

інсульт. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини, (2), 5-10.

4. Даминов, В. Д. (2013). Роботизированная механотерапия в нейрореабилитации. Вестник АГИУВ. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/robotizirovannaya-mehanoterapiya-v-neuroreabilitatsii> (дата обращения: 07.02.2021).

5. Кадиков, А. С. & Шахпаронова, Н. В. (2014). Ранняя реабилитация больных, перенесших инсульт. Нервные болезни, № 1, 22–25.

6. Королев, А. А. (2014). Клиническая оценка эффективности восстановительного лечения постинсультного спастического мышечного гипертонуса в резидуальном периоде заболевания. Современные проблемы науки и образования, № 1, 113–120.

7. Кукса, Н. В. & Мудрик, О. В. (2017). Сучасні підходи до реабілітації хворих. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії [матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції відповід. ред. Я. М. Копитіна; наук. ред. М. О. Лянной]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 191-195.

8. Минцер, О. П. & Злепко, С. М., Азархов, А. Ю. (2014). Особенности восстановительного лечения постинсультных больных в резидуальном периоде реабилитации. Биомедицинская инженерия и электроника, 1 (5).

9. Устинова, К.И. & Черникова, Л. А., Хижникова, А. Е. (2018). Теоретическое обоснование классических методов двигательной реабилитации в неврологии. Анналы клинической и экспериментальной неврологии, 12(3), 54–60.

10. Штовба, С. Д. & Мазуренко, В. В., Савчук, Д. А. (2012). Генетичний алгоритм вибору правил нечіткої бази знань, збалансованої за критеріями точності та компактності. Наукові праці Вінницького національного технічного університету, 3. Режим доступу: <http://praci.vntu.edu.ua/article/view/2335/2603>

11. Юхимчук, Х.В. (2018). Реабілітація хворих з інсультом. Медсестринство, 3, 23-26.

12. Bobath, K. & Bobath, B. (1964). The facilitation of normal postural reactions and movements in the treatment of cerebral palsy. Physiotherapy, 50, 246–262. PMID: 14179895.

13. Smith M. (2015). Neurological Rehabilitation: Optimizing Motor Performance. Physiotherapy Canada, 67(2), 215–216. <https://doi.org/10.3138/ptc.67.2.rev2>

14. Kovalchuk, V. V., & Gusev, A. O. (2016). Rehabilitation of stroke patients. Zhurnal neurologii i psikiatrii imeni SS Korsakova, 116(12. Вып. 2), 59-64.

15. Krupinski, I., Secader, I., & Shiraliev, R. (2014). Modern directions of effective neurorehabilitation of patients after a stroke. International Neurological Journal, 8, 70.

16. Langhorn, P., Bernhardt, J. & Kwakkel, G. (2011). Stroke rehabilitation. Lancet, 377 (9778), 1693–1702.

17. Lacerda, N. N. D., Gomes, É. B., & Pinheiro, H. A. (2013). Efeitos da facilitação neuromuscular proprioceptiva na estabilidade postural e risco de quedas em pacientes com sequela de acidente vascular encefálico: estudo piloto. Fisioterapia e Pesquisa, 20(1), 37-42.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).23

Сога С. М.,

викладач кафедри фізичного виховання

Михайленко В. М.,

старший викладач кафедри фізичного виховання

Добровольський В. Е.

викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

КОМПЛЕКС ЗАСОБІВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

В статті розкрито комплекс засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів. В статті розглянуто сучасні уявлення про фізичне виховання, спорт та туризм як систему, що включає спортивно-оздоровчий туризм в усі компоненти фізичного виховання. Встановлено, що спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання представлений розгорнутою типологією туризму у взаємозв'язку з фізичною культурою. Охарактеризовано значення рекреаційного та спортивного туризму. Виявлено, що даний час реалізація програми з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти має певні труднощі, зокрема, підготовка ЗВО до переходу на нову систему вищої освіти виявила ряд організаційно-нормативних проблем навчання.

Ключові слова: туризм, студенти, фізичне виховання, спортивно-оздоровчий туризм, засоби фізичного виховання, заклади вищої освіти.

Soga S., Mikhailenko V., Dobrovolsky V. Complex of means of sports and health tourism in physical education of students. The article reveals a set of means of sports and health tourism in the physical education of students. The article considers modern ideas about physical education, sports and tourism as a system that includes sports and health tourism in all components of physical education. It is established that sports and health tourism in the system of physical education is represented by a detailed typology of tourism in relation to physical culture. The importance of recreational and sports tourism is described. It was revealed that currently the implementation of the program in the discipline of "Physical Education" in higher education institutions has certain

difficulties, in particular, the preparation of free economic education for the transition to a new system of higher education has revealed a number of organizational and regulatory problems.

It is especially important now to identify effective, affordable and attractive for students means of physical education, sports and tourism.

In the system of physical education of students, the means of sports and health tourism are currently not used effectively enough. Tourism in higher education institutions is considered as a part of recreational physical culture, presented in the mode of active recreation, which narrows the range of means of sports and health tourism in the physical education of students. Decreased physical activity is one of the main reasons for the deterioration of students' health. Academic classes on physical education, held as part of the curriculum, are designed to increase functionality, improve physical fitness, increase the body's adaptive reserve.

Key words: tourism, students, physical education, sports and health tourism, means of physical education, institutions of higher education.

Постановка проблеми. В даний час реалізація програми з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти має певні труднощі, зокрема, підготовка ЗВО до переходу на нову систему вищої освіти виявила ряд організаційно-нормативних проблем навчання. Зокрема, ці проблеми виявлені у фізичному вихованні студентів у зв'язку з орієнтацією на зарубіжну систему фізичного виховання, засновану на самостійності студентів у виборі засобів і обсягів занять фізичною культурою у закладах вищої освіти, що в перспективі веде до скорочення обов'язкових навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» і до необхідності розширення діапазону засобів фізичної культури, спорту і туризму відповідно до нових реалій.

Особливо актуальним є в даний час виявлення ефективних, доступних і привабливих для студентів засобів фізичного виховання, спорту і туризму.

В системі фізичного виховання студентів засоби спортивно-оздоровчого туризму в даний час використовуються не досить ефективно. Туризм в закладах вищої освіти розглядається як частина рекреативної фізичної культури, представленої в режимі активного відпочинку, що звужує діапазон засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів.

Аналіз літературних джерел. Сьогодні, туризм по праву вважається глобальним соціально-економічним явищем сучасного світу. Актуальність впровадження комплексів спортивно-оздоровчого туризму в систему фізичного виховання студентської молоді диктується практичними та науковими міркуваннями.

Зниження рухової активності є однією з основних причин погіршення стану здоров'я студентів. Академічні заняття з фізичного виховання, що проводяться в рамках навчального розкладу, покликані підвищити функціональні можливості, поліпшити фізичну підготовленість, збільшити адаптаційний резерв організму. Питаннями удосконалення процесу фізичного виховання студентів ЗВО, підвищення їх рухової активності, зміцнення здоров'я та поліпшення рівня фізичної підготовленості займалися багато вчених [2, 4, 6, 7]. Впровадження нових засобів фізичної культури в процес фізичного виховання студентів є одним з перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти, що знаходить підтвердження в значній кількості публікацій за останні роки [1], [5], [3].

Ряд фахівців з фізичного виховання і туризму [1, 7, 8] відзначають різноманіття активного туризму, проте науково-обґрунтованих пропозицій щодо використання різних засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів виявлено недостатньо.

У зв'язку з цим проблема комплексного використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів набуває важливого значення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивно-оздоровчий туризм - масовий суспільний рух, що складається з індивідуально-групових подорожей і спортивно-масових заходів в природному середовищі, заснованих на технологіях спортивного туризму, а також клубної діяльності.

В сучасних умовах фізичного виховання у закладах вищої освіти особливо важливі такі функції фізичного виховання біокомпенсаторна, пов'язана з руховою активністю студентів, творча, пов'язана з оптимізацією фізичного розвитку студентів, інтегративно-організаційна, пов'язана з об'єднанням студентів в фізкультурно-спортивні клуби, інформаційно-гедоністична, пов'язана з отриманням задоволення від занять фізичним вихованням і спортом, проєктивно-творча, котра стимулює творчі здібності, комунікативно-регулятивна, пов'язана з взаємодією студентів в фізкультурно-спортивній діяльності. Використання комплексу засобів спортивно-оздоровчого туризму інтегрує ці функції з урахуванням мотивації студентів на заняттях спортивним туризмом.

Аналіз науково-методичної літератури виявив основні проблеми комплексного використання коштів спортивно-оздоровчого туризму в фізичному вихованні студентів.

1. Проблема мотивованого вибору комплексу засобів, типів і форм туризму для ефективного використання в заняттях зі студентами.

2. Проблема визначення оптимальних навантажувальних режимів занять спортивно-оздоровчим туризмом в поєднанні із засобами фізичної підготовки студентів.

3. Проблема збільшення обсягу сполученої технічної та фізичної підготовки студентів при одночасному зменшенні обсягу теоретичної підготовки.

4. Проблема моделювання природних перешкод в умовах спортивного залу.

В умовах стрімкого розвитку світового туризму відбувається не тільки суттєве зростання туристичних потоків, а й помітне розширення видів туризму, профілів туристів, що відображає триваючу сегментацію туристичного ринку. Тому, нами було запропоновано методика використання комплексу засобів спортивно-оздоровчого туризму та розроблено практичні рекомендації.

Основу інноваційної методики занять спортивно-оздоровчим туризмом в вузі складає програмне забезпечення, що включає комплекс засобів туризму, визначений відповідно до мотивацією студентів, виборів ними типів, видів, форм і засобів туризму. Розроблений комплекс засобів спортивно-оздоровчого туризму включає в себе походи вихідного дня рекреаційної та спортивно тренувальної спрямованості, багатоденні категорійні походи. (Першої та другої категорії складності), вправи туристського багатоборства, вправи спортивного орієнтування, вправи спортивного скелелазіння, вправи спеціального динамічного рівноваги і вестибулярної стійкості, вправи спеціальної підготовки водного, гірничо-пішохідного і лижного туризму.

Комплекс засобів спортивно-оздоровчого туризму орієнтований на розвиток першочергових фізичних здібностей студентів - витривалість (загальної та спеціальної) і координаційних здібностей.

Основними засобами розвитку витривалості служать навчально-тренувальні походи і багатоденні спортивні походи. Основними засобами розвитку координаційних здібностей служать вправи з подолання модельного скельного рельєфу (на скелетромі) і вправи вестибулярної стійкості і динамічного рівноваги. В заняттях спортивно-оздоровчим туризмом використано поєднання фізичної і спеціальної туристської підготовки.

Практичні рекомендації

1. Набір студентів для занять спортивно-оздоровчим туризмом рекомендується проводити з опитуванням (анкетуванням) з метою визначення мотивації студентів і відповідному коригуванню спрямованості освітнього процесу від рекреаційної до спортивно-тренувальної.

2. Комплекс засобів спортивно-оздоровчого туризму переважно використовується в природних умовах природного середовища.

3. В умовах спортзалу рекомендується моделювати умови природного середовища, використовуючи штучні споруди та прийоми імітації.

4. Поза сітки навчально-тренувальних годин рекомендується направляти студентів для участі в кваліфікаційних та рейтингових змаганнях з туристського багатоборства, спортивного орієнтування, спортивного скелелазіння та спеціалізованої смуги перешкод, заснованим на використанні техніки туризму.

5. Рекомендується, витримуючи загальні обсяги підготовки на початковому і базовому етапах навчання, змінити співвідношення теорії і практики в бік збільшення практичних занять до 1,4,2 і 1, 4,9 відповідно на першому і другому роках навчання студентів

6. Рекомендується сполучена тактико-технічна і спеціальна фізична підготовка в перший рік навчання студентів - 60 годин, у другий рік навчання - 122 години

Ці види підготовки доповнюються інтегральною підготовкою в обсягах 66 годин і 84 години на першому і другому роках навчання студентів відповідно

7 Для оптимізації навантажувальних режимів в умовах спортивно-оздоровчих туристських походів рекомендується використовувати розрахунковий метод визначення діапазону швидкостей пересування в залежності від рельєфу місцевості, функціональної підготовленості учасників і в залежності від спрямованості занять (рекреаційних або спортивних).

Отже, основним змістом спортивно-оздоровчого туризму є подолання природних перешкод природного рельєфу місцевості. Ці перешкоди відрізняються великим різноманіттям: скелі, сніг, лід, водні перешкоди і багато інших типів, види і форми природних перешкод макро- і мікрорельєфу місцевості. Різноманітні умови подолання перешкод: кліматичні, метеорологічні, високогірні та ін. При подоланні природних перешкод використовуються різні техніки і тактика, різні засоби пересування і забезпечення безпеки.

Подолання природних перешкод вимагає різної за часом і інтенсивності роботи туриста-спортсмена. Туристська робота в даному випадку - це сукупність фізичних і технічних дій туриста-спортсмена. Вона має певну схожість з фізичними вправами, прийнятими за першооснову в теорії і методики фізичного виховання, але значно ширше за своїм змістом. Туристська робота має певну, відмінну від фізичних вправ структуру. Її структурну основу складають дії туриста-спортсмена, спрямовані на подолання природних перешкод з мінімальними витратами сил і максимальним забезпеченням безпеки.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз і узагальнення даних літературних джерел і нормативних документів показує, що проблемі фізичного виховання студентів приділяється велика увага. Однак, засоби фізичного виховання студентів, відображені в літературних джерелах, як правило, є в певній мірі консервативними. Інноваційні технології фізичного виховання студентів, наприклад, з використанням комплексу засобів спортивно-оздоровчого туризму, по суті відсутні як в теорії, так і в практиці фізичного виховання

студентів. Наявні дані про такі технології мають, як правило, фрагментарний характер. Труднощі в створенні концептуального підходу до організації фізичного виховання студентів з використанням інноваційних педагогічних технологій поглиблюються перебудовою усієї вищої освіти в країні, що зумовлює подальші пошуки в даному напрямку. Сучасний стан спортивно-оздоровчого туризму дозволяє цілеспрямовано використовувати комплекс цих засобів у фізичному вихованні студентів. Виявлені проблеми комплексного використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів зводяться - до мотивованого вибору комплексу засобів, типів, видів і форм туризму; визначення оптимальних навантажувальних режимів занять зі збільшенням технічної і фізичної підготовки студентів; моделювання природних перешкод в умовах спортивного залу з використанням наявної спортивної бази закладів вищої освіти.

Література

1. Абуков, А. Х. Туризм сегодня и завтра. М. : Профиздат. 1988. 48 с.
2. Бондаренко А. В. Влияние занятия спортивным туризмом на развитие личности // Экон. и гуманитар. исслед. регионов. 2015. № 6. С. 99–101 с.
3. Иванов В. Д. Спортивное право: понятие, предмет, источники, проблемы и перспективы развития // Образование и наука в соврем. условиях. 2016. № 4 (9). 257–261 с.
4. Овчинников Ю. Д. Педагогическая и эргономическая биомеханика в школе // Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития : коллектив. моногр. Самара. 2016. 39–51 с.
5. Роледер Л. Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе // Молодой учёный. 2016. № 5 (109). 772–774 с.
6. Сморгачев В. Ю. Базовые компоненты и критерии психофизической подготовленности человека в спортивном туризме // Соврем. наук. технологии. 2016. № 10. 190–194 с.
7. Таран Л. Н. Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2017. Vol. 2. 119 с.
8. Тарасеня Т Ю Разборка программы занятий самостоятельным туризмом в рекреационных целях // Тезисы доклада 8 научно-практической конференции Проблемы физической культуры, спорта и туризма . П. : 2002. 37 с.

Reference

1. Abukov A. X. (1988) Tourism today and tomorrow. M.: Profizdat. 48 p.
2. Bondarenko A. V. (2015) Influence of sports tourism on personality development // Econ. and humanitarian. issled. regions. No. 6. P. 99–101 p.
3. Ivanov V. (2016) Sports law: concept, subject, sources, problems and development prospects // Education and science in modern times. conditions. No. 4 (9). 257-261 p.
4. Ovchinnikov Yu. D. (2016) Pedagogical and ergonomic biomechanics at school // Health-saving education: modern factors of development: team. monograph Samara. 39-51 p.
5. Roleder L. (2016) Features of sports tourism in the university // Young scientist. No. 5 (109). 772-774 p.
6. Morechov V. Yu. (2016) Basic components and criteria of psychophysical readiness of a person in sports tourism // Sovrem. sciences. technologies. No. 10. 190–194 p.
7. Taran L. (2017) Sports tourism as a sport and a form of activity // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. Vol. 2.19 p.
8. Taraseny T Yu. (2002) Dismantling the program of amateur tourism for recreational purposes // Abstracts of the 8th scientific-practical conference Problems of physical culture, sports and tourism. P . 37 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).24

Томчук Л. А.
*преподаватель кафедры спортивной медицины Национального университета
физического воспитания и спорта Украины, тренер по боксу спортивного клуба «Січ»*

РОЛЬ МЕНЮ В РЕЖИМЕ ДНЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В статье теоретически обоснована роль меню как главного фактора в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов. А так же, определены его основные направления по составлению. Огромный объем тренировок делает очень сложной организацию не только режима питания в течение тренировочного дня, но и составляющего его по количеству и качеству меню. Хорошо спланированное меню, в свою очередь, является основой в повышении работоспособности спортсмена. Спортсмен, который соблюдает сбалансированную диету, в том числе по количеству калорий, легче адаптируется к физическим и психическим нагрузкам.

Ключевые слова: рациональное питание, режим питания, меню, план-меню, меню-раскладка, нутриенты, работоспособность.

Томчук І.С., Томчук Л.А. Роль меню в режимі дня спортсменів високої кваліфікації. У статті теоретично обґрунтовано роль меню як одного з першорядних чинників в тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменів. А також, визначено його головні напрямки по складанню.

Величезний обсяг тренувань робить дуже складною організацію не тільки режиму харчування протягом тренувального дня, але і становить його складову за кількістю і якістю меню. Добре сплановане меню в свою чергу є основою в підвищенні працездатності спортсмена. Спортсмен, який дотримується збалансованої дієти, в тому числі за