

12. Олекса А. Ортопедія. Тернопіль : ТДМЦ, 2006.
13. Плоскостопість. Профілактика і лікування. Івано-Франківський інститут вертебології та реабілітації. URL: <https://ivr.ua/ua/ploskostopie> (дата звернення: 21.11.2021).
14. Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019 / A. Cieza et al. Lancet. 2021. Vol. 396, no. 10267. P. 2006–2017. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32340-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32340-0).

#### References

1. Abramov, V., Klapchuk, V., & Nekhanevich, O. (2014). Physical rehabilitation, sports medicine: a textbook for students. higher honey. textbook institutions (V. Abramov & O. Smirnova, Ed.). Jurfond.
2. Valetska, R. (2007). Pediatrics. OJSC "Volyn Regional Printing House".
3. Vasilyeva, A. (2011). Flat feet. The most effective methods of treatment. IK "Krylov".
4. Efimov, A., & Nesterova, S. (2006). A set of exercises for the prevention and treatment of flat feet in children and adults. Exercise therapy and massage Therapeutic physical culture and massage, (8), 25–28.
5. Diseases of the musculoskeletal system. (n.d.). World Health Organization. <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/musculoskeletal-conditions>
6. Katruk, N. (2008). Exercise therapy in the treatment and prevention of flat feet. In Youth: Education, Science, Spirituality: Abstracts (pp. 372-374). University "Ukraine".
7. Krivovyaz, K., & Glyniana, O. (2019). Modern approaches to physical therapy of primary school children with combined flat feet. "Scientific Journal" of science-teacher of physical culture (15), 122-125.
8. Kuts, O. (2013). Comparative characteristics of aerobic and anaerobic performance of students with and without postural disorders. Young sports science of Ukraine: coll. Science. etc. in the field of physical. Education, Sports and Human Health, 3 (17), 151–155.
9. Treatment of flat feet in Kiev. (n. d.). MEDICINE CLINIC. <https://medikom.ua/lechenie-ploskostopiya-kiev>
10. Lukyanova, O. (2003). Scientific bases of prevention and rehabilitation of health disorders in children. In Prevention and rehabilitation of the most common diseases in children and improving their medical examination (p. 53). PAG.
11. Epifanov, V. (2005). Medical rehabilitation: a guide for doctors. MEDpress - inform.
12. Oleksa, A. (2006). Orthopedics. TDMC.
13. Flatfoot. Prevention and treatment. (n. d.). Ivano-Frankivsk Institute of Vertebrology and Rehabilitation. <https://ivr.ua/ua/ploskostopie>
14. Cieza, A., Causey, K., Kamenov, K., Hanson, S. W., Chatterji, S., & Vos, T. (2021). Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. Lancet, 396(10267), 2006–2017. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32340-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32340-0)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).19  
УДК 796.011.3:378.4-024.87

**Лівак П. Є.**  
*кандидат юридичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Українського гуманітарного інституту*  
**Полухін Ю. В.**  
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання  
Українського гуманітарного інституту*  
**Стешиц А. В.**  
*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Українського гуманітарного інституту*

#### АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК: ВИДИ І РІЗНОВИДИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ ТА ЇХ СУТНІСТЬ

У цій статті розглянуто різноманітні види активного туризму та проаналізовано їх особливості. Обґрунтовано необхідність займатися активними видами спорту незалежно від віку та фізичної підготовки. Виявлено, що туристичні походи відіграють важливу роль у системі загальної підготовки та загартовування. Активний туризм має багато різновидів, що дозволяє займатися у будь-яку пору року. З'ясовано, що активний туризм виховує моральні та вольові установки людини, а також покращує її фізичну форму та психологічний стан. Активний туризм дає людям можливість пристосовуватися до різних умов, проходити великі відстані, не відчуваючи втоми, виходити з зони комфорту, пролазити у вузьких щілинах. Після занять активним туризмом покращується витривалість, стійкість, витримка організму, завдяки чому будь-яка фізична робота виконується легко, а організм після неї швидше відновлюється. Поліпшується робота серцево-судинної та дихальної систем, а кисень ефективніше використовується тканинами організму, зміцнюються та ростуть м'язи. Активний туризм сприяє поліпшенню психічного стану. У таких людей значно менший ризик виникнення депресії. Після занять вони більш зібрані, терплячі, стримані та спокійні. Заняття активним туризмом подовжують активне життя людини навіть після виходу на пенсію. Туристичні походи не лише є профілактикою, а й можуть лікувати різноманітні захворювання. З'ясовано, що справжнє здоров'я досягається через поступе привчання організму до змін довкілля. Активний туризм є ефективним засобом формування, розвитку та вдосконалення здорової та загартованої людини. Високий рівень розвитку рухових здібностей лежить в основі успішності оволодіння різними руховими діями, що є

важливим складником показників здоров'я. Активний туризм містить навички, вміння та знання, якими можна користуватися самостійній діяльності для зміцнення здоров'я, і для профілактики захворювань серцево-судинної системи, дихальних шляхів, простудних захворювань. У процесі регулярних занять розвиваються різні рухові здібності з урахуванням вікових особливостей людини: швидкість рухів, координація, витривалість та гнучкість; відбувається набуття життєво-необхідних навичок, наростає м'язова сила, тощо, які в сумі роблять людину пристосованою до повсякденного життя. Активний туризм розширює кругозір, збагачує духовне життя та є прекрасним засобом пізнання навколишнього світу та розвитку свого тіла.

**Ключові слова:** туризм та спорт, вдосконалення фізичної форми людини, сучасні індустрії туризму, різновиди туризму, активний туризм.

**Livak P.E., Poluhin Yu. V., Steshyts A.V. Active recreation: types and varieties of active tourism and their essence.** This article discusses various types of active tourism and analyzes their features. The necessity to go in for active sports, regardless of age and physical fitness, has been substantiated. It was revealed that tourist trips play an important role in the system of general training and hardening. Active tourism has many varieties, which allows you to practice at any time of the year. It was found that active tourism fosters moral and volitional attitudes of a person, and also improves his physical form and psychological state. Active tourism allows people to adapt to different conditions, travel long distances without feeling tired, and leave their comfort zone. After practicing active tourism, endurance, stamina, endurance of the body improves, due to which any physical work is done easily, and the body after it recovers faster. The work of the cardiovascular and respiratory systems improves, and oxygen is effectively used by the tissues of the body, muscles are strengthened and grown. Active tourism contributes to the improvement of the mental state. Such people have a much lower risk of depression. After class, they are more collected, patient, restrained and calm. Activities in active tourism prolong a person's active life even after retirement. Hiking trips are not only prevention, but can cure various diseases. It was found that real health is achieved through the gradual accustoming of the body to changes in the environment. Active tourism is an effective means of forming, developing and improving a healthy and tempered person. A high level of development of motor abilities underlies the success of mastering various motor actions, which is an important component of health indicators. Active tourism contains skills, abilities and knowledge that can be used in everyday life, it is also useful for the prevention of diseases of the cardiovascular system, respiratory tract, colds. In the process of regular training, various motor abilities are developed based on the age characteristics of a person: speed of movements, coordination, endurance and flexibility; vital skills are acquired, muscle strength increases, etc. Active tourism broadens one's horizons, enriches spiritual life and is an excellent means for learning about the world around and developing one's body.

**Key words:** tourism and sport, an improvement of physical form of a person, modern industries of a tourism, kinds of a tourism.

**Постановка проблеми.** Під терміном «активний туризм» в сучасній науковій літературі вітчизняні та закордонні вчені розуміють як види туристичних подорожей, які здійснюються з використанням активних засобів пересування по маршруту, тобто із залученням відповідних фізичних зусиль людини. Виражене погіршення здоров'я студентів вимагає пошуку нових дієвих засобів і методів, впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі. Також проблема обумовлена недостатнім вивченням впливу систематичних занять спортивно-оздоровчим туризмом на морфо-функціональні і психофізіологічні показники організму студентської молоді. Невивченим залишається питання розрахунку рівня та допустимих верхніх меж навантаження, що найбільше сприяє покращенню фізіологічних і біохімічних показників, які визначають резерви здоров'я. Розв'язання цих проблем є особливо важливим для раціональної організації занять. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що сьогодні зустрічаються тільки окремі відомості щодо впливу психофізіологічних і психічних показників на фізичну і розумову працездатність студентів. Враховуючи специфіку спортивно-оздоровчого туризму досліди, які пов'язані з вивченням впливу на організм людини, були ускладнені і мали в основному епізодичний, не комплексний характер.

**Мета статті:** визначити види сучасного активного туризму та їх сутність.

Для досягнення мети дослідження необхідно вирішити наступні завдання:

- визначити види активного туризму;
- з'ясувати вплив активного туризму на організм людини;
- визначити ключову концепцію занять на відкритому повітрі.

**Методи дослідження:** У процесі визначення видів активного туризму нами застосовувалися загальнонаукові та спеціальнонаукові методи. Серед загальнонаукових, без яких дослідження взагалі було би неможливим, використано методи індукції, дедукції та статистичного аналізу. Принцип об'єктивності дозволив критично осмислити інтерпретації окремих підходів до тлумачення походження та поширення окремих видів туризму. Системно-структурний метод дав можливість комплексно розглянути проблематику нашого дослідження, а метод систематизації та узагальнення дозволив визначити конкретні результати відповідно до плану роботи.

**Практична значущість.** У статті досліджуються сучасні види та різновиди активного туризму, які пропонуються для активного відпочинку. Низка фахівців з фізичного виховання і туризму відмічають багатогранність активного туризму, однак науково-обґрунтованих пропозицій з використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів ще не достатньо.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Активний відпочинок засобами спортивного туризму, з використанням новітніх видів туризму та спорту формує нову сферу соціально-економічних відносин у туристичній індустрії. Дана сфера туристичних взаємовідносин називається «активним туризмом». Активний туризм – це такий вид

туризму, який об'єднує подорожі з активними засобами пересування у природному середовищі з метою отримання нових відчуттів, вражень, вдосконалення фізичної форми людини та досягнення спортивних результатів.

На сьогодні активний відпочинок починає займати вагоме місце в сегментації туристичного ринку. Види активного відпочинку виникають і розвиваються для рекреації як на землі, так і на воді, і в повітрі. У науково-методичній літературі виявлені наступні види та різновиди активного відпочинку, які існують у сучасній індустрії туризму.

Перш за все до активного відпочинку засобами туризму відносяться види спортивного туризму. Спортивний туризм як вид спорту – це кваліфікована діяльність, метою якої є досягнення високих спортивних результатів у видах спортивного туризму за встановленими правилами на основі вдосконаленої спортивної форми команди або спортсмена. До видів спортивного туризму належать: пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, автотуртуризм, вітрильний та спелеологічний.

Основними організаційними формами туристично-спортивної діяльності є туристські подорожі та туристські змагання. Туристичною подорожжю є захід, пов'язаний з мандрівкою у природному середовищі за допомогою допоміжних засобів або без них, у складі групи або наодинці з пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями. До туристських подорожей відносять туристські прогулянки, оздоровчі екскурсії, туристично-спортивні походи, туристично-спортивні експедиції.

Туристична прогулянка є найпростішою формою туристично-спортивної діяльності. Тривалість її проходження, як правило, до чотирьох годин. Туристичні прогулянки найчастіше проводяться з початківцями, молодшими школярами, людьми похилого віку тощо. Ще однією формою є оздоровча екскурсія, яка виступає туристичною подорожжю, тривалістю до 24 годин із використанням активних форм пересування, яка передбачає відвідування точно запланованих об'єктів задля задоволення різноманітних пізнавальних та естетичних потреб туристів.

Групове проходження визначеного маршруту з подолання природних перешкод різної складності за визначений час називають туристично-спортивним походом, а подорож дослідницького або пошукового характеру з метою вивчення певної території чи об'єктів іменують експедицією. Одним із популярних масових видів туризму є також пішохідний туризм у горах, такий вид подорожі називається трекінговим туризмом.

Науковець А.В. Бабкін виділяє наступні види і різновиди активного відпочинку та відносить їх до екстремального туризму. Дайвінг є дуже популярний у всьому світі видом активного відпочинку. Послуги з дайвінгу надають практично всі престижні світові курорти. Його різновид – diving (дайвінг у течіях) – найбільш повно відображає відчуття плавання під водою. Завдяки течії, яка підхоплює дайвера, можна спостерігати всю красу, практично не рухаючись, а відчуття польоту просто захоплюють.

Вейкбордінг є новим видом активного відпочинку, який представляє комбінацію водних лиж, сноуборду, скейту та серфінгу. Катер буксирує райдера. Водні лижі – один з найвідоміших видів активного відпочинку і є гідною заміною гірським та біговим. Віндсерфінг є видом активної рекреації, де використовується овальна дошка з жорсткою поверхнею для стійкості і з плавниками-стабілізаторами на нижній площині. Серфінг діє подібним чином, тільки без вітрила.

Популярним за кордоном видом екстриму є каякінг. На сьогодні він поділяється на чотири основні напрями: гребний, родео, сплав і слалом. Ще одним видом активного відпочинку є рафтинг, це спуск по бурхливій, холодній гірській річці на човні або плоті. Маунтінбайкінг – подорож на велосипеді по гірській місцевості. Щоб займатися маунтінбайкінгом доведеться витратити не мало грошей.

Подорож по печерах, для подолання яких потрібні спеціальні технічні засоби та навички називається спелеотуризмом. Так як печери є зовсім іншим світом, де людина позбавлена звичайних орієнтирів (неба над головою, лінії горизонту). Суміш туризму та науки, що вивчає підземні порожнини штучного походження є спелестологія. Вона тісно пов'язана із спелеологією, але спелеологів цікавлять не печери, а проникнення у підземні міські споруди, які не доступні для інших.

Сходження на гірські вершини іменують альпінізмом. В Україні – це вид спорту, але на сучасному етапі розвитку суспільства він стає одним із екстремальних видів активного відпочинку. На сьогодні альпінізм представляє собою цілу індустрію, яка динамічно розвивається та популяризується. Гірські лижі – один із найдавніших видів активного відпочинку. У зв'язку з бурхливим розвитком гірськолижних курортів у світі, кількість бажаючих оволодіти даним видом активного відпочинку збільшується. До того ж, зараз набагато якісніший та різноманітніший гірськолижний сервіс, ніж 10 років тому. На будь-якому гірськолижному курорті є спуски для професіоналів і новачків, яких завжди можуть навчити кататися місцеві інструктори.

Спуск по снігу з гірських схилів на спеціально обладнаній дошці називають сноубордінгом. Це більш агресивний та не менш захоплюючий вид спорту, ніж гірські лижі. Як окремий вид спорту сноубордінг з'явився в Америці у 60-х роках ХХ століття, прихильниками його стали серфери, що не хотіли чекати літніх днів. Зараз зроблено багато спеціальних трас із трамплінами та іншими перешкодами, на яких сноубордисти можуть відтреноувати різні акробатичні трюки.

Парашутний спорт також не втрачає своєї популярності, має свої різновиди і потребує спеціальної підготовки. Класичний парашутизм включає в себе дві вправи: перша – стрибки на точність приземлення з поразкою мішені розміром 3 см, друга – комплекс фігур у вільному падінні. Такий різновид, як, групова акробатика передбачає побудову максимальної кількості різних фігур командою із декількох парашутистів, класична кількість яких у команді – 4 і 8 осіб. Формують також команди з 16-ти спортсменів.

Фрістайл полягає у показі спортсменом різних фігур у вільному падінні при якому оцінюються краса, складність елементів, виконаних парашутистом, також майстерність повітряного оператора, який робить зйомку спортсмена. Скайсерфінг – це серфінг у повітрі з виконанням різних фігур. Стрибки з лижнею вважаються окремим видом спорту, адже потребують спеціальних знань та підготовки. Також для подібних стрибків необхідний повітряний оператор, мета

якого зняти всі трюки для показу журі. Ще один вид спорту із використанням парашутів є джампінг, його відмінність полягає в тому, що він не потребує літака чи спеціальної техніки, спортсмен сам стрибає з вершин гір або з високих хмарочосів.

Польоти на повітряних кулях стали доступними для освоєння пересічними громадянами під час проведення різноманітних фестивалів, свят на відкритому повітрі, ярмарків тощо. Дальність польоту на повітряній кулі залежить від сили вітру. Дельтапланеризм також входить до переліку сучасних екстремальних видів спорту, що стрімко розвивається. На сьогодні налічується близько 90 000 дельтапланеристів по всьому світі і щороку до цієї кількості долучається близько тисячі нових членів.

Каньйонінг включає подолання каньйонів з використанням альпіністських технічних засобів: мотузок, карабінів, гаків, спускових пристроїв, індивідуальних систем страхівки та іншого спорядження. Активно розвивається в країнах світу з гірською місцевістю. Кайтсерфінг полягає у тому, що людина, стоячи на спеціальній дошці, розганяється на воді або на суші за допомогою повітряного змія, мотузка від якого знаходиться у неї в руках. Єдиною обов'язковою умовою є наявність вітру. Кінний туризм є видом активного відпочинку, доступний кожному, незалежно від статі, віку, навичок. Це один із найдавніших видів пересування, оскільки багато років тому користувалися саме кіньми.

**Висновки.** Таким чином, активний туризм є діяльністю, що пов'язана з розвитком фізичних якостей людини (сили, витривалості, спритності, швидкості реакції), розвитком психологічних якостей, спортивним вдосконаленням, пізнанням та змістовним проведенням дозвілля. Активний туризм перебуває у постійному розвитку, з'являються новітні його види та різновиди, які в Україні починають займати вагоме місце у формуванні національного туристичного продукту. Базовою основою формування різновидів активного відпочинку та змістовного дозвілля на сьогодні виступають види екологічного спорту і в першу чергу – це види спортивного туризму (пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, спелео, автомото, вітрильний та комбінований), а також альпінізм, скелелазіння, гірськолижний спорт, сноуборд, спортивна радіоперенгація, спортивне орієнтування, водний слалом, а також вітрильний, підводний, риболовний та парашутний спорт.

Щиро дякуємо за допомогу у підготовці рукопису професору, кандидату педагогічних наук – Терещенко Валерію Івановичу, який відійшов у вічність 9 листопада 2021 року. Причиною смерті стала коронавірусна хвороба.

#### Література

1. Аппенянский А. И. Задачи научных исследований по туристской медицине. Роль самодеятельного туризма в оздоровлении трудящихся и членов их семей: Тез. докл. Москва, 1986. С. 141–145.
2. Буйленко В. Ф., Попов Л. Д. Динамика некоторых показателей функционального состояния туристов в спортивных путешествиях. Медико-физиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: Тез. докл. Москва, 1982. С. 86–87.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебн.пос. Москва : Кнорус, 2012. 240 с.
4. Волков В. Л. Основы теории та фізичної підготовки студентської молоді. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.
5. Ганопольский В. И. К определению рекреационной эффективности занятий туризмом. Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения: Тез. докл. Москва, 1990. С. 52.
6. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
7. Дехтяр В. Д., Сукенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Київ : ПП «Емо», 2005. 214 с.
8. Евсеев Ю. Й. Туризм как одно из средств рекреации студентов. Развитие самодеятельного туризма как фактора организации свободного времени населения: Тез. докл. Москва, 1988. С. 170–173.
9. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений*. 2016. № 3. С. 611–619.
10. Каплан И. М. Основы физического самосовершенствования студентов. Ташкент : Фан, 1991. 140 с.
11. Ріпак І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2003. 20 с.
12. Рубис Л. Г. Физическая рекреация молодежи средствами самодеятельного туризма : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 1995. 22 с.
13. Селуянов В. Н., Федякин А. А. Биологические основы оздоровительного туризма. Москва : СпортАкадемПресс, 2000. 144 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання: у 2т / ред. Т. Круцевич. Київ, 2008.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч.кн. Богдан, 2004. 272 с.

#### Reference

1. Appenyanskiy, A. I. (1986). Tasks of scientific research in tourist medicine. In *The role of amateur tourism in the health of workers and members of their families*. (pp. 141–145). Moscow.
2. Buylenko, V. F., & Popov, L. D. (1982). Dynamics of some indicators of the functional state of tourists in sports travel. In *Medico-physiological and organizational aspects of the development of active recreation programs*. (pp. 86–87). Moscow.
3. Vilenskiy, M. Ya., & Gorshkov, A. G. (2012). *Physical culture and a healthy lifestyle of a student: textbook*. Moscow: Knorus.
4. Volkov, V. L. (2008). *Fundamentals of theory and physical training of student youth*. Kyiv: Education of Ukraine.
5. Ganopolskiy, V. I. (1990). To the definition of recreational efficiency of tourism training. In *The role and tasks of mass sports tourism in physical education and health improvement of the population*. (p. 52). Moscow.



6. Hryban, H. P. (2014). *Methodical system of physical education of students*. Zhytomyr: Ruta Publishing House.
7. Dekhtiar, V. D., & Sukenko, L. P. (2005). *Physical education of students of higher educational institutions*. Kyiv: PE "Емо".
8. Evseev, Yu. Y. (1988). Tourism as one of the means of students' recreation. In *The development of amateur tourism as a factor in the organization of free time of the population*. (pp. 170–173). Moscow.
9. Ibrahimova, L. S. (2016). Strategic directions of improving the system of physical education of university students. *Young scientist*, (3), 611–619.
10. Kaplan, I. M. (1991). *Fundamentals of physical self-improvement of students*. Tashkent: Fan.
11. Ripak, I. M. (2003). *Management of motor activity of men of mental work of the first mature age* (abstract dissertation Cand. Sciences in Phys. education and sports). Lviv: NBUV.
12. Rubis, L. G. (1995). *Fizicheskaya rekreatsiya molodezhi sredstvami samodeyatelnogo turizma* (avtoref. dissertation Cand. Ped. Sciences).
13. Seluyanov, V. N., & Fedyakin, A. A. (2000). *Biological bases of health tourism*. Moscow: SportAkademPress.
14. Krutsevych, T. (Ed.). (2008). *Theory and methods of physical education: in 2 vols*. Kyiv.
15. Shyian, B. M. (2004). *Theory and methods of physical education of schoolchildren*. Ternopil: Publishing house "Textbook - Bogdan".

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).20  
УДК 796.4(075.8)

**Мадяр-Фазекаш Е.О.**  
аспірант  
**Ужгородського національного університету**  
**Окопний А.М.**  
доцент, доцент кафедри педагогіки і психології  
**Ворончак М.Т.**  
аспірант  
**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського**

#### ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МЕТОДОМ «ТАБАТА» НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

Стаття присвячена актуальним проблемам, які вирішуються у процесі фізичного виховання студентів на навчальних заняттях, спрямованих на освоєння програмного матеріалу, що дозволяє забезпечити загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість, визначальну психофізичну готовність студента до обраної професії. В даний час у соціально-суспільних відносинах підвищуються вимоги до людини, до її фізичного потенціалу, а саме до витривалості як фізичної якості.

Витривалість допомагає людині протистояти тривалий час втомі, переносити її не знижуючи якість роботи яка виконується. Основним показником витривалості є час, під час якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру та інтенсивності. У циклічних видах спорту витривалість проявляється як показник мінімального часу у період подолання заданої дистанції.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, витривалість, тренувальна діяльність, спортсмен, тренування "Табата".

**Madyar-Fazekash E., Okopnyy A., Voronchak M. Education of general endurance is a goal "TABATA" in physical education classes for students.** The article is devoted to actual problems that are solved in the process of physical education of students in training sessions aimed at mastering the program material, allowing to provide general and professional/applied physical fitness, determining the psychophysical readiness of the student to his chosen profession. At present, in social and social relations, the requirements are raised for a person, for his physical potential, namely for endurance as a physical quality. Endurance helps a person to resist a long time coming fatigue, to endure it without reducing the quality of the work. The main indicator of endurance is time, during which muscular activity of a certain nature and intensity is carried out. In cyclical sports, endurance manifests itself as an indicator of the minimum time during the period of overcoming a given distance. When educating endurance in the classroom, the main methods include: variable, uniform, continuous and interval. Their choice is due to the physical fitness of students. In the first year it is advisable to use a uniform method and the optimal combination of duration and intensity of the load.

The Tabata method belongs to modern trends in fitness and is "fashionable" among young people. The method allows for a short period of time to increase the aerobic and anaerobic capacity of the body and purposefully cultivate endurance. The peculiarities of the lesson (training) include the sequence of increasing load and breathing technique. Tabata training is high-intensity, many students are not physically ready for the proposed loads, in this regard, it is advisable to include in the main part of the lesson, blocks of simple exercises with less repetition. This method is contraindicated in the recovery period, students with low levels of physical fitness and suffering from cardiovascular disease. There are various tests to determine the level of endurance: Harvard step test, functional test on the Kverg, step test with Burger.

**Keywords:** physical fitness, endurance, training activity, athlete, Tabata training.