22])

Фізіологічні показники	Максим ЧСС поштовхів на хв.	Систолічний об'єм крові, мл	Хвилинний об'єм крові	Об'єм леген. вент.	Мак. потреба кисню, л/хв.
група					
Нетреновані туристи	160-180	110-130	20	50-70	2,5-3
Треновані туристи	200	150-200	35-40	100-150	5-6

Показники, наведені в цій таблиці, свідчать про те, що гіподинамія, фізична інертність і малорухливий спосіб життя створюють передумови для порушення обміну речовин, ожиріння, атеросклерозу та інших захворювань.

Під впливом тренувань покращується кровопостачання серця, оскільки утворюються допоміжні гілки судин і капілярна сітка стає щільнішою. Частота серцевих скорочень – важливий показник стану серцево-судинної системи. У тренованих мандрівників частота серцевих скорочень у стані спокою становить 50-60 ударів на хвилину замість 70-80 ударів на хвилину.

Легенева вентиляція є важливим показником функціонування дихальної системи і у нетренованих дорослих становить 6000-8000 см, тобто 6-8 літрів [40].

На екскурсійному маршруті до роботи залучаються всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба. Екскурсія дуже позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну та нервову системи. Під час пересування по бездоріжжю тренуються м'язи рук, ніг і тулуба, високі вимоги пред'являються до серцево-судинної та дихальної систем. Рекреаційний аспект туризму полягає в позитивному впливі природних факторів на організм людини в поєднанні із загальним зміцненням м'язів. Інтенсивність м'язової діяльності визначається станом здоров'я та фізичної підготовки туриста, що, в свою чергу, визначає вибір спорядження і навантаження, швидкість і тривалість екскурсії.

Спеціалізована фізична підготовка – це вид фізичної підготовки, який визначається обраним видом туризму. Пішохідний туризм допомагає розвивати такі якості, як витривалість, сила, спритність і швидкість.

Залежно від складності місцевості, швидкості пересування, погодних умов і ваги рюкзака, піші подорожі вимагають від мандрівників подолання великих відстаней протягом тривалого часу зі значними фізичними навантаженнями. Тому запас міцності та особиста безпека мандрівників значною мірою залежать від їхньої фізичної підготовки. У цьому випадку фізична активність характеризується наступними параметрами [43, с. 59].

Специфічна витривалість – здатність витримувати повторювані фізичні навантаження без шкоди для якості виконання вправ. При пересуванні з багажем за певним маршрутом і подоланні технічних труднощів м'язи ніг, рук і тулуба піддаються високим навантаженням протягом тривалого часу. Ходьба забезпечує силове тренування, оптимізує розподіл усіх груп м'язів, сприяє формуванню міцного «м'язового корсету» і зміцнює дихальну мускулатуру.

Розвиток спритності передбачає вміння засвоювати нові рухові дії та перебудовувати рухову активність у відповідь на зміну умов на маршруті. Заняття туризмом дозволяють значно покращити основні параметри спритності: координацію рухів, швидкість і точність виконання.

Найбільший оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості, може бути досягнутий тоді, коли характер і обсяг фізичних навантажень відповідає стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватися на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності та спеціалізації.

Спортивно-технічні вимоги, що визначають безпеку підкорення маршруту, обумовлені характером і характеристиками природних перешкод та їх технічною складністю, що, в свою чергу, визначає технічні елементи, прийоми і засоби, доступні учасникам походу. Спортивно-оздоровчий туризм вимагає певних теоретичних і технічних знань та навичок. Водночас туризм надає можливості для розвитку та вдосконалення особистісних якостей [21].

Як і в інших видах спорту, навчання та підготовка охоплює широкий спектр предметів, включаючи медичний нагляд, невідкладну медицину, основи педагогіки, психологію та управління конфліктами. Відмінною рисою теоретичної підготовки туристів є те, що вона тісно пов'язана з набуттям певних знань з географії, краєзнавства та топографії.

Географічна освіта включає в себе обсяг знань з географії, який дозволяє туристам розуміти природу природних явищ, спостерігати і досліджувати навколишнє середовище (або його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для вдосконалення місцевих маршрутів і розвитку туризму. Важливість географічної освіти залежить від ступеня зв'язку між людиною і навколишнім середовищем під час подорожі. Вирішення тактичних і технічних труднощів походу, забезпечення безпеки учасників та проведення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з географічними особливостями конкретного регіону.

У туристсько-географічній підготовці особливий акцент робиться на вмінні спостерігати за маршрутами, фотографувати, робити замальовки і складати карти. Оволодіння методами і прийомами географічних спостережень є важливою теоретичною підготовкою для туристів.

Запорукою успіху в поході є дотримання елементарних правил гігієни.

Особиста гігієна – це не лише догляд за власним тілом, обличчям, одягом та взуттям, але й за спорядженням, поведінкою та здоров'ям ваших супутників. Тому особиста гігієна є невід'ємною частиною таборового життя. Гігієна – це ключ до збереження здоров'я та запобігання хворобам.

Хороший апетит, бадьорість і спокійний, глибокий сон – ознаки міцного здоров'я. Частота серцевих скорочень у стані спокою повинна становити 65-75 ударів на хвилину, а швидке відновлення пульсу після фізичних навантажень є ознакою доброго здоров'я. У русі частота пульсу збільшується до 120 ударів на хвилину. Якщо рюкзак важкий і швидкість руху висока, частота пульсу збільшується до 180 ударів на хвилину.

Частота, глибина і ритм дихання під час фізичних навантажень залежить від інтенсивності м'язових зусиль, ступеня втоми, віку, статі та умов навколишнього середовища.

Одним з найважливіших показників роботи серцево-судинної системи є частота пульсу. Пульс вислуховується на променевій, сонній або стегновій артеріях. Норма пульсу в стані спокою становить 60-70 ударів на хвилину у чоловіків і 70-80 ударів на хвилину у жінок. Пульс аускультативно визначають протягом 10 секунд і результат множать на 6.

Безперервне виконання вправ збільшує частоту пульсу до 100-120 ударів на хвилину після 20-30 присідань. Якщо без зміни навантаження частота пульсу досягає 130-140 ударів на хвилину, це свідчить про те, що організм знаходиться в неадекватному функціональному стані, погано тренований, не адаптований до місцевих умов, перевтомлений або є симптомом якогось захворювання. У здорових людей нормалізація частоти пульсу після проби відбувається протягом однієї-двох хвилин.

Дані про самопочуття, сон і апетит фіксуються в щоденнику за п'ятибальною шкалою. Симптоми та працездатність оцінюються за трибальною шкалою відповідно до їх вираженості (слабкі, помірні або сильні) [19, с. 35].

Маса тіла і сила рук вимірюються за допомогою віджимань від підлоги, підтягувань із залізними брусами (не менше 8-10 підтягувань для молодих людей, 4-5 підтягувань для людей середнього віку) або кистьового динамометра.

Вимірюється мінімальний час, необхідний для проходження дистанції 1500 м і 2400 м. Цей тест вимірює мінімальний час, необхідний для проходження дистанції 1500 м і 2400 м. Аналогічний тест полягає у підйомі на четвертий поверх у спокійному темпі (80 кроків за хвилину), де частота пульсу в середньому становить 108-120 ударів за хвилину, а через дві хвилини – 96-104 удари за хвилину. Для оцінки стійкості до кисневого голодування проводиться проба Генча. Проба Генча полягає у глибокому вдиху з подальшою затримкою дихання на видиху на якомога довший час (в середньому 33 секунди). При цьому дихання повинно бути швидким і повним [19, с. 36].

Здатність зберігати рівновагу тіла можна визначити за допомогою вестибулярної проби Бондаревського. Простояти на одній нозі якомога довше, не відриваючи п'яти від підлоги, і, заплющивши очі, покласти обидві руки на пояс. Для цього на стіні на висоті 250-350 роблять позначки через кожен 1 см. Сила ніг і стрибучість вимірюються за допомогою тесту Абалакова. Учасники стають обличчям до стіни, піднімають руки на відстань однієї ступні, відзначають кінчиками середніх пальців висоту, до якої вони можуть дотягнутися, підстрибують з місця і намагаються дотягнутися якомога вище обома руками і знову відзначають висоту. Різниця між цими даними і є висотою стрибка. Системи самоконтролю також включають вимірювання артеріального тиску. Наприклад, систолічний і діастолічний артеріальний тиск (друга цифра ртутного стовпчика) повинен становити 105-110 мм і 65-70 мм відповідно для молодих людей (віком 20-30 років), і 120-130 мм і 75-80 мм відповідно для тих, кому 40-50 років [19, с. 37].

Профілактика застуди також має велике значення.

Перед прогулянкою необхідно усунути всі запальні процеси. Найкраще це зробити за допомогою фізіотерапевтичних методів (лікарські трави).

Застуда під час прогулянки може бути спричинена переохолодженням, сидінням на вологій землі та перебуванням на протязі.

Керівники групи повинні стежити за тим, щоб учасники дотримувалися умов захисту від застуди. На привалах учасники не повинні сидіти чи лежати на холодній землі або на камінні, яке не утримує тепло.

Якщо замерзло все тіло, рекомендуються інтенсивні фізичні вправи (стрибки, присідання, біг на місці) або самомасаж.

У сиру погоду носіть дощовик або плащ з накидкою на голові, а також рюкзак. У холодну погоду пийте гарячий чай або каву, їжте часник і цибулю. У холодну погоду намащуйте обличчя гусячим жиром.

Ходьба загартовує організм.

Під час прогулянок важливо вміло використовувати природні стихії (повітря, сонце і воду). Адже вони не тільки оздоровлюють ніс, але й загартовують організм і підвищують його опірність до застуди та інфекцій.

Правильне загартовування організму не тільки покращує функціонування різних станів і систем, але й підвищує опірність до різних захворювань.

Найкращий час для загартовування – весна. У цю пору року слід використовувати всі природні стихії: сонце, повітря і воду.

2.2. Гендерні та вікові особливості фізичної підготовки туристів

Аспекти фізичної культури, через їхню чутливість, використовуються для спроб вирішення багатьох існуючих соціальних і соціально-психологічних проблем через поняття гендеру і гендерних досліджень.

Фізичне виховання туристів ґрунтується на статевому диморфізмі, який в першу чергу базується на біологічних відмінностях між чоловіками та жінками. Описуючи психосоціальні ролі чоловіків і жінок, науковці використовують терміни «гендер» і «гендерні відмінності».

Гендер – це соціальний атрибут, який приписується жінкам і чоловікам і стосується фемінності та маскулінності соціальних ролей, які очікуються від жінок і чоловіків у даному суспільстві. Гендерні відмінності – це відмінності між людьми за ознакою статі [30, с. 619].

Впровадження гендерного підходу має на меті подолання гендерних стереотипів, які заважають успішному розвитку особистості, та сприяння розвитку партнерських стосунків між жінками та чоловіками. Їх слід розглядати не лише як фізичні відмінності, але й як соціальні чинники, такі як виховання. Тому сприяти формуванню маскулінності та фемінності як моделей соціальної поведінки у туристів можна через систему фізичних вправ, що враховує індивідуальні гендерні відмінності [30, с. 620].

Звертаючись до античних філософій виховання, можна виділити різні способи виховання дітей різної статі. Відмінності між вихованням хлопчиків і дівчаток визначаються різними ролями і функціями, які хлопчики і дівчатка повинні виконувати в майбутньому в сім'ї і суспільстві. Відмінності в подальшій долі хлопчиків (чоловіків) і дівчаток (жінок) були в центрі уваги виховання дітей різної статі.

У стародавньому світі система виховання дітей протилежної статі базувалася на дискримінаційному підході, що ґрунтувався на традиційному розподілі чоловічих і жіночих соціальних ролей у суспільстві, і була діяльністю, яка виключала жінку з домашнього господарства.

Аналіз наукової літератури дає підстави для висновку, що розвиток фізичного виховання історично зумовлений соціальними та біофізіологічними чинниками; О. Ворожбитова стверджує, що спеціалізовані соціальні категорії є механізмом подолання суперечності між біологічно зумовленим набором фізіологічних здібностей людини та необхідністю регулювання їх окремих аспектів [39, с. 212].

Таким чином, гендерний підхід у фізичному вихованні – це одна зі складових індивідуально-орієнтованого навчання і розвитку, яка враховує індивідуальні особливості за статтю і використовує їх як основу для сприяння вибору найбільш доцільного та ефективного змісту, форм і методів навчання і розвитку, створення розвивального освітнього середовища.

2.3. Сезонні особливості фізичної підготовки туристів

У зв'язку з різними сезонними умовами, в яких проходять заняття протягом року, при плануванні тренувань необхідно розрізняти наступні фази тренувального процесу:

- 1) осінній (перший квартал);
- 2) осінньо-зимовий (другий квартал);
- 3) зимовий (третій квартал);
- 4) весняно-літній (четвертий квартал) [29, с. 696].

У кожній фазі слід вирішувати особливі завдання загальної фізичної підготовки та використовувати відповідні заходи.

Зміст курсу кожного етапу повинен бути органічно пов'язаний зі змістом попереднього та наступного етапів. Тому рекомендується використовувати комбінований підхід з двох-трьох різних видів фізичного виховання одночасно, а не предметний підхід з різними матеріалами для кожного виду (крім плавання та лижного спорту). Зрозуміло, що основним вправам на цьому етапі слід приділяти більше часу. Комплексність змісту занять забезпечує значну ефективність і, що більш важливо, безперервність у розвитку основних фізичних якостей туристів та розвиток багатьох важливих навичок у природних рухах.

Річний план враховує сезонні та кліматичні умови кожного кварталу і визначає послідовність виконання місячних і тижневих програм. Береться до уваги наявність дидактичних матеріалів та спортивного обладнання [29, с. 697].

Найпоширенішою формою фізичних вправ навесні є біг. Біг в основному задіює групи м'язів ніг і стегон. Ці групи м'язів піддаються найбільшому навантаженню. М'язи працюють по черзі. Під час бігу одна група м'язів скорочується, а м'яз-антагоніст розслабляється. Допоміжні м'язи також задіяні для утримання рівноваги та стабілізації положення тіла. До них відносяться м'язи живота, плечей, спини та ший. Під час бігу в основному задіяні м'язи нижньої частини тіла. Для тих, хто хоче тренувати все тіло, доцільно додати до бігу силові вправи, такі як віджимання, прес, підтягування та позу планки.

Йога не тільки зміцнює м'язи тіла, але й має заспокійливий ефект. Існує багато стилів йоги, зокрема Fly Yoga, де вправи виконуються, висячи в гамаку; Kundalini, яка вимагає мантри і дотримання досить простих асан протягом тривалого часу; і Power Yoga, яка включає в себе серію фізичних вправ, що супроводжуються дихальними техніками. Однак у 90 відсотках спортивних клубів широко практикується хатха-йога.

Скандинавська ходьба поширена в Європі, але набирає обертів і в Україні. Цим видом спорту можуть займатися люди різного віку, але часто йому віддають перевагу пенсіонери. Тренуватися можна де завгодно – в лісі, парку, на стадіоні, набережній. Головна мета – освоїти основи ходьби і придбати спортивний інвентар – палиці для скандинавської ходьби.

Для більш інтенсивних фізичних навантажень навесні підійдуть заняття хайкінгом, які відбуваються на прокладених пішохідних стежках і маркованих маршрутах, з трекінговими палицями, які допомагають підніматися і спускатися, проходити складні ділянки маршруту.

Воркаут – це відносно новий вид спорту, в якому різні вправи виконуються на турніках, брусах, сходах, шведській стінці та лавках з метою розвитку витривалості та сили в процесі тренувань з власною вагою тіла. Оскільки тренування не обмежуються конкретними вправами, вуличні тренування на турніках можуть забезпечити відмінні результати з точки зору здоров'я, сили та фізичної краси.

Влітку для тренувань доступні будь-які види спорту. Варто зменшити інтенсивність тренування на 15-20%, збільшивши його тривалість. Тренуватися слід вранці чи ввечері, коли температура на вулиці не пікова та дотримуватися збалансованого харчування, пити багато води, збільшивши її кількість на 30-40% від звичайного.

Восени, коли світловий день скорочується, рівень вітаміну D і серотоніну (гормону, який впливає на настрій, апетит і режим сну) знижується. Водночас зростає рівень гормону мелатоніну, який у надлишку викликає сонливість і депресію. Осінні види спорту ефективні для профілактики осінньої депресії та

сезонного афективного розладу (депресії, яка виникає під час сезонних змін). Важливо займатися тим, що подобається. Треба вибрати вид спорту, який відповідає вашим інтересам та вподобанням. Задоволення від фізичної активності, а не примус до неї, допоможе підтримувати хорошу фізичну форму, а також стимулюватиме вивільнення ендорфінів.

Восени різні спортивні організації та студії часто набирають нових учнів. Це гарна можливість спробувати заняття, які вас цікавлять, наприклад, танці, скелелазіння або кікбоксинг, якими можна займатися незалежно від погоди.

Якщо погода дозволяє, а осінь суха і тепла, ви також можете зайнятися чимось на свіжому повітрі, наприклад, їздою на велосипеді, катанням на роликах, йогою на свіжому повітрі або пішим туризмом.

Спорт, який майже не залежить від пори року, – це біг. Бігати на свіжому повітрі найкомфортніше, коли сухо, сонячно і тепло, але не спекотно. Тому з правильним теплим одягом, відповідним маршрутом і бажанням займатися, ви можете тренуватися комфортно і ефективно восени і взимку.

Заняття в тренажерному залі задіють усі м'язи, розігріті бігом.

Канікрос – біг з собакою. Собака біжить першим, а господар дає голосові вказівки. Це безпечний вид спорту для людей, якщо немає протипоказань, і всіх типів собак. Необхідне спорядження – шлейка зі спеціальним ремнем для господаря і еластичною мотузкою для вихованця.

З настанням холодної пори року багато людей стають малорухомими і неохоче виходять на прогулянку і займаються фізичними вправами.

Це, звісно, негативно впливає на здоров'я. Більшість зимових хвороб не викликані впливом сильного холоду. Погано провітрювані приміщення, сухе повітря від опалення та малорухливий спосіб життя – основні фактори, які послаблюють імунітет і створюють сприятливе середовище для вірусів. Тому не варто відмовлятися від фізичних вправ на свіжому повітрі.

Існує багато варіантів зимових видів спорту. Лижі, ковзани, сноуборд – кожен може обрати те, що йому найбільше підходить.

Катання на лижах розвиває витривалість і сприяє загальному зміцненню здоров'я. Воно покращує серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову функції, а також зміцнює імунітет.

Бігові лижі – це аеробні вправи. Цей вид вправ допомагає зміцнити м'язи спини, стегон, живота, ніг і рук. Вони також ефективні для схуднення.

Катання на лижах може бути дуже цікавим і складним. Однак варто пам'ятати, що цей вид спорту вимагає ретельної підготовки, інакше існує високий ризик отримати травму.

Сноубординг зміцнює майже всі м'язи. Сноубординг зміцнює вестибулярний апарат, нормалізує роботу серцево-судинної та дихальної систем, насичує кров киснем.

Катання на ковзанах покращує спритність, координацію та гнучкість. Регулярні тренування на льоду тонізують організм, зміцнюють м'язи нижньої частини тіла та покращують настрій.

Заняття на свіжому повітрі нормалізують кров'яний тиск і покращують самопочуття. Зимові види спорту також створюють сприятливі умови для загартовування організму, оскільки більшість тренувань відбувається на свіжому повітрі. Не варто відмовлятися від занять в холодну пору року. Регулярні прогулянки також корисні. Це покращує роботу серцево-судинної системи і допомагає судинам підготуватися до перепадів температури. Водночас прогулянки на свіжому повітрі зменшують стрес і сприяють виробленню вітаміну D, який необхідний в холодну і темну пору року.

Пропонуємо загальні поради для занять спортом у будь-яку пору року:

- регулярність занять: планування на квартал, місяць або на тиждень з додаванням різноманітних видів активності (спорт у приміщеннях, на вулиці, активний відпочинок);
- уживання достатньої кількості води під час тренування;
- правильний одяг і взуття для тренувань;
- чітко сформульована ціль, щире бажання її досягнути. Усвідомлення засобів відстежування прогресу.

РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ

3.1. Оцінка сучасного стану системи фізичної підготовки туристів

Оскільки Україна є соціально орієнтованою державою, головним завданням є підтримка духовного, інтелектуального та фізичного розвитку людини. Її гармонійний і всебічний розвиток, заснований на нормах, цінностях і сенсі життя, досягається шляхом зміни адаптаційних можливостей людського організму і формування здорового способу життя.

Держава також зобов'язана постійно розвивати оздоровчі технології у сфері фізичного виховання відповідно до міжнародних стандартів. Здоров'я нації є одним з найважливіших показників благополуччя сучасного суспільства і держави. Покращення фізичного та психічного здоров'я, професійна підготовка та формування культури здоров'я серед населення – це великі можливості для занять фізичною культурою та спортом.

З точки зору здоров'я, традиційні заняття з фізичного виховання є менш ефективними. Стандартизоване викладання не задовольняє потреби суспільства у фізичних вправах і не викликає інтересу до фізичного виховання. Для того, щоб система фізичного виховання ефективно функціонувала в сучасних умовах, існує потреба в дослідженні новітніх, найбільш доцільних і найважливіших ефективних методик.

В останні роки науковці зосередили увагу на оновленні та вивченні шляхів формування культури здоров'я туристів, але впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання є недостатньо дослідженим і потребує розробки. Тому важливим аспектом є формування у туристів систематичної рухової активності та навичок здорового способу життя. Туристи повинні усвідомлювати важливість здорового способу життя, прагнути вдосконалюватися морально, духовно і фізично, піклуватися про своє здоров'я та здоров'я оточуючих.

Однією з найважливіших причин незадовільного стану здоров'я є недостатній рівень культури здоров'я. Модернізація системи освіти сьогодні здебільшого пов'язана з впровадженням в освітнє середовище інноваційних концепцій. Інноваційна концепція – це цілісна модель освітнього процесу, яка ґрунтується на діалектичному поєднанні методології та засобів реалізації, проявляється не тільки на рівні ідей, а й на рівні інтерактивних методик, і втілює ідею гуманізації як по відношенню до системи освіти в цілому, так і по відношенню до окремих аспектів освітнього процесу. Інноваційна діяльність у сфері фізичного виховання спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання з метою збереження здоров'я нації.

Включення інноваційних методик та їх елементів в заняття з фізичної культури дозволяє підвищити рухову активність та допомогти ефективніше вирішувати поставлені завдання за рахунок підвищення їх активності. Це покращує здоров'я, підвищує функціональні можливості організму та створює мотиваційне ставлення до фізичного та розумового розвитку.

Інноваційні технології сприяють зниженню ризику розвитку захворювань шляхом досягнення і підтримки певного рівня спортивної працездатності, підвищенню рівня загальної та спеціальної підготовки і працездатності функціональних систем організму, розвитку м'язової сили в різних м'язових групах і атлетичних здібностей для вирішення спортивних завдань на більш високому рівні.

Підвищення ефективності фізичного виховання туристів є актуальним завданням теорії і практики фізичного виховання в цій царині. Нові методи, засоби та раціональні прийоми, що використовуються у фізичному вихованні та створені в процесі співпраці, відрізняють їх як інноваційні (передові) технології у фізичному вихованні та забезпечують перспективи для подальших досліджень. Впровадження нових форм і методів у процес фізичного виховання стало дуже важливим і необхідним.

Як правило, інновації виникають в результаті спроб вирішити традиційні проблеми новими способами, коли нові якості, що мають інноваційне значення,

з'являються в результаті тривалого процесу накопичення і осмислення фактів. Більшість сучасних інновацій успадковані з історичного досвіду і мають паралелі в минулому. Таким чином, можна сказати, що інноваційний процес – це амбітний, цілеспрямований і свідомий процес створення, засвоєння, використання і поширення сучасних ідей (теорій, методик, технологій тощо), які є доцільними і сумісними з даними умовами і відповідають певним критеріям. Він спрямований на якісне поліпшення системи, в якій впроваджуються інновації, включаючи стимулювання її учасників та зміну їхніх поглядів на інновації.

Інноваційна освітня діяльність – це процес створення міцної системи наукового забезпечення інновацій, що сприяє впровадженню більш оптимальних процесів, які реалізують нові пропозиції в певних умовах професійної діяльності, не суперечачи при цьому загальній логіці викладання конкретної дисципліни [3, с. 15].

Метою дистанційного інтерактивного навчання є підвищення ефективності навчального процесу шляхом створення комфортних умов навчання, в яких туристи відчують себе успішними та інтелектуально повноцінними.

Виклики останніх років (пандемія, повномасштабне вторгнення) завдали суттєвих змін системі фізичного виховання туристів. Наразі заняття з фізичного виховання перейшли здебільшого у дистанційний формат і передбачають використання сучасних і нестандартних засобів навчання (презентації, комп'ютерні тести, організація дистанційних олімпіад, використання Інтернету, залучення мережевого соціуму), включають залучення цифрових матеріалів, використання популярних веб-сайтів, тренажерів та діагностичних стендів, модулів віртуальної реальності, що супроводжуються автоматизованими системами моніторингу навчального процесу [3, с. 16].

Впровадження інноваційних освітніх технологій у фізичне виховання туристів у дистанційному режимі передбачає вибір і реалізацію відповідних принципів, методів, засобів і технологій, які забезпечують ефективність

впровадження інновацій. Дієвою є технологія раціонального поєднання різних видів фітнесу (автор – проф. Мозольов О.В.) [29]. Ця технологія є комплексним поєднанням сучасних методик фітнесу, пілатесу, шейпінгу та стретчингу.

Ця методика враховує гендерний чинник, бо розрахована здебільшого для туристів-жінок, враховуючи їх особисте бажання покращити свої фізичні якості, відкоригувати фігуру, зміцнити здоров'я та підтримувати гарне самопочуття. Комплекс вправ, порядок виконання та фізичні навантаження розроблялися для окремих туристок або невеликих груп з урахуванням їх початкового рівня фізичної підготовленості та особистого бажання досягти кінцевого результату фізичного розвитку.

Технологія «Здоровий життєвий шлях» (автор Хмара М.А.) [29]. Ця методика побудована за типом оздоровчої гімнастики. Її зміст складається з трьох модулів: «супер прес, стрункі ноги, ідеальні квадрицепси»; «сильне та гнучке тіло»; «сильні руки, підтягнуті груди, міцна спина». Вони логічно пов'язані між собою та доповнюють один одного.

Туристи мають можливість обирати програму підготовки відповідно до своїх особистих вподобань та бажань щодо фізичного розвитку. Програма тренувань включає вправи зі змішаним джерелом енергії, спрямовані на розвиток координації рухів, вестибулярної рівноваги, м'язової сили, витривалості та гнучкості.

Особлива увага приділялася розвитку навичок самостійного виконання вправ програми в домашніх умовах з використанням підручних засобів, таких як нестандартний спортивний інвентар. Впровадження інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні туристів в умовах дистанційного навчання базувалося на використанні різноманітних онлайн-платформ, що використовувалися не тільки як можливість надання нових навчальних матеріалів у форматі дистанційного навчання, а й як основний елемент зворотного зв'язку, для надання необхідної методичної підтримки, виправлення помилок, контролю за виконанням фізичних вправ, проведення тестування та самооцінки фізичного розвитку туристів [29].

Застосування інноваційних педагогічних технологій формує постійний інтерес та позитивне емоційне ставлення туристів до занять фізичним вихованням, оздоровчої діяльності, фізичного виховання та фізичного розвитку особистості.

Сучасні реалії організації фізичної підготовки в умовах дистанційного режиму вимагають творчого підходу до організації занять. Складність організації занять з фізичного виховання полягає в тому, що більшість цих занять є практичними і передбачають активні дії та різноманітні фізичні рухи туристів. У зв'язку з цим успіху досягнуть лише ті, хто володіють сучасним інтерактивним підходом до викладання, здатні привернути увагу туристів до потреб власного фізичного розвитку і, що найголовніше, надати необхідну консультативну та методичну підтримку при проведенні таких занять.

3.2. Інноваційні технології спортивної туристичної підготовки

Інновації в туризмі – це використання досягнень у галузях техніки, науки та інформаційних технологій, а також передового досвіду в галузі маркетингу та менеджменту для розробки та створення нових туристичних проєктів і туристичних маршрутів, що сприяє збільшенню доходів, покращенню туристичного іміджу країни та регіону, забезпеченню та прискоренню соціально-економічного розвитку, підвищенню рівня зайнятості населення. Впровадження новітніх досягнень науки і техніки в туристичну сферу є актуальною сучасною вимогою [41, с. 7].

Відомо, що питанню інноваційного розвитку в Україні приділяється велика увага, про що свідчить потужна законодавча база, яка регулює інноваційну діяльність: Закони України «Про інноваційну діяльність», «Про пріоритетні напрями інноваційної діяльності в Україні», «Про пріоритетні напрями розвитку науки і техніки», «Про внесення змін до Закону України «Про туризм» та деяких інших законодавчих актів щодо створення економічних стимулів розвитку туристичної галузі», Стратегія розвитку туризму та курортів на період до 2026 року тощо [15–17].

Інновації в туризмі – це система науково-дослідних, організаційних, економічних, технологічних та інших видів діяльності та їх результатів, спрямованих на докорінне перетворення і оновлення туристичного продукту, механізмів просування і способів реалізації з метою досягнення соціального, економічного, екологічного чи іншого ефекту.

Термін «інновація», що походить від латинського слова «innovatio», має різні визначення і означає створення чогось нового. Відштовхуючись від цього, інновацію можна визначити як застосування нового процесу, продукту або організаційної форми на ринку.

Технологія (грец. *techne* – мистецтво, майстерність, ремесло + *logos* – наука, поняття, вчення, слово) – це сукупність знань про засоби і методи, що використовуються для здійснення виробничого процесу, в якому відбувається необхідна якісна зміна об'єкта дослідження.

Інновації в туризмі – це нововведення та нові ідеї у сфері подорожей, відпочинку та оздоровлення. Очікуваними результатами інновацій є підвищення попиту на послуги, збільшення кількості постійних і потенційних клієнтів, значне зростання прибутку та створення умов для впровадження і подальшого просування інновацій. Основними напрямками інновацій в туризмі є:

- використання нового обладнання та технологій при наданні традиційних послуг (створення спеціальних програм, QR-кодів для аудіогідів, онлайн-бронювання туристичних послуг та квитків, створення мобільних додатків);
- впровадження нових туристичних ресурсів та науково-технічних розробок у туристичну діяльність;
- створення нових туристичних продуктів (нових маршрутів, турів, незвичайних екскурсій тощо);
- освоєння нових ринків збуту туристичних послуг.

Отже найпоширенішими нововведеннями в туристичній галузі є інновації, пов'язані з інформаційними технологіями [41, с. 8].

На думку Ю.Б. Миронова й І.М. Блащака науково-технічний прогрес дозволяє широко впроваджувати передові технології та продукти в практику туристичної діяльності, зокрема у спортивний туризм (пішохідний, гірський, гірськокожаний, велосипедний, водний, вітрильний) та спортивне орієнтування, а також покращити безпеку спортивних туристських подорожей різних складних категорій, підвищити ефективність організаційної роботи з планування маршрутів та підготовки спортсменів і персоналу для системи спортивного туризму [41, с. 9].

Загальновідомо, що спортивний туризм виконує різноманітні рекреаційні, спортивні, пізнавальні, виховні та економічні функції. Використання інноваційних технологій у сфері спортивного туризму сприятиме розвитку системи спортивного туризму, покращенню підготовки спортсменів та популяризації ідеї здорового способу життя та змістовного дозвілля [41, с. 9].

Сучасна наука має широкий спектр досліджень з питань інновацій та їх впровадження в туризмі. Серед робіт, присвячених впровадженню інновацій в туризмі, заслуговують на увагу праці В.С. Новікова, Н.М. Гуржій, А.В. Третинко, Є.С. Колесніченко, В.І. Чернікової та ін. Можливості застосування інноваційних інформаційних та Інтернет-технологій у сфері спортивного туризму аналізуються в роботах таких авторів, як С.В. Мельниченко, І.Т. Скрипченко, І. Федорова, С.П. Фокін та ін [41, с. 9–10].

Однак аналітичне дослідження літератури з питань розвитку туризму підтверджує, що питання розробки та впровадження інновацій в туристичній галузі є недостатньо вивченим, що негативно впливає на стан туристичної галузі. Інновації в спортивному туризмі – це розробка і створення нових туристичних маршрутів, продуктів, видів туризму, технологій обслуговування з використанням нових туристичних ресурсів, сучасних досягнень науки і техніки, інформаційних технологій тощо, впровадження яких сприяє економічному розвитку туристичних підприємств і покращенню туристичного іміджу країн і регіонів. При підготовці маршрутів для спортивних туристських походів, організації змагань зі спортивного орієнтування та підготовці фахівців у системі

спортивного туризму доцільно використовувати новітні інноваційні технології, які дозволяють заощадити час на підготовчі роботи, підвищити комфорт і безпеку спортивних туристських походів та збільшити ефективність планування походів і підготовки спортсменів.

На думку Ю.Б. Миронова та І.М. Блащука, для організації та проведення комплексних спортивних туристських подорожей, спортивного орієнтування, підготовки спортсменів та персоналу на різних рівнях можливе впровадження в систему спортивного туризму таких інновацій

- 1) використання геоінформаційних систем, технологій і технічних засобів, особливо в спортивному орієнтуванні;
- 2) використання функцій і програмного забезпечення глобальної комп'ютерної мережі Інтернет при розробці маршрутів спортивних туристських подорожей, підготовці змагань зі спортивного орієнтування тощо;
- 3) система спортивного туризму;
- 4) використання сучасного програмного забезпечення при підготовці спортсменів і персоналу для системи спортивного туризму [41, с. 10].

Інновації в туристичній галузі включають вдосконалення та розвиток розумової та фізичної підготовленості туристів, нові якісні зміни в туристичному продукті, більш ефективну туристичну інфраструктуру, більш ефективні процеси у створенні, позиціонуванні та споживанні туристичних послуг, прогресивні зміни у факторах виробництва (наприклад, впровадження нових швидкісних транспортних засобів, що скорочують час транспортування, поліпшення умов праці працівників туристичної сфери).

Інновації в туристичному секторі можна класифікувати таким чином:

- 1) Продуктові інновації – створення нових туристичних продуктів, освоєння нових сегментів туристичного ринку, розвиток нових туристично-рекреаційних зон, залучення нових видів ресурсів у туристичний сегмент.
- 2) Управлінські інновації – нові способи реалізації маркетингового циклу в туризмі, апробація нових методів і форм управління туристично-

рекреаційною діяльністю, забезпечення національного та регіонального управління туристичною галуззю.

3) Сервісні інновації – впровадження прогресивних методів навчання, підготовки та перепідготовки працівників сфери туризму, розробка інноваційних моделей розподілу праці в туризмі.

4) Технологічні інновації – використання комп'ютерних технологій у сфері розробки маршрутів, розвиток нових видів логістичного забезпечення туристичних послуг, підвищення якості обслуговування.

Експерти розглядають інновації в туризмі як систематичні заходи, які є якісно новими і призводять до позитивних змін, що забезпечують стійке функціонування та розвиток туристичної галузі в регіоні [41, с. 11].

Однак сьогодні такі інновації не відбуваються, незважаючи на розробку нових туристичних продуктів, створення нових сегментів туристичного ринку, розвиток нових напрямів туризму та рекреації, залучення нових видів ресурсів у туристичний сегмент.

Тому використання інноваційних технологій та інноваційних методів у сфері активного туризму дозволить прискорити процес створення нових привабливих туристичних продуктів та підвищити туристичну активність серед молоді та всіх вікових груп населення України.

Інноваційні технології та продукти, такі як геоінформаційні системи, інформаційні технології, інтернет-технології та пов'язані з ними технічні засоби, сприяють підвищенню ефективності системи спортивного туризму, а також приносять користь туристам-аматорам, які планують та організують аматорські походи, та студентам, які вивчають професійний туризм.

У сучасному суспільстві також виникли інноваційні види туризму у відповідь на потреби суспільства, а також екстремальні види туризму, які користуються великою популярністю серед молоді [41, с. 12].

У літературі можна знайти такі види інноваційного туризму: 1) діловий (корпоративний туризм, бізнес-туризм); 2) пізнавальний (освітній) туризм; 3) подієвий туризм (туристичні подорожі на різноманітні свята, карнавали,

фестивалі, спортивні заходи); 4) екотуризм; 5) агротуризм; 6) активний туризм, екстремальний туризм; 7) екзотичний туризм, пригодницький туризм; 8) нові види культурного туризму; 9) хобі-туризм; 10) шопінг-туризм; 11) таймшер; 12) комбіновані тури [41, с. 12].

Геотуризм – заохочує людей насолоджуватися унікальністю місцевості, сприяє відродженню історичних пам'яток, а також допомагає відновленню та розвитку багатьох місцевих традицій.

Креативний туризм включає поїздки в глибинку етнічних груп, де люди живуть, думають і роблять дивні речі по-іншому, пригодницькі та освітні поїздки в незвичайні місця, різні командні тури та екшн-ігри.

Віртуальний туризм – дослідження світу через Інтернет, музейні відеоекскурсії, аудіокниги і телебачення, хоча він і не передбачає фактичної подорожі.

Джайлоо-туризм – це туризм, під час якого туристи зупиняються в примітивних племенах і пізнають унікальний кочовий спосіб життя.

Індустріальний туризм – це коли туристи досліджують промислові або спеціальні території, будівлі, інженерні споруди, занедбані об'єкти тощо з психологічною, естетичною або дослідницькою метою.

Екстремальний туризм – вид туристичного відпочинку, пов'язаний з гострими відчуттями, важкою фізичною працею і навіть ризиком для здоров'я та життя мандрівника.

Умовно всі види екстремального туризму можна поділити на наземні, гірські, водні та повітряні [41, с. 13].

До наземного туризму відносять трекінг, піший туризм, велотуризм, кінний туризм (на конях, слонах і верблюдах) та автотуризм.

Гірський туризм:

- альпінізм – участь в альпіністських походах різної складності;
- маунтінбайкінг – велосипедні спуски з гірських вершин по стежках;
- фрірайдинг – катання на лижах по схилах;

- сноубординг – катання на снігу зі схилів гір на спеціально обладнаних дошках;

- спелеотуризм – дослідження печер, глибоких гір, розломів і скель.

Екстремальний туризм на воді:

- сноркелінг – плавання без спеціальної підготовки, в масці, трубці та ластах;

- віндсерфінг – катання на дошці для серфінгу з вітрилами;

- серфінг – катання на дошці для серфінгу без вітрил;

- кайтсерфінг – пускання великого повітряного змія на воді або на суші;

- вейкбординг – поєднання водних лиж, сноуборду, скейтборду і серфінгу, коли човен, що рухається зі швидкістю 30-40 км на годину, залишає за собою хвилі (вейк), а райдер використовує їх як трамплін для виконання різних трюків;

- рафтинг – сплав на плотах, каяках, байдарках, каное і катамаранах по гірських річках;

- каное і каякінг – захоплюючий вид подорожей по річках і озерах на байдарках і каное;

- яхтинг – перегони, екскурсійні, прогулянкові і туристські подорожі на яхтах;

- дайвінг – занурення з аквалангом у глибокі води [41, с. 14].

Сучасний дайвінг можна поділити на такі види:

- пізнавальний дайвінг (побачити всю красу підводного світу);

- дитячий та сімейний дайвінг – підводне фотографування, кіно- та відеозйомка;

- спортивне полювання;

- підводна спелеологія – дослідження підводних печер;

- підводна археологія (пошук скарбів);

- технічний дайвінг (змішане плавання технічний дайвінг (занурення на велику глибину змішаним плаванням);

- фрідайвінг (занурення із затримкою дихання).

Активний повітряний туризм:

- баллонінг, або польоти на повітряній кулі (повітряні тури);
- бейсджампінг – екстремальний вид туризму, коли ви стрибаєте з фіксованого об'єкта за допомогою спеціального парашута.

Скелелазіння завжди було частиною спортивного туризму та альпінізму. Однак в останні роки воно набуло значної популярності і стало самостійним видом спорту та активного відпочинку. Скелелазіння – це вид спорту та активного відпочинку, який передбачає лазіння по природному рельєфу (скелях) або штучному рельєфу (скеледромах). Скелелазіння має хороший рекреаційний ефект, а також сприяє покращенню фізичних якостей та досягненню вищих спортивних досягнень [41, с. 15].

Його стрімкий розвиток і поширення в усьому світі свідчать про те, що цей вид спорту може стати новою альтернативною формою активного відпочинку для людей різного віку. На сьогоднішній день майже в кожному місті України є принаймні один скелелазний тренажер. У великих містах з багатою історією скелелазіння кількість скеледромів обчислюється десятками. Наразі в Україні функціонує понад 20 секцій зі спортивного скелелазіння в дитячо-юнацьких спортивних школах у більш ніж 10 областях, а також сім баз технічного скелелазіння, на яких проводяться тренувальні збори перед міжнародними змаганнями. Взимку тренування проходять на штучних стінах. Влітку групи скелелазів виїжджають на довколишні скелі, щоб тренуватися в природних умовах. У наш час майже всі офіційні національні та міжнародні змагання високого рівня проходять на штучному рельєфі.

Наразі існує чимала кількість різних видів скеледромів: високі та низькі, окремо розташовані або прибудовані, боулдерингові, мобільні, водні, мініатюрні, тощо [41, с. 16].

Окремо зупинимося на інтерактивному скеледромі – скеледромі з додатковим обладнанням і програмним забезпеченням. Вихідна мета фінських вчених-комп'ютерщиків, що була покликана допомогти новачкам навчитися лазити по стіні, а досвідченим спортсменам – більш успішно проходити курси скелелазіння, згодом перетворилася на тренажер високого гатунку.

Ця ідея стала досить популярною в усьому світі, і фахівці в багатьох країнах почали розробляти інтерактивні скеледроми [41, с. 30]. У 2018 році в Україні розробили власний універсальний продукт – OneTwoClimb, компактний та багатофункціональний скеледром з універсальним скелелазним додатком. Додаток дозволяє користувачам знайти будь-який скеледром (або запропонувати додати свій), відмічати статистику свого прогресу, організовувати змагання (челенджі) через додаток, ділитися маршрутами, створеними за допомогою додатку, серед друзів, давати можливість учасникам ділитися рейтингами та багато іншого.

Додаток 12Climb для альпіністів включає такі функції:

- 1) відображення адрес усіх скеледромів України;
- 2) фіксація ваших досягнень, позначка пройдених маршрутів, підрахунок рейтингів та калорій;
- 3) корисна щотижнева статистика ваших досягнень;
- 4) організація змагань та фестивалів;
- 5) створення власних маршрутів на скеледромі за допомогою додатку (менше ніж за хвилину);
- 6) взаємодія з дошкою-тренажером 12Climb (створення власних маршрутів, проходження вже створених трас).
- 7) використання QR кодів для швидкого позначення проходжень.

Насьогодні розробник вже пропонує базовий функціонал у Play Market та App Store що дозволяє всім охочим встановити додаток на свої Android- чи iOS-пристрої.

Впровадження скеледромів у загальноосвітніх школах, закладах професійно-технічної освіти, закладах вищої освіти, тренажерних залах сприяє підтримці здорового інтересу школярів та молоді до занять спортом, підтримці загального фізичного розвитку, сприятиме активному відпочинку, а також збільшить можливість виявлення талановитих та обдарованих молодих людей, які прагнуть до професійної спортивної кар'єри [41, с. 32].

Підсумуємо переваги використання інтерактивних скеледромів:

- можливість використання в дошкільних навчальних закладах, школах, центрах розвитку дитини та спеціальних спортивних центрах для дітей та підлітків;

- забезпечення сприятливих умов для одночасного розумового та фізичного розвитку;

- сприяння розвитку швидкості, координації та витривалості, а також, зміцнюючи всі групи м'язів, сприяє підвищенню працездатності людини та зменшенню втоми;

- у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку інтерактивні спортивні ігри розвивають логіку та увагу, допомагають дітям закріпити знання кольорів та форм, а також навчитися грати.

Інновації в туристичному секторі можна класифікувати таким чином:

- 1) продуктові інновації: створення нових туристичних продуктів, освоєння нових сегментів туристичного ринку, розвиток нових туристично-рекреаційних зон, залучення нових видів ресурсів у туристичний сегмент;

- 2) управлінські інновації: нові способи реалізації маркетингового циклу в туризмі; апробація нових методів і форм управління туристично-рекреаційною діяльністю; забезпечення національного та регіонального управління туристичною галуззю;

- 3) сервісні інновації: впровадження методів підвищення кваліфікації, підготовки та перепідготовки працівників сфери туризму, розробка інноваційних моделей розподілу праці в туристичній галузі;

- 4) технологічні інновації: впровадження комп'ютерних технологій у системи бронювання готелів та авіаквитків; розвиток нових видів логістики туристичних послуг; підвищення якості обслуговування.

Таким чином, термін «інновація» описує якісні зміни у виробничому процесі. Інновації в туристичній галузі слід розглядати як систематичні заходи, що призводять до якісних нововведень і позитивних змін, які гарантують стійке функціонування і розвиток туризму в регіоні, але сьогодні, незважаючи на

потенційно великі можливості і соціально-економічну значущість, спортивний туризм в Україні розвинений недостатньо.

Інноваційні технології можуть прискорити процес створення нових привабливих туристичних продуктів і створити сприятливі умови для активізації інвесторів в українському туристичному секторі.

Незважаючи на зростаючу роль інновацій у туристичній галузі, не всі туристичні організації впроваджують інновації у свій бізнес. Якісне управління інноваційним процесом вимагає розробки інноваційної стратегії. Ефективна інноваційна стратегія для подальшого впровадження інноваційних ідей у туристичній сфері, тобто нових підходів до надання туристичних послуг та розвитку нових видів туризму, вимагає ефективної системи управління інноваціями, яка відповідає сучасним вимогам туристичного ринку.

Хайкінг, трекінг і бекпекінг вже давно практикуються в Європі, але набирають обертів і в Україні.

Хайкінг, або піший туризм (з англ. *hiking*) – це прогулянки гірською місцевістю з оглядовими майданчиками, добре промаркованими та доглянутими стежками і засобами розміщення, такими як кемпінги та бази відпочинку. Прогулянки тривають один-два дні. Переважно це радіальні маршрути, але є й лінійні. Достатньо мати зручне взуття та рюкзак з водою і їжею.

Маршрути для хайкінгу можна знайти майже скрізь в Україні. Однак, оскільки маршрутів розроблено ще недостатньо, піші прогулянки можуть несподівано перетворитися на спортивне орієнтування.

Карпати – найпопулярніший туристичний регіон в Україні. Наразі існують десятки перевірених, промаркованих маршрутів і тисячі «диких» стежок, але, на жаль, вони ще не досягли рівня безпечного та комфортного перетину. Найпопулярнішими маршрутами для хайкінгу в Україні є наступні [43–44]:

1. Сходження на Говерлу (Івано-Франківська та Закарпатська області). Набір висоти 1250 м. Загальна протяжність 14 км. Похід асфальтованими стежками. Маршрут: база «Заросляк» – річка Прут – Брескульський котел – бічний хребет Пожижевської – головний хребет Чорногори – Брескул – Говерла.

2. Скелі Довбуша (Івано-Франківська область). Тут можна побачити величезний скельний лабіринт, висота якого сягає 80 метрів. З вершини відкривається захоплюючий краєвид на села та ліси. Маршрут вздовж скелі Довбуша досить простий і позначений зеленими вказівниками по дорозі. 8 км; маршрут Яремче (біля готелю «Карпати») – ліс – стежка Довбуша – скелі Довбуша – гора Маковиця.

3. Чорногора (Івано-Франківська, Закарпатська область). Для досвідчених туристів підійде похід на Чорногору – найвищу вершину Карпатських гір. Маршрут починається у Ворохті, піднімається на вершину Кострича і закінчується на схилах гори Вухатий Камінь. Дорогою можна побачити річку Чорний Черемош. Тривалість подорожі – чотири дні. Маршрут: Ворохта – Кострич – Вухатий камінь – гора Піп-Іван – гора Дземброня – гора Менчул – гора Бребенескул – озеро Бребенескул – гора Гутін Томнатик – гора Ребра – озеро Несамовите – гора Туркул – гора Пожижевська – гора – Ворохта.

4. Водоспад Шипіт і озеро Синевір (Українські Карпати). Цей маршрут починається від водоспаду і веде стежкою до кінцевої точки – озера. Під час прогулянки цим маршрутом відкривається чудовий краєвид на ліс та гори. Загальна протяжність 10 км. Маршрут Водоспад Шипіт – гора Гемба – річка Репінка – перевал Синевір – озеро Синевір.

5. Острів Хортиця (Запоріжжя). Найпопулярнішим маршрутом для хайкінгу за межами Карпат є подорож на острів Хортиця. Дорогою ви зможете насолодитися приголомшливими краєвидами на луки, озера, ліси, скелі і, звичайно ж, річку Дніпро. Також на острові є багато старовинних споруд часів мідного та бронзового віків. Загальна довжина маршруту - 35 км. Подорож займає 1-2 дні.

Трекінг – це довготривала прогулянка гірською місцевістю з ночівлею у визначених місцях, що передбачає харчування як власним провіантом, так і харчування в кемпінгах та туристичних притулках на маршруті.

На перший погляд може здатися, що в Україні дуже мало трекінгових маршрутів. Проте це не лише гірські райони, а й красиві рівнинні ландшафти та

складні маршрути, які можна обрати та отримати максимум задоволення від подорожі. Популярні трекінгові маршрути в Україні.

1. Горгани.
2. Полонина Боржава.
3. Каньйон Південного Бугу.
4. Національний природний парк «Бузький Гард».
5. Національний природний парк «Подільські Товтри» тощо.

Зауважте, що хайкінг і трекінг є організованими, а оскільки відхилення від маршруту може призвести до летального результату, це заборонено. Водночас, заборона відхилення від маршруту також пов'язана з повагою до природи, оскільки це мінімізує шкоду місцевій флорі та фауні внаслідок прогулянок.

Найближчий до нас вид туризму – бекпекінг (backpacking) – вільне пересування без суворого дотримання маршруту. У цьому випадку їжу та необхідне спорядження потрібно нести з собою, але ночувати можна як у наметах, так і в кемпінгах. У зв'язку з обмеженнями на відвідування гірських і лісових районів цей вид туризму зазнав часткової трансформації на Заході, де бекпекінерами називають туристів, які вільно подорожують з рюкзаком на спині, не користуючись послугами організованих турів або туристичних агентств. При цьому бекпекінери можуть ночувати як у готелях, так і на природі та пересуватися різними видами транспорту.

Іншими словами, туристична галузь не стоїть на місці, вона постійно впроваджує інновації. Ефективність створення нових туристичних продуктів і шляхи їх розвитку визначаються інноваційною діяльністю туристичних організацій, яка дозволяє їм розширювати ринки збуту, створювати нові послуги, удосконалювати існуючі, впроваджувати новітні інформаційні технології та застосовувати нові форми і методи управління. Ефективне впровадження інновацій призводить до створення конкурентоспроможних туристичних продуктів і послуг як на місцевому, так і на міжнародному ринках.

ВИСНОВКИ

Туристична підготовка – це процес формування знань, умінь і навичок, необхідних для успішного, ефективного та безпечного здійснення туристичної діяльності (екскурсій та змагань). По суті, це процес розвитку туристських якостей і рівня готовності до організації та проведення різних видів рекреаційної та спортивної туристської діяльності, починаючи від рекреаційних прогулянок і змагань і закінчуючи спортивними походами і змаганнями.

Туристська підготовленість забезпечує, зокрема, правильну оцінку і планування посильних для учасників рекреаційних фізичних навантажень, пошук найбільш ефективних засобів відпочинку та оздоровлення учасників туристської діяльності та забезпечення їхньої безпеки.

Підготовленість туристів у спортивному туризмі дозволяє туристам ефективно долати типові природні перешкоди, адекватно організовувати життєзабезпечення в заданому районі подорожі, успішно орієнтуватися на маршрутах і витримувати найбільші фізичні та психічні навантаження в подорожах певної складності.

Ми розрізняємо поняття «підготовка мандрівника» і «тренування мандрівника», які лише частково перетинаються. Термін «підготовка» означає систематичне навчання для набуття або розвитку спеціалізованих навичок. Поняття «туристична підготовка» включає власне тренування (розвиток) таких навичок, як спеціалізована моторика, загальна і спеціальна витривалість, техніка і тактика проходження маршрутів, а також методології планування тренувального процесу, управління туристичними подіями і тренування навичок життєзабезпечення в екстремальних умовах.

Таким чином, поняття «туристична підготовка» охоплює всі теоретичні та практичні аспекти туристичної діяльності і забезпечує загальний спортивний та освітній розвиток тих, хто займається такою діяльністю.

Туристична підготовка в туризмі розглядається як багаторічний процес спортивно-педагогічного розвитку.

З точки зору учасників туристичної події, існує два типи подій: довгострокові (коли туристи присвячують свій вільний час огляду визначних пам'яток і подібним туристичним заходам) і короткострокові, заплановані як підготовка до конкретної події.

Особливо у випадку туристичних заходів для дозвілля (наприклад, корпоративних туристичних конгресів, тренінгів з тімбілдингу тощо), спеціалізоване навчання для самих учасників може взагалі не проводитися або проводитися безпосередньо перед заходом в обсязі, необхідному для забезпечення безпеки.

Підготовка спортсменів-туристів вищої категорії або майстрів спорту, а також тренерів зі спортивного туризму та тренерського складу обов'язково є довготривалим процесом і проводиться на основі науково обґрунтованої навчальної програми.

Цілі туристичної підготовки полягають у вирішенні таких завдань:

- набуття необхідних знань з основ туристської діяльності; вивчення теорії, методики та організації фізичного виховання і спортивного тренування в туризмі;
- забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості учасників та операторів туристських заходів;
- виховання високих особистісних поведінкових якостей і навичок для створення сприятливого психологічного клімату в туристичному середовищі;
- всебічне оволодіння технікою і тактикою туризму;
- розвиток навичок організації спортивних туристських походів і спортивних змагань.

Туристська підготовка є досить складною багаторівневою системою, що включає взаємопов'язані напрями (види) підготовки.

Туристська фізична підготовка повинна забезпечити:

- загальну фізичну підготовку;
- спеціальну фізичну підготовку відповідно до виду подорожі;

- загартовування організму – здатність протистояти захворюванням в умовах охолодження, перегрівання, підвищеної вологості або сухості повітря, гіпоксії тощо

Загальна фізична підготовка є основою спеціалізованої підготовки. Без підтримки її на високому рівні неможливо досягти успіху в навчанні та розвитку різних туристичних навичок. У процесі тренувань із загальної фізичної підготовки важливо комплексно розвивати основні фізичні якості – силу, витривалість і швидкість. Якщо якась із цих якостей відстає, доцільно використовувати комбінацію заходів, що стимулюють розвиток відстаючих якостей.

Спеціалізована фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками і технікою в конкретних видах туризму. При цьому в тренувальному процесі повинні розвиватися фізичні якості, які є особливо важливими для конкретного виду туризму.

Фізичне загартування досягається шляхом тривалої, поступової та систематичної адаптації до незнайомих умов. Процес загартовування повинен бути безперервним і безперервним.

Фізична підготовка повинна тривати протягом усього року. Важливою частиною туристичної підготовки є дотримання режиму, без якого успіх немислимий.

Всебічна підготовка в туризмі відбувається безпосередньо в туристичних походах і змаганнях. По суті, це основний шлях розвитку навичок подолання природних перешкод на маршрутах і дистанціях змагань та набуття знань і вмінь, необхідних для організації та проведення туристських заходів. Інтегральна підготовка відрізняється від інших видів підготовки своєю максимальною повнотою. З одного боку, всі накопичені до цього часу знання, вміння та навички реалізуються на практиці (застосовуються) туристами під час походів та змагань. З іншого боку, сама участь у походах і змаганнях дає нові знання, вміння і навички в результаті вирішення ситуативних завдань, подолання характерних природних перешкод і підтримання життєдіяльності в певних кліматичних і

погодних умовах, які не можуть бути повністю змодельовані в навчальному процесі. Таким чином, інтегральна підготовка забезпечує цінний туристичний досвід, який не може бути замінений жодною іншою підготовкою.

Найбільш ефективна інтегральна підготовка туристів відбувається в процесі реалізації заходів навчально-спортивного туризму (навчально-тренувальних зборів, тренувальних таборів). Зокрема, особливістю навчально-спортивних туристських походів є те, що, крім досягнення реальних спортивних цілей (подолання маршруту), свідомо переслідується мета виховання туристів.

Однією з особливостей туризму як виду спорту є досить суворо регламентована послідовність у здійсненні спортивних походів різної складності.

У багаторічній спортивно-туристичній підготовці прийнято ділити тренування на наступні етапи:

- вступний та початковий етапи підготовки;
- основний етап підготовки;
- етап спортивного вдосконалення;
- етап спортивної майстерності та підтримання досягнутого рівня майстерності.

Тренувальний процес спортсмена має певну методичну структуру, яка характеризується поняттям періодичності. Весь тренувальний процес будується у вигляді циклів, від початкових ланок до основних етапів багаторічної підготовки. Тренувальний процес має тенденцію до систематичного повторення основних елементів свого змісту (циклів), але зміст тренувальних занять у кожному циклі відповідає логіці певного етапу підготовки туриста (початкової, базової тощо) і логіці підготовки до участі в походах і змаганнях певного рівня складності.

Одно- або дворічні тренувальні цикли є традиційними в туристичному секторі (цикли підготовки до важливих спортивних подорожей сезону або важливих змагань). Річний (дворічний) тренувальний цикл (макроцикл) включає логічно взаємопов'язані елементи. Тренувальний процес базується на

індивідуальних вправах, спрямованих на розвиток певних фізичних якостей і навичок.

Тренувальний процес у кожному туристичному сезоні зазвичай поділяється на три періоди: підготовчий період, основний період і перехідний період.

Під час підготовчого періоду підготовки туристи досягають необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, зміцнюють свої морально-вольові якості, вдосконалюють техніко-тактичні навички та підвищують рівень спеціальних і теоретичних знань.

Основний період тренувального циклу включає тренувальний період безпосередньо перед початком маршу або змагань та період безпосередньої участі у марші або змаганнях.

Перехідний період включає поступовий перехід від максимальних навантажень основного тренувального періоду до середніх навантажень першого етапу підготовчого періоду.

Змагальна підготовка визначає характер і зміст тренування туриста. Залежно від етапу підготовки спортсмена буде змінюватися її склад і зміст. Так, на етапі попередньої базової підготовки основними завданнями є зміцнення здоров'я та загальний розвиток фізичних здібностей і формування спортивного потенціалу. Це сприяє набуттю різноманітних рухових навичок і формує основу для технічної підготовки.

Гендерний підхід у фізичному вихованні – це одна зі складових індивідуально-орієнтованого навчання і розвитку, яка враховує індивідуальні особливості за статтю і використовує їх як основу для сприяння вибору найбільш доцільного та ефективного змісту, форм і методів навчання і розвитку, створення розвивального тренувального середовища.

Планування тренувань відбувається відповідно до сезонних умов за такими фазами тренувального процесу: 1) осінній (перший квартал); 2) осінньо-зимовий (другий квартал); 3) зимовий (третій квартал); 4) весняно-літній (четвертий квартал). У кожній фазі вирішуються особливі завдання загальної фізичної

підготовки та використовуються відповідні заходи, а зміст курсу кожного етапу органічно пов'язаний зі змістом попереднього та наступного етапів.

Виклики останніх років (пандемія, повномасштабне вторгнення) завдали суттєвих змін системі фізичного виховання туристів. Наразі заняття з фізичного виховання перейшли здебільшого у дистанційний формат і передбачають використання сучасних і нестандартних засобів навчання (презентації, комп'ютерні тести, організація дистанційних олімпіад, використання Інтернету, залучення мережевого соціуму), включають залучення цифрових матеріалів, використання популярних веб-сайтів, тренажерів та діагностичних стендів, модулів віртуальної реальності, що супроводжуються автоматизованими системами моніторингу навчального процесу.

У відповідь на потреби сучасного суспільства такі інноваційні види туризму, здебільшого екстремальні, користуються великою популярністю серед молоді: 1) діловий (корпоративний туризм, бізнес-туризм); 2) пізнавальний (освітній) туризм; 3) подієвий туризм (туристичні подорожі на різноманітні свята, карнавали, фестивалі, спортивні заходи); 4) екотуризм; 5) агротуризм; 6) активний туризм, екстремальний туризм; 7) екзотичний туризм, пригодницький туризм; 8) нові види культурного туризму; 9) хобі-туризм; 10) шопінг-туризм; 11) таймшер; 12) комбіновані тури.

Туристична галузь не стоїть на місці, вона постійно впроваджує інновації. Ефективність створення нових туристичних продуктів і шляхи їх розвитку визначаються інноваційною діяльністю туристичних організацій, яка дозволяє їм розширювати ринки збуту, створювати нові послуги, удосконалювати існуючі, впроваджувати новітні інформаційні технології та застосовувати нові форми і методи управління. Ефективне впровадження інновацій призводить до створення конкурентоспроможних туристичних продуктів і послуг як на місцевому, так і на міжнародному ринках. Розвиток хайкінгу, трекінгу, бекпекінгу з урахуванням зарубіжного досвіду є дієвим інноваційним інструментом підвищення ефективності туристичної галузі України.

РЕЗЮМЕ

Тема кваліфікаційної роботи: «Загальні основи та особливості фізичної підготовки туристів».

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження загальних основ, аналіз гендерних, вікових, сезонних особливостей фізичної підготовки туристів; пошук перспективних шляхів розвитку системи фізичної підготовки туристів.

Для досягнення мети в роботі було поставлено і вирішено такі **завдання**:

- опис теоретико-методологічних основ дослідження та характеристика методів і методології організації фізичної підготовки туристів;
- опис засобів і форм фізичної підготовки туристів;
- аналіз гендерних, вікових, сезонних особливостей фізичної підготовки туристів;
- оцінка сучасного стану системи фізичної підготовки туристів;
- дослідження інноваційних технологій спортивної туристичної підготовки.

Об'єктом дослідження є основи фізичної підготовки туристів.

Предметом дослідження є особливості та перспективи розвитку системи фізичної підготовки туристів.

Для вирішення поставлених завдань було використано системний метод, який дозволив дослідити фізичну підготовку туристів комплексно та всебічно.

У процесі роботи були застосовані такі **методи** та прийоми дослідження:

- методи збору, обробки, узагальнення інформації дозволили логічно побудувати та провести наукове дослідження;
- системно-аналітичний метод (систематизація, порівняння, зіставлення джерел інформації), застосовано для узагальнюючого опису теоретичних концепцій провідних вчених, які досліджували особливості й інноваційні технології спортивної туристичної підготовки;
- метод аналізу та синтезу використано для визначення особливостей фізичної підготовки туристів;

- методи дедукції та індукції дозволили підбити підсумки та зробити висновки дослідження;
- у дослідженні були використані також методи абстрагування, узагальнення емпіричних результатів, кількісного та якісного аналізу інформації: обробки даних та графічної презентації результатів, інші методи наукового пізнання.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у систематизації гендерних, вікових, сезонних особливостей фізичної підготовки туристів і у рекомендації удосконалення системи фізичної підготовки туристів шляхом впровадження інноваційних технологій у цій царині.

Отримані в дослідженні результати роблять певний внесок у теоретичні підходи до дослідження фізичної підготовки туристів, доповнюють і розвивають уявлення про цю важливу сферу туризму, що набуває все більшої актуальності та соціальної значущості. Результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані фахівцями галузі туризму з метою вдосконалення системи фізичної підготовки туристів. Інформаційно-статистичні матеріали можуть слугувати підґрунтям у процесі підготовки лекційних курсів, семінарських (практичних) занять. Теоретичні та практичні розробки проведеного дослідження можуть бути використані у навчальному процесі підготовки туристів.

Ключові слова: туризм, фізичне виховання, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, інноваційні технології.

RESUME

The topic of the qualification work: "General basics and features of physical training of tourists."

The purpose of the qualification work is the study of general foundations, the analysis of gender, age, and seasonal features of the physical training of tourists; search for promising ways of developing the system of physical training of tourists.

To achieve the goal, the following tasks were set and solved in the work:

- a description of the theoretical and methodological foundations of the research and a description of the methods and methodology of organizing the physical training of tourists;

- description of means and forms of physical training of tourists;

- analysis of gender, age, and seasonal features of physical training of tourists;

- assessment of the current state of the system of physical training of tourists;

- research of innovative technologies of sports and tourist training.

The object of the research is the basics of physical training of tourists.

The subject of the study is the peculiarities and prospects of the development of the system of physical training of tourists.

To solve the tasks, a systematic method was used, which made it possible to investigate the physical training of tourists comprehensively and comprehensively.

The following research methods and techniques were used during the work:

- the methods of collecting, processing, summarizing information were allowed to logically build and conduct scientific research;

- the system-analytical method (systematization, comparison, comparison of information sources), applied for a general description of the theoretical concepts of leading scientists who researched the peculiarities and innovative technologies of sports and tourist training;

- the method of analysis and synthesis was used to determine the peculiarities of physical training of tourists;

- methods of deduction and induction allowed summing up and drawing conclusions of the research;
- the research also used methods of abstraction, generalization of empirical results, quantitative and qualitative analysis of information: data processing and graphic presentation of results (construction of tables and diagrams), other methods of scientific knowledge.

The scientific novelty of the obtained research results consists in the systematization of gender, age, and seasonal features of physical training of tourists and in the recommendation to improve the system of physical training of tourists through the introduction of innovative technologies in this area.

The results obtained in the study make a certain contribution to theoretical approaches to the study of physical training of tourists, complement and develop the understanding of this important field of tourism, which is gaining more and more relevance and social significance. The results of the qualification work can be used by specialists in the field of tourism in order to improve the system of physical training of tourists. Informational and statistical materials can serve as a basis in the process of preparing lecture courses, seminar (practical) classes. Theoretical and practical developments of the conducted research can be used in the educational process of training tourists.

Keywords: tourism, physical education, general physical training, special physical training, innovative technologies.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бейдик, О.О. (2021). *Рекреаційно-туристські ресурси України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування*. ВПЦ «Київський університет».
2. Білецька, В.В. & Усачов, Ю.О. (Ред.). (2011). *Фізичне виховання: практикум з туризму*. НАУ.
<https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/21062/1/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%202011.pdf>
3. Випасняк, І.П., Іванишин, І.М. & Луцький, В.Я. (2019). Стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму як складової системи фізичного виховання учнівської молоді Карпатського регіону. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 34, 13–19.
4. Гедін, М.С. (2021). Історико-культурологічний аспект феномену релігійного туризму в сучасній туризмології. *Історичні науки*, 160(1-2), 55–60.
<http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/5220>
5. Гедін, М.С. (2021). Методичні засади оцінки туристичного потенціалу України в контексті євроінтеграції. *Вісник КНЛУ. Серія Історія, економіка, філософія*, 26, 87–99
<http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/5265>
6. Гедін, М.С. (2021). Організація ділового туризму в країнах Європи. У *Інноваційна парадигма розвитку економіки, фінансів, обліку та права*. (с. 34–36). ЦФЕНД.
<http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/5221>
7. Гедін, М.С. (2023). Методологія оцінювання туристичного потенціалу міста Києва. *Використання й охорона земельних ресурсів та туристично-рекреаційний потенціал територій*. (с. 166–169). Львівський національний університет природокористування.
<http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/5222>

8. Гейтенко, В.В., Пристинський, В.М. & Зайцев, В.О. (2021). *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту*. Вид-во Б. І. Маторіна.
9. Грабовський, Ю.А. & Селезньова, Т.В. (2004). *Змагання зі спортивного туризму*.
10. Грабовський, Ю.А., Скалій, О.В. & Скалій Т.В. (2008). *Спортивний туризм*. Навчальна книга–Богдан.
11. Гриньків М. Я. (Ред.). (2020). *Морфологічні прояви адаптації нутрощів, серцево-судинної та лімфатичної систем до фізичних навантажень*.
12. Гриньова, Т. І. & Мулик, К. В. (2012). Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопців 11-12 років під впливом занять різними видами туризму. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5(2), 13–17.
13. Деделюк, Н.А. (2010). *Наукові методи дослідження у фізичному вихованні*. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки.
14. Дехтяр, В.Д. (2003). *Основи оздоровчо-спортивного туризму*. Наук. Світ.
15. Закон України «Про інноваційну діяльність». (2002).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/40-15#Text>
16. Закон України «Про пріоритетні напрями інноваційної діяльності в Україні». (2012).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3715-17#Text>
17. Закон України «Про туризм». (1995).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text>
18. Качан, О.А. (2017). *Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти*. Витоки.
19. Коритко, З.І. (2013). Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів. *Вісник проблем біології та медицини*, 4(104), 32 – 38.
20. Корносенко, О.К. (Ред.). (2020). *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Сімон.

21. Крачило, М.П., Науменко, Г.П. & Попович, С.І. (1995). *Розвиток туризму в Україні*.
22. Линець, М.М. (Ред.). (2017). *Диференціація фізичної підготовки спортсменів*. ЛДУФК.
23. Лисогор, Л. & Слюсаренко, Н. Вправи на розслаблення різних груп м'язів тіла.
<https://numo.mon.gov.ua/storage/app/media/test/Exercises.pdf>
24. Любіцева, О.О. (2002). *Ринок туристичних послуг*. Альтапрес.
25. Мазаракі, А.А. (2019). Детермінанти розвитку туризму. *Туризм XXI століття: глобальні виклики та цивілізаційні цінності*. Київ. нац. торг. екон. ун.
26. Миронов, А.А. (2023). Інноваційні технології спортивної туристичної підготовки. *Modern Movement of Science* (с. 363–365). FOR Marenichenko V.V.
<http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2023/10/Conference-Proceedings-October-19-20-2023.pdf>
27. Миронов, А.А. (2023). Сезонні особливості фізичної підготовки туристів. *Наративи сучасної України у світовій геополітиці* (с. 695–697). Видавничий центр КНЛУ.
<http://surl.li/injry>
28. Муллер, А.Б. (2013). *Фізична культура*.
https://stud.com.ua/4068/meditsina/fizichna_kultura
29. Панегелова, Н.С. (Ред.). (2020). *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму*. Домбровська Я. М.
<http://surl.li/nhoor>
30. Петрушин, Д. Гендерні особливості фізичного виховання. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні та прикладні аспекти*. 619–620
31. Писарева, І. & Григоренко, А. (2021). Дослідження сучасного стану та перспектив розвитку спортивного туризму в Україні. *Економіка та суспільство*, 33.

<https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-33-70>

32. Похмурська, С. (2007). Сучасний стан і перспективи розвитку дитячо-юнацького туризму в Львівській області. *Молода спортивна наука України, 11*, 310–313.

33. Приступа, Є.Н. & Гуменюк, Г.М. (1997). Формування національної свідомості засобами туристично-краєзнавчої роботи. *Ідея національного виховання в українській і психолого-педагогічній науці XIX–XX ст.*

34. Приступа, Є.Н. & Палагнюк, Т.В. (1999). Інтереси і потреби молоді у сфері проведення культурно-спортивних заходів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 1*, 4–6.

35. Про схвалення Стратегії розвитку туризму та курортів на період до 2026 року. (2017).

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/168-2017-%D1%80#Text>

36. Прокопова, Л.І. & Чхайло, М.Б. (2009). *Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання.*

37. Радченко, Е.Є. (2018). Теоретичні основи формування та розвитку туристичного потенціалу регіону. *Ефективна економіка, 8*. 26–27.

38. Свистун, В. & Петрачкова, О. (Ред.). (2019). Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. НУОУ.

39. Свірщук, Н. & Норцова, Н. (2007). Вікові та гендерні особливості фізичної активності школярів. *Молода спортивна наука України, 11*. 211–215.

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3428>

40. Свістельник, І. (2017). *Оздоровчий туризм.*

41. Скрипченко, І.Т. (2021). *Інноваційні технології в туризмі.* Журфонд.

42. Солтик, О.О. (Ред.). (2022). *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.* ХНУ.

http://lib.khmnmu.edu.ua/konfer_HNU/2022/fiz_kul_sport_2022.pdf

43. Тимошенко, Л.О. & Лабарткава, К.В. (2012). *Спортивний туризм*. ЛДУФК.
44. Тимошенко, Л.О. (2005). *Організація та проведення туристичних походів із студентською молоддю (від Говерли до Ельбрусу)*.
45. Христилін, В.І. (1973). *Вправи на розслаблення*. Здоров'я.
<http://surl.li/nfybm>
46. Щур, Л., Грибовська, І., Іваночко, В., Музика, Ф. & Завидівська, Н. (2014). Рівень залучення фахівців різних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11, 149–153.
47. Blanco, P.C. & Hernandez-Hernandez, E. del Valle MR. (2018). Analysis of Universal Factors of Physical Activities in Natural Environment. Adventure Physical Activities in Nature (Outdoor Activities): Preliminary Research. *Espiral-Cuadernos Del Profesorado*, 11(22), 61–68.
48. Gender and Health in Adolescence. (1999). WHO Policy Series «Health policy for children and adolescents».
<https://hbsc.org/publications/reports/gender-and-health-in-adolescence/>
49. Mouhib, H., Fennane, M. & Lahiala, A. (2023). Comunicação turística, Iconografia turística, Desigualdades turísticas, Comunicação digital, Marrocos. *Ciências da Comunicação, Conhecimento e Diversidade*, 15(39), 368-388.
<https://doi.org/10.18316/rcd.v15i39.11149>
50. Savchenko, V., Moskalenko, N., Mikitchik, O., Gorbonos-Andronova, O., & Lukina, O. (2019). Structure and content of tourists' physical training at the stage of preliminary basic training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 23(1), 47–53.
<https://sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS/article/view/1065>
51. Skrypchenko, I. Using innovative methods in tourism related studies at school. (2019). *Active and happy kids*. Abstract book.

52. Tsypko, V., Vasylchuk, V., Gedin, M., Ivasyshyna, N. & Yekimov, S. (2022). Theoretical Analysis of Scientific Approaches to the Study of Printing of Recreational and Tourist Complexes. *International Journal of Health Policy Planning*, 1. 55–60.

<http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/5224>

53. Vypasniak, I., Ivanyshyn, I., Lutsky, V. Protsyshyn, N. (2020). Active tourism as a component of physical education system of student youth, 17, 10–16.

54. Wanda, G.E. (2019). *Tourism Development: Localism and Cultural Change (Tourism and Cultural Change)*. Channel View Publications.

55. Zeghari, L., Moufti, H., Arfaoui, A., Bougrine, N. & Tanda, N. (2019). Monitoring training loads: from training to competition. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 23(5), 62–266.

<https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0508>

ДОДАТКИ

Додаток А

Комплекс вправ універсальної ранкової гімнастики



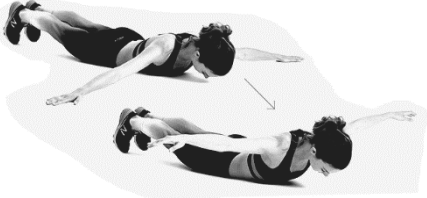

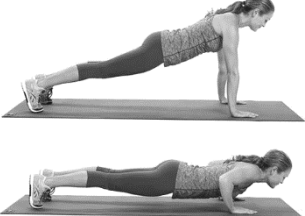
1. Присідання з руками перед собою або присідання з руками над головою. Якщо виникають болісні відчуття у колінах, можна замінити на присідання сумо. Поставте ноги на ширину плечей, руки витягніть перед собою або підніміть над головою. Далі присідайте, відводячи назад таз. Продовжуйте рух, поки кут у коліні не становитиме 90 градусів, після чого поверніться у вихідне положення. Вправу необхідно повторювати 20-40 разів. Вправа дає змогу опрацювати м'язи сідниць та стегон.


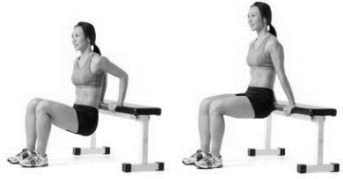
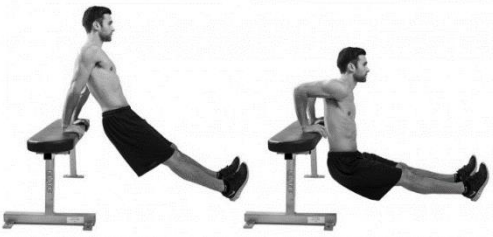

2. Відтискання або відтискання з колін (полегшені). Краще виконувати один підхід на максимальну кількість разів. Положення в упорі лежачи, долоні й носки впираються в підлогу, прес має бути напружений, а тіло витягнуте в рівну лінію. Далі необхідно згинати й розгинати руки в ліктях. Вправа дає змогу опрацювати м'язи грудей, рук, преса та верхньої частини спини.

3. Підйом тазу з рухом руками (сідничний місток) та крокуючий сідничний місток. Краще виконувати по одному підходу на кожну з вправ по 15-30 разів. Ляжте на підлогу. Руки витягнуті вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах та злегка розведи в сторони. Далі, необхідно підняти таз максимально вгору після чого виконати рух прямими руками над голову та повернути у вихідне положення, після чого опустити таз на підлогу. Упор має припадати тільки на лопатки та ступні. Крокуючий місток передбачає крокування з фіксацією тулуба в упорі на лопатки та ступні. Вправи дають змогу опрацювати прес, сідниці, задню поверхню стегна, та покращити мобільність плечових суглобів.

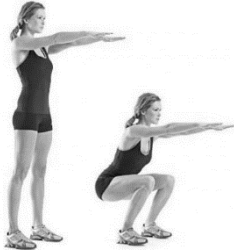




4. Планка на ліктях та зворотна планка. У такому положенні необхідно стояти 1 хвилину (мінімум) на кожну з вправ. Вправи дають змогу опрацювати всі м'язові групи.



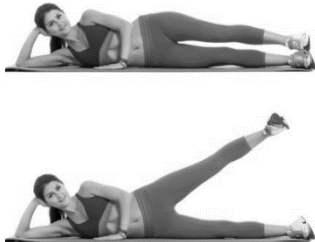

Комплекс вправ для розвитку сили рук

<p>Вправа 1.</p> <p>В.П. – стійка, ноги нарізно, руки вбік, долоні стиснуті у кулаки, руки напружені. Колові оберти руками вперед та назад. Повторити 16-20 разів у кожний бік.</p>	
<p>Вправа 2.</p> <p>В.П. - стоячи біля стіни на відстані випростаних вперед рук. Підняти на носки, спертись руками об стіну на рівні грудей. Згинання та розгинання рук. Повторити 16-20 разів.</p>	
<p>Вправа 3.</p> <p>В.П. – лежачи на животі, руки в бік, лежать на підлозі. Підняти від підлоги плечі та руки. Затриматись у положенні 5-6 сек, повернутись у в.п. Положення голови не змінюється. Повторити 16-20 разів.</p>	
<p>Вправа 4.</p> <p>В.П. – упор лежачи на руках та колінах ніг. Згинання та розгинання рук. Лікті рук притискаються до тулуба. Повторити 10-12 разів.</p>	
<p>Вправа 5.</p> <p>В.П. – упор лежачи. Згинання та розгинання рук. Повторити 10-12 разів.</p>	

<p style="text-align: center;">Вправа 6.</p> <p>В.П. – упор лежачи на руках та правому коліні, ліва нога випростана назад. Тулуб та ліва нога знаходяться на одній прямій.</p> <p>Згинання та розгинання рук. Повторити 10-12 разів.</p>	
<p style="text-align: center;">Вправа 7.</p> <p>В.П. – упор стоячи позаду, руки спираються на край лави, ноги, зігнуті у колінах, спираються на підлогу.</p> <p>Згинання і розгинання рук. Повторити 10-12 разів.</p>	
<p style="text-align: center;">Вправа 8.</p> <p>В.П. – упор стоячи позаду, руки спираються на край лави, ноги прямі, спираються п'ятами на підлогу.</p> <p>Згинання і розгинання рук. Повторити 10-12 разів.</p>	
<p style="text-align: center;">Вправа 9.</p> <p>В.П. – стійка, ноги нарізно, руки вздовж тулуба, долоні утримують гантелі хватом знизу.</p> <p>Згинання і розгинання рук у ліктювих суглобах. Повторити 16-20 разів. Вага гантелі – 2-3 кг.</p>	

Комплекс вправ для розвитку сили ніг





<p>Вправа 1.</p> <p>В.П. – стійка, ноги нарізно, руки вперед. Повільно присідати, утримуючи руки вперед. Повторити 16-20 разів.</p>	
<p>Вправа 2.</p> <p>В.П. – стійка, ноги нарізно, руки на поясі. 1. Випад правою ногою праворуч, руки на поясі. 2. Повернутись у в.п. 3-4. Повторити в інший бік. Повторити вправу 8-12 разів у кожний бік.</p>	
<p>Вправа 3.</p> <p>В.П. – вузька стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1. Випад правою ногою вперед, руки на поясі. Коліном лівої ноги торкнутись підлоги. 2. Повернутись у в.п. 3-4. Повторити з іншої ноги. Повторити вправу 8-12 разів з кожної ноги.</p>	
<p>Вправа 4.</p> <p>В.П. - вузька стійка ноги нарізно, руки зігнуті у ліктях на рівні талії. 1. Випад правою ногою назад. 2. Повернутись у в.п. 3. Мах правою ногою вперед. 4. Повернутись у в.п. Повторити вправу 8-12 разів з кожної ноги.</p>	
<p>Вправа 5.</p> <p>В.П. – стійка на лівій нозі, права вперед на п'ятку, руки вперед. 1-2 – повільно присісти на лівій нозі, права пряма вперед, 3-4. Повернутись у в.п. Повторити вправу 8-12 разів з кожної ноги.</p>	

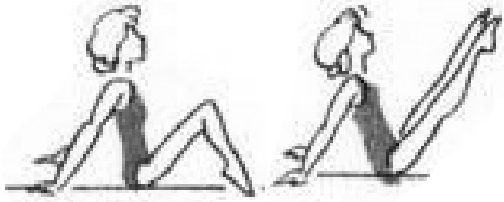
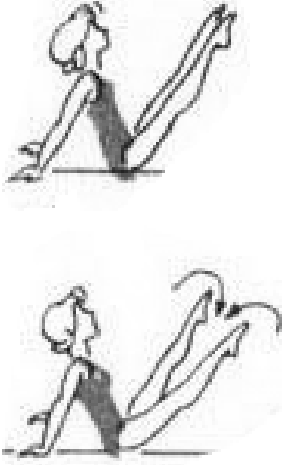

<p style="text-align: center;">Вправа 6.</p> <p>В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, стопи спираються на підлогу, руки вздовж тулубу.</p> <p>1. Підняти таз від підлоги, перейти у стійку на плечах та стопах. 2. Повернутись у в.п. Повторити вправу 10-12 разів.</p>	
<p style="text-align: center;">Вправа 7.</p> <p>В.П. – упор стоячи на колінах, ліва рука пряма, права рука спирається на передпліччя. 1. Відвести назад ліву пряму ногу. 2. Повернутись у в.п. 3. Відвести ліву, зігнуту у коліні, ногу вбік. 4. Повернутись у в.п. Повторити вправу 8-12 разів кожною ногою.</p>	
<p style="text-align: center;">Вправа 8.</p> <p>В.П. – лежачи на правому боці, голова спирається на зігнуту у лікті праву руку, ліва рука в упорі на підлозі біля тулуба. 1. Підняти ліву пряму ногу вгору, стопу не розвертати. 2. Повернутись у в.п. Повторити вправу 8-12 разів кожною ногою.</p>	
<p style="text-align: center;">Вправа 9.</p> <p>В.П. – упор сидячи позаду на підлозі, ноги зігнуті у колінах. А. 1. Підняти таз вгору разом з правою зігнутою ногою. 2. Повернутись у в.п. Б. 1. Підняти таз вгору і одночасно випрямити праву ногу вперед. 2. Повернутись у в.п. Повторити вправу 8-12 разів кожною ногою.</p>	

**Комплекс вправ для розвитку гнучкості та сили м'язів тулуба
(методика Тартаковського)**






Розвиток гнучкості тісно пов'язаний з розвитком сили. Захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості у суглобах, як і прискорений розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язово-зв'язувального апарату може призвести до розхитаності у суглобах.







Звідси випливає необхідність оптимального поєднання в процесі фізичного виховання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, з силовими та іншими вправами, що сприятимуть гармонійному розвитку фізичних якостей.

<p>Вправа 1. В.П. – сидячи на п'ятах, нахилитись вперед, голову притиснути до колін, руки випростати вперед. 1-2. Потягнутися вперед по підлозі в положення упору лежачи на животі із зігнутими руками. 3-4. Повернутись у в.п. Повторити 3-4 рази.</p>	
<p>Вправа 2. В.П. – сидячи на п'ятах, руки позаду в замок. 1-2. Нахилитись вперед і торкнутись лобом підлоги. 3-4. Повернутись у в.п. утримуючи тулуб рівним. Повторити 3-4 рази.</p>	
<p>Вправа 3. В.П. – упор лежачи. 1. Перейти в упор на лівій руці, права рука за спину. 2. Повернутись у в.п. 3-4. Повторити з іншої руки. Повторити по 3-4 рази кожною рукою.</p>	
<p>Вправа 4. В.П. – те саме. 1. Перейти в упор на лівій нозі, праву ногу підняти вгору. 2. Повернутись у в.п. 3-4. Повторити з іншої ноги. Повторити по 3-4 рази.</p>	

<p>Вправа 5.</p> <p>В.П. – упор сидячи позаду. 1. Підтягнути ноги перейти в упор сидячи позаду, ноги зігнуті у колінах. 2. Випрямити ноги – сид кутом. 3-4. Повернутись у в.п. Повторити вправу 3-4 рази.</p>	
<p>Вправа 6.</p> <p>В.П. – те саме. 1. Підняти прямі ноги - сид кутом, 2-3. Колові рухи ногами всередину. 4. Повернутись у в.п. Повторити те саме в інший бік. Повторити по 3-4 рази у кожний бік.</p>	
<p>Вправа 6.</p> <p>В.П. – сидячи, ноги прямі, руки вбік. 1. Сид кутом, руками торкнутись пальців ніг. 2. Повернутись у в.п. Повторити вправу 3-4 рази.</p>	

Комплекс вправ на рівновагу

	<p>П'яти і носки разом, руки на поясі, очі закриті. У цьому положенні стоїмо 20-30 секунд.</p>
	<p>Стопи на одній лінії (права перед лівої або навпаки), руки на поясі, в цьому положенні стоїмо 20-30 секунд. Те ж, але з закритими очима, стояти 15-20 секунд.</p>
	<p>Ноги разом, руки на поясі, піднятися на носках, стояти 15-20 секунд. Те ж, але з закритими очима, стояти 10-15 секунд.</p>
	<p>Руки на поясі, ліву ногу зігнути відірвавши від підлоги, піднятися на носку правої ноги, стояти 15-20 секунд. Те ж іншою ногою. Потім робимо те ж, але з закритими очима.</p>
	<p>Стоячи на носках (ноги разом), виконати 5-8 нахилів тулуба вперед до горизонтального положення (маятникові руху), один нахил в секунду. Те ж, але з закритими очима.</p>

	<p>Стопи на одній лінії (права перед лівої або навпаки), руки на поясі, виконати 8-10 нахилів тулуба в ліво і в право (маятникові руху), один нахил в секунду. Те ж, але з закритими очима</p>
	<p>Стоячи на носках (ноги разом), нахилити голову до межі назад, утримувати це положення 15-20 секунд. Те ж, але з закритими очима, стояти 10-15 секунд.</p>
	<p>Стоячи на носках виконати 8-10 пружних рухів головою вліво і вправо, один рух в секунду</p>
	<p>Стоячи на носку правої ноги, руки на поясі, виконати 8-10 махових рухів прямий лівою ногою вперед-назад (з повною амплітудою рухів). Те ж іншою ногою.</p>
	<p>Стоячи на носках виконати 10-12 швидких нахилів головою вперед-назад.</p>
	<p>Піднятися на носку правої ноги, ліву ногу зігнути, відірвавши від підлоги, голову до межі відхилити назад, закрити очі, стояти 10-15 секунд. Те ж іншою ногою.</p>

Комплекс вправ для розвитку швидкості



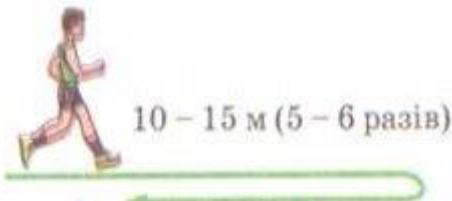
1. Біг в упорі стоячи в максимальному темпі протягом 6 – 10 с.



2. Рухи руками, як під час бігу, в максимальному темпі протягом 6 – 10с.



3. Дріботливий біг з переходом на швидкий.



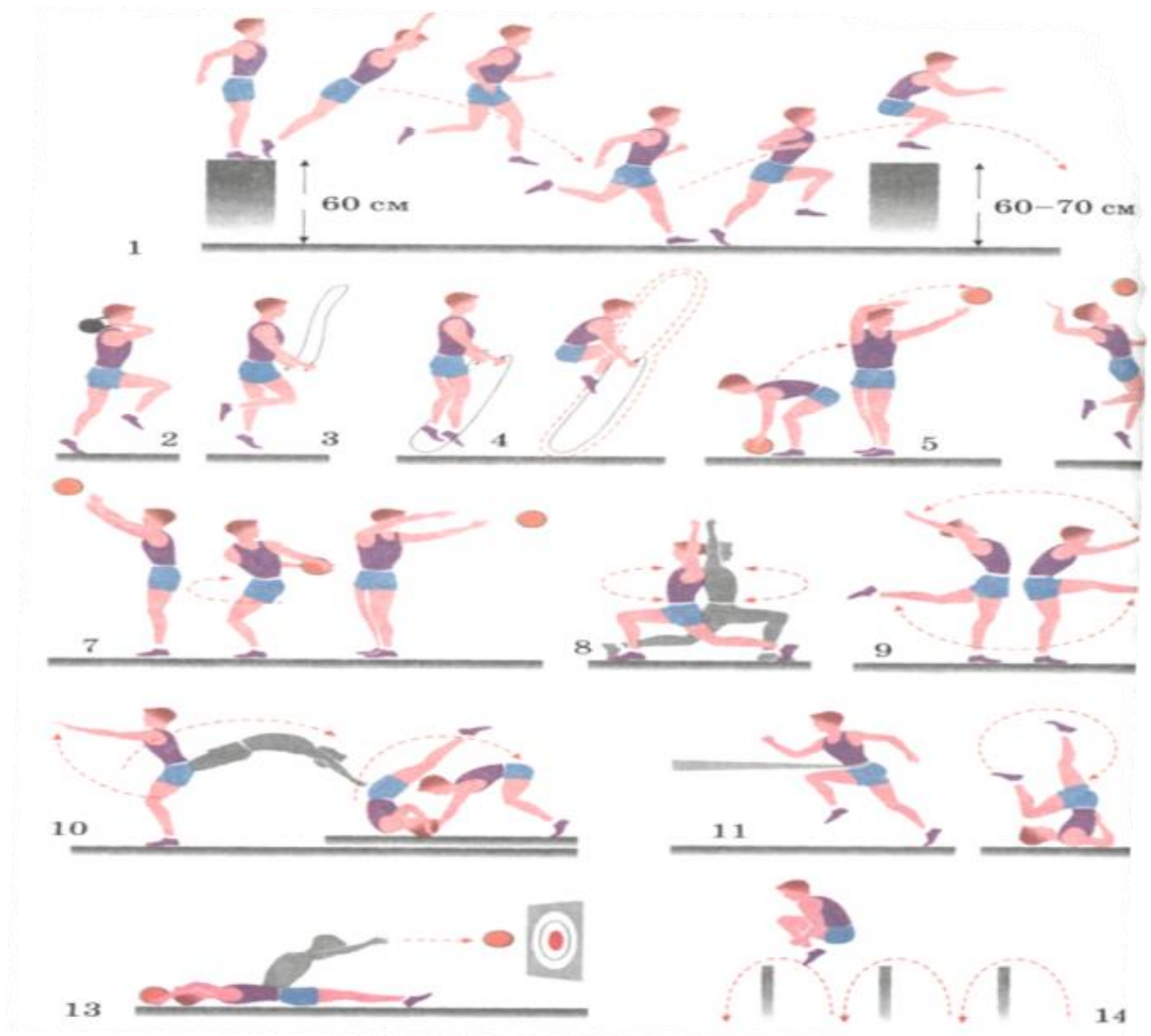
4. Повторний біг з прискоренням. Інтервали відпочинку – 1 – 2 хв.



5. Повторний біг з ходи. Інтервали відпочинку – 3 – 6 хв.

1. Повторний біг на 30-60 м
2. Вистрибування на висоту 60-70 см та зіскок з неї.
3. Біг з гантелями.
- 4-5. Стрибки через скакалку.
- 6-7. Передача м'яча в колону.
8. Випади вперед.
9. Махи ногами вперед назад.
10. Акробатичні вправи.
11. Біг на місці з амортизатором.
12. В положенні «стійка на лопатках» робити рухи ногами «велосипед».
13. З положення лежачи кидки м'яча у ціль.

14. Серійні стрибки через перешкоду.



Комплекс вправ для розвитку спритності

1. Перекиди вперед – назад.



2. Довгий перекид (через перешкоди : набивний м'яч , мотузку, партнера).

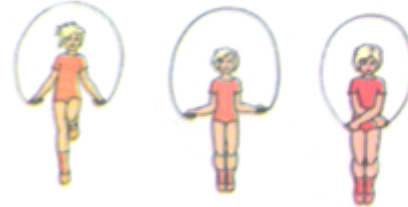


3. «Човниковий» біг.



4. Стрибки зі скакалкою :

на одній та обох ногах, з подвійним обертанням ;



зі схрещенням рук, обертаючи скакалку вперед і назад.

5. Підкидання і ловіння м'яча у різних положеннях :



стоячи; сидячи; лежачи.

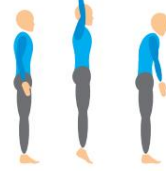
6. Спортивні ігри : баскетбол, гандбол, футбол, теніс, настільний теніс.



Комплекс вправ на розслаблення

Комплекс № 1

Вправа 1. Вихідне положення — основна стійка. Піднести прямі руки в сторони — вгору, одночасно підвестися на носки — вдих, потім опустити розслаблені руки вниз, трохи нахиливши корпус уперед — видих. Повторити 10–12 разів.



Вправа 2. Вихідне положення — основна стійка. Руки на стегнах. Піднести пряму ногу вперед. Розслабити м'язи ноги, опустити її на підлогу. Те саме зробити другою ногою. Дихання довільне. Повторити 6–8 разів кожною ногою.

Вправа 3. Вихідне положення — ноги на ширині плечей, руки вгору. Розслабивши м'язи рук, нагнутися вперед, розслабивши м'язи тулуба. При нахилі вперед — вдих, повертаючись у вихідне положення — видих. Повторити 8–10 разів.



Комплекс № 2

Вправа 1. Вихідне положення — основна стійка. Струшуючи розслабити м'язи рук. Дихання довільне. Тривалість виконання — 10–15 сек.

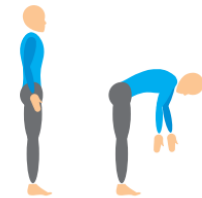
Вправа 2. Вихідне положення — стоячи правим боком до стінки й тримаючись правою рукою за неї, піднести праву ногу вперед і опустити її донизу й розслаблено назад. Те саме другою ногою. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів кожною ногою.



Вправа 3. Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки вгору. Ритмічне напівприсідання з поперемінним рухом розслаблених рук назад, тулуб нахилити вперед. Дихання довільне. Повторити 10–12 разів.

Комплекс № 3

Вправа 1. Вихідне положення — стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вниз. Струшуючи розслабити м'язи рук. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів.

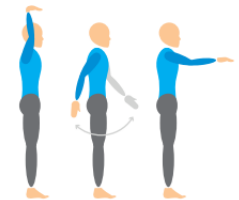


Вправа 2. Вихідне положення — лежачи на спині (на лопатках). Ноги вгору. Струшуючи розслабити м'язи ніг. Дихання довільне. Повторити 10–12 разів.

Вправа 3. Вихідне положення — лежачи на спині, руки в сторони. Розслабити м'язи рук, ніг, тулуба, шиї. Дихання довільне. Повторити 6–8 разів.

Комплекс № 4

Вправа 1. Вихідне положення — ноги на ширині плечей, руки вгору, долоні вниз. Опустити розслаблені руки вниз так, щоб вони вільно похитнулися назад — вперед — назад, потім піднести їх перед собою. Дихання довільне. Повторити 8–10 разів.



Вправа 2. Вихідне положення — сидячи на підлозі, спираючись ззаду на руки. Зігнути ноги в колінах під прямим кутом і поставити їх на всю ступню на ширині плечей. Дрібними рухами (коліними всередину й назовні) потрушувати литкові м'язи і м'язи задньої частини стегна.



Вправа 3. Вихідне положення — сидячи на підлозі, випростати ноги вперед. Згрупуватися. Відпускаючи ноги, лягти на спину, лежати, розслабивши м'язи тулуба й кінцівок. Дихання довільне. Виконувати 10–15 сек. Повторити 10–12 разів.

Комплекс № 5

Вправа 1. Вихідне положення — ноги на ширині плечей, ступні паралельно, ліву руку занести назад, праву — вперед. Дугами вниз розслабити кисті. Змінити положення рук, правою ногою зробити мах уперед, ніби б'ючи носком по м'ячу, що лежить на підлозі. Наприкінці м'язи ніг розслабити.



Вправа 2. Вихідне положення — ноги ширше плечей, руки на пояс. Нахил уперед, розслабитися, руки повільно опустити вниз. Під час нахилу вперед — видих. Повернувшись у вихідне положення — вдих. Повторити 10–12 разів.



Додаткові вправи

Обличчя. Наморщить ніс і лоб, ніби нюхаєте щось неприємне, а потім розслабте м'язи обличчя. Повторити три рази.

Щелепи. Щільно стисніть щелепи, ніби собака, яка висить на кістці, а потім відпустіть уявну кістку й повністю розімкніть щелепи. Повторити три рази.

Руки та плечі. Витягніть руки перед собою, потім підніміть їх над головою й потягніть якомога вище. Після цього руки опустіть вниз і розслабте. Повторити три рази.

Кисті рук. Уявіть, ніби щосили стискаєте апельсин однією рукою, а потім кидаєте його на підлогу й розслабляєте кисть і всю руку. Повторити три рази, а потім виконати вправу іншою рукою.

Живіт. Ляжте на спину і всього на мить максимально напружте м'язи живота. Потім розслабте живіт. Повторити три рази, а потім виконати цю ж вправу стоячи.

Ноги і ступні. Стоячи необхідно втиснути пальці ніг у підлогу, ніби пісок на пляжі чи м'яч на підлозі. Почергово необхідно вдавлювати кожний палець у підлогу й розставляти пальці так, щоб відчувати напругу в ногах, а потім розслабитися. Повторити тричі.

Тижневі плани занять (за сезонами)

Осінь

Вівторок. Розминка, ходьба, біг – 5–10 хвилин (у спокійному темпі). Загальнорозвиваючі вправи – 10–15 хвилин. Вправи з гантелями, вправи на гімнастичній лаві, вправи на розтягування та розслаблення, стрибки з місця в довжину – 50–60 хвилин. Гра в баскетбол – 30 хвилин. Заключна ходьба – 5–7 хвилин.

Четвер. Розминка, біг – 5–7 хвилин. Загальнорозвиваючі вправи – 15 хвилин. Вправи зі скакалкою – 5 хвилин. Вправи на брусах, кільцях, опорний стрибок – 60 хвилин. Гра у волейбол – 30–35 хвилин.

Неділя. Більш тривале за часом і велике за навантаженням тренування у формі одноденного походу, або змагання зі спортивного орієнтування, або заняття з освоєння елементів техніки обраного виду туризму, або тренування загальнорозвиваючого характеру з двосторонньою грою в ручний м'яч, футбол тощо.

Зима

Вівторок. Розминка – 15 хвилин. Вдосконалення техніки пересування на лижах – 40 хвилин. Прогулянка – 1 год.

Четвер. Розминка – 15 хвилин. Вдосконалення техніки підйомів, спусків, поворотів на лижах – 1 год. Прогулянка по пересіченій місцевості у спокійному темпі – 1 год.

П'ятниця. Прогулянка в середньому та тихому темпі – 1,5–2 години.

Весна та літо

Вівторок. Тренування на стадіоні чи спортмайданчику. Розминка, біг – 10–12 хвилин. Загальнорозвиваючі вправи – 15–20 хвилин. Вправи з ядром або набивним м'ячем – 10–15 хвилин. Біг у змінному темпі, поступово прискорюючи темп, – 10–15 хвилин. Гра в баскетбол – 30 хвилин.

Середа. Тренування на місцевості, крос. Гра в баскетбол – 1 година.

П'ятниця. Тренування на стадіоні чи спортмайданчику. Розминка – 15–20 хвилин. Стрибки у висоту та довжину з місця та з розбігу, Вправи з набивними м'ячами та ядром. Біг у слабкому темпі з двома-трьома прискореннями – 10–15 хвилин.