

2. Apanasenko G. (1983) Assessment of physical development: methodology and practice of searching for evaluation criteria. *Hygiene and sanitation*. № 12. 51-53 p.
3. Blavt O. (2012) Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students // *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: collection*. Science. Kharkiv Avenue, 14–18 p.
4. Bublely T. (2016) Features of planning and organization of physical education lessons for students with impaired health: status and prospects // *Scientific Journal. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)"*. Issue 3K 2 (71) 16. K.: Published by NPU named after MP Dragomanov. 53-55 p.
5. Dyomina Zh., Tymoshenko O. (2011) The state and main directions of modernization of the system of physical education of schoolchildren at the present stage of development of society // *Physical education at school*. №5. 2-5 p.
6. Kotov E. (2005) The level of students' interest in physical education and sports // *Physical education, sports and health culture in modern society*. / Coll. Science. wash. Vol. 1. Lutsk. 250–253 p.
7. Krutsevich T. Yu. (1999) Methods of research of individual health of children and teenagers in the process of physical education. K.: *Olympic literature*. 232 p.
8. Redkina M. (2019) Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties // *Mountain School of the Carpathians*. Issue № 21. 78-82 p.
9. Tymoshenko O. (2005) Social problems and tasks of physical education in universities // *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after Dragomanov. Series 15: Theory and methods of teaching: physical culture and sports*. K. Vip. 2. - p. 3-10.
10. Falkova N. (2002) Physical training of students of economic specialties taking into account their morphofunctional features: *Abstract. dis. ... Cand. Sciences in Phys. out and sports*. Lviv: LDIFKS. - 20 p.
11. Yadviga Y. (2009) Influence of motor activity on the psycho-emotional state of university students of economic specialties in modern conditions of education // *Pedagogy, psychology and medical biol. problems of physical education and sports: coll. Science. works / ed. SS Yermakov*. Kharkiv. № 12. 202–204 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).18
УДК 378.091.212:796.01/07

Короп М.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
Гайдай С.І.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
Дембіцька О.О.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
Хапсаліс Г.Л.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ

САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ ТА РЕКРЕАЦІЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Стаття є дослідженням актуальних аспектів самоконтролю студентів за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами. З'ясовано основні завдання самоконтролю та розглянуто його основні види. Проаналізовано суб'єктивні та об'єктивні показники, вимірювання яких здійснюється в процесі самоконтролю. Наведено суб'єктивні ознаки стомлення під час занять фізичними вправами. Зазначено, що результати самоконтролю необхідно регулярно реєструвати в спеціальному щоденнику самоконтролю.

Ключові слова: самоконтроль, фізичні вправи, суб'єктивні та об'єктивні показники, ознаки стомлення, щоденник самоконтролю, рекреація.

Korop M., Haidai S., Dembitska O., Khapsalis G. Self-control of students over the state of their body and recreation in the process of physical exercises. The article is a study of the actual aspects of self-control of students in the state of their body in the process of recreation and physical exercises. The regular monitoring of health, physical development and the changes that occur under the influence of exercise and sports are an integral part of self-control during physical training. In order not to harm do sports, it is necessary to conduct regular monitoring of the body. The regular monitoring of the health, physical development and the changes under the influence of physical exercises and sport are the integral part of self-control during physical training. Self-control allows the student to evaluate the effectiveness of training, to observe the rules of personal hygiene, training regime. In the article analyzes the concept of self-control and the main tasks of self-control are clarified and its main types are considered. Subjective and objective indicators are analyzed, the measurement of which is carried out in the process of self-control. The subjective signs of fatigue during physical exercise are presented. It was noted that the results of self-control should be regularly recorded in a special self-control diary. The approximate scheme of the diary of self-control and an example of its filling is given. It has been found that self-control is very important for the dosage of training loads and is effectively used for regular monitoring of

your health, physical condition, physical development and physical training. When you learn self-control and its correct use, it imparts to competent and conscious attitude to the health to those who are engaged in sport.

Key words: self-control, physical exercises, subjective and objective indicators, signs of fatigue, self-control diary, recreation.

Актуальність проблеми дослідження. Заняття фізичними вправами і спортом надзвичайно сильно і різноманітно впливають на організм людини. Рухи допомагають відновити розумову працездатність, покращити опорність організму вірусам і стресам, зменшити ймовірність розвитку однієї з поширених хвороб сучасності – депресії. Фізичні вправи, рухова активність та рекреація мають вирішальне значення не тільки в боротьбі з хворобами, а й у їх профілактиці, зміцненні здоров'я та фізичного розвитку організму. Однак заняття фізичною культурою і спортом можуть забезпечити фізичне вдосконалення людини, бути ефективними і виконувати свою оздоровчу функцію тільки тоді, коли використовуються раціонально і дозуються правильно. Важливе значення при вирішенні питання про дозування тренувальних навантажень, їх ефективності має грамотний самоконтроль, який дозволяє оперативно і регулярно контролювати фізичний стан [3, с. 359].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висвітленням питання зв'язку здорового способу життя із самостійними заняттями фізичними вправами та спортом займалися науковці С. Ф. Цвек, В. С. Язловецький, А. Ф. Синяков. Вони зазначали, що заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, покращують здоров'я людини. С. В. Хрущов, П. П. Соколов, Ю. Н. Герасимов висвітлювали методику здійснення самоконтролю, питання вибору виду спорту для занять та дозування навантажень під час виконання фізичних вправ.

Мета дослідження - проаналізувати особливості самоконтролю студентів за станом свого організму та рекреації в процесі занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. Самоконтроль – це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю і їх змінами під впливом регулярних занять вправами і спортом. На думку методистів та тренерів до основних завдань самоконтролю відносять:

- розширення знань про фізичний розвиток;
- набуття навичок оцінювання психофізичної підготовки;
- ознайомлення з основними доступними для студента методиками самоконтролю;
- визначення рівню фізичного розвитку, для правильного коригування навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом [2, с. 12].

Виділяють наступні види самоконтролю: попередній, етапний, поточний, оперативний, підсумковий.

Попередній самоконтроль проводиться на початку занять фізичними вправами. При даному виді самоконтролю студент самостійно оцінює свою підготовленість до виконання фізичних навантажень.

Етапний самоконтроль проводиться через певні проміжки часу. Це може бути через кілька тижнів, місяць, квартал. Даний вид самоконтролю потрібен для оцінки студентами свого фізичного стану через певні, чітко визначені, проміжки часу, коли вже можна спостерігати деякі зміни у показниках.

Поточний самоконтроль необхідно проводити під час кожного заняття фізичними вправами, щоб оцінити свій фізичний стан і в разі його зміни, підібрати потрібний обсяг і інтенсивність фізичного навантаження.

Оперативний самоконтроль проводиться безпосередньо перед початком кожного заняття, під час і після його закінчення. В ході даного виду самоконтролю використовується пульсометрія (вимір частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 1 хвилину). Крім цього, додатково оцінюється самопочуття, бажання виконувати фізичні вправи і т. д.

Підсумковий самоконтроль проводиться через півріччя або рік від початку занять фізичними вправами. При цьому використовуються безпосередньо ті самі методи і критерії, що і при попередньому самоконтролі. Суть даного самоконтролю полягає в порівнянні результатів, отриманих на початку занять і через великий проміжок часу. За даними результатами можна оцінити ефективність занять фізичними вправами [3, с. 175].

Як показники самоконтролю використовуються суб'єктивні й об'єктивні ознаки функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники самоконтролю

Показники	Ознаки
Суб'єктивні	самопочуття, настрої, неприємні відчуття, апетит
Об'єктивні	ЧСС, маса тіла, довжина тіла, функція кишково-шлункового тракту, потовиділення, життєва ємність легень, сила м'язів, динаміка розвитку рухових якостей, спортивні результати

Розглянемо ці показники детальніше. Самопочуття складається з суми різних ознак; наявності (або відсутності) яких-небудь незвичайних відчуттів; болю з тою чи іншою локалізацією; бадьорості або, навпаки, втоми (млявості) і т. п. Самопочуття може бути гарним, задовільним або поганим. При появі будь-яких незвичайних відчуттів відзначають їх характер та вказують, після чого вони виникли (наприклад, поява м'язового болю після занять). Біль у м'язах звичайно виникає на початку занять або після перерви в них, а також при дуже швидкому збільшенні навантаження (тобто перевантаження). Під час бігу в студента можуть виникнути біль в правому (в області печінки) або в лівому (в області селезінки) підребер'ї. Біль в правому підребер'ї може виникнути при захворюваннях печінки і жовчного міхура. Іноді студенти, які займаються фізичними вправами, скаржаться на біль в області серця. У випадку появи болю в серці під час виконання фізичного навантаження студенту необхідно негайно звернутися до лікаря. При втомі або перевтомі можуть виникати такі симптоми, як головний біль, запаморочення. В деяких випадках у тих, хто займається, може виникнути відчуття сильного

серцебиття. Тому дуже важливо зафіксувати, коли і в зв'язку з чим з'явилося це відчуття, відзначити тривалість серцебиття, наявність чи відсутність зв'язку із заняттями фізичними вправами, їх навантаженням і змістом. Іноді в студента може з'явитися задишка, тобто утруднене дихання з порушенням ритму дихальних рухів та відчуттям нестачі повітря. Фіксувати увагу на цій ознаці і реєструвати її появу необхідно тільки тоді, коли задишка настає після фізичних вправ з невеликим навантаженням, які раніше її не викликали [4, с. 53].

Втома – це відчуття стомлення, яке виявляється в небажанні або неможливості виконувати звичайні фізичні вправи, які були заплановані. При самоконтролі відзначається, чи залежить втома від проведених занять чи від чогось іншого, як швидко вона проявляється, її тривалість, під впливом чого проходить. Студент повинен вміти відзначити ступінь стомлення після занять («не втомився», «трохи втомився», «перевтомився»), а наступного дня після занять – «втоми немає», «почуваю себе добре», «залишилось почуття втоми», «почуваю себе втомленим». Необхідно також відзначити настрої: нормальний, стійкий, подавлений, пригнічений, бажання побути на самоті, надмірне збудження.

Працездатність залежить від загального стану організму, настрою, стомленості від попередньої роботи (професійної або тренувальної). Вона оцінюється як звичайна, підвищена та понижена. Відсутність бажання тренуватися і змагатися може бути ознакою перетренованості. Нормальний сон, відновлює працездатність ЦНС, а при перевтомі дуже часто спостерігається безсоння або підвищена сонливість, неспокійний, переривистий сон. Після такого сну виникає почуття розбитості. Студенту необхідно самостійно реєструвати кількість годин сну (пам'ятаючи, що при незначних фізичних навантаженнях сон повинен тривати не менше 7–8 годин, а при великих фізичних навантаженнях до 10 годин) і його якість («спав добре», «погано засинав», «рано прокинувся», «було безсоння» і т. п.).

Також необхідно реєструвати особливості апетиту: при зниженні апетиту відзначають, чи пов'язано це із захворюванням шлунково-кишкового тракту, так як в інших випадках погіршення апетиту може вказувати на втому або перевтому внаслідок виконання фізичних вправ.

Суб'єктивні ознаки перевтоми під час занять фізичними вправами наведено в таблиці 2. [4, с. 27].

Таблиця 2

Суб'єктивні ознаки стомлення під час занять фізичними вправами		
Звичайна перевтома	Середня перевтома	Сильна перевтома
Невелике почервоніння обличчя	Значне почервоніння обличчя	Різка почервоніння, збліднення або посиніння шкіри
Незначна пітливість	Велика пітливість (особливо обличчя)	Різка пітливість, виділення солі на шкірі
Відсутність скарг	Сильне почастішання дихання, глибокі періодичні видихи і вдихи	Різка збільшення частоти дихання Тремтіння кінцівок, скарги на запаморочення, шум у вухах, нудота, блювота

При аналізі суб'єктивних ознак необхідна достатня обережність та вміння критично підійти до їх оцінки. Оскільки, самопочуття не завжди адекватно відображає дійсний фізичний стан організму, хоча, звісно, являється важливим його показником. Так, при емоційному збудженні самопочуття може бути цілком добрим, навіть в тих випадках, коли наявні певні негативні об'єктивні зміни в організмі. З іншого боку, самопочуття може бути поганим в зв'язку із пригніченим настроєм. Оцінка перелічених ознак самоконтролю повинна проводитися із врахуванням того, що поява кожної з них може мати своєю причиною те чи інше відхилення в стані здоров'я, нове або безпосередньо пов'язане з фізичними вправами. Наприклад, такі ознаки як погане самопочуття, втома, головний біль, пригнічений настрої можуть бути викликані захворюванням нервової системи. Разом з тим ці ж симптоми можуть бути першим проявом перенапруги внаслідок надмірних навантажень. Правильному трактуванню відхилень, що з'являються у стані організму, сприяє аналіз та облік змісту навантаження та режиму занять фізичними вправами, а також аналіз динаміки спортивно-технічних результатів. В деяких випадках заключна оцінка ознак самоконтролю може бути дана лише лікарем на основі співставлення їх з даними лікарського контролю.

До об'єктивних ознак самоконтролю, які може здійснювати студент самостійно відносять вимірювання пульсу, артеріального тиску та ваги.

Підрахунок пульсу потрібно проводити вранці в ліжку, а потім стоячи (ортостатична проба). В процесі зростання тренуваності організму виникає закономірне поступове зрідження частоти пульсу, а також зменшення величини реакції пульсу на ортостатичну пробу. Ця загальна тенденція може в окремі дні порушуватись, що пов'язано з навантаженням попереднього дня. Якщо є різкі та тривалі порушення, студент повинен порадитись з лікарем. Необхідно також, щоб спортсмени підраховували пульс після звичайних фізичних навантажень та у відновлювальному періоді після них, щоб знати, які зміни пульсу характерні і як довго він відновлюється. Те ж саме потрібно робити і після занять [5, с. 41].

Артеріальний тиск (АТ) – це тиск, який здійснюється на стінки судин кров'ю в напрямку її струму. Розрізняють систолічний (максимальний) і діастолічний (мінімальний) артеріальний тиск. Вимірювання артеріального тиску слід проводити за допомогою манометра. Значення АТ залежить від ударного обсягу серця, тобто кількості крові, що викидається за одне скорочення, а також від ємності судинного русла, пружності стінок кровоносних судин, в'язкості крові. Нормальними величинами АТ для здорових молодих людей вважаються: для систолічного – від 100 до 129 мм рт. ст., для діастолічного – від 60 до 79 мм рт. ст. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють нормалізації артеріального тиску і навіть деякому його зниженню.

Визначення ваги достатньо проводити 1–2 рази на тиждень. Виключення складають ті випадки, коли необхідно суворо регулювати вагу в період змагань у боксерів, борців, штангістів. Перевірку ваги краще за все проводити вранці, натщесерце. Якщо практично це не завжди можливо, то слід зважуватися завжди в один і той же час, на одних і тих же вагах без одягу [2, с. 38]. При оцінці змін ваги потрібно враховувати всі раніш згадані фактори, а також особливості харчування.

Результати самоконтролю студенти повинні регулярно реєструвати в спеціальному щоденнику самоконтролю. Самоконтроль необхідно ввести в усі періоди тренування і навіть під час відпочинку. Тренувальні навантаження фіксуються разом з іншими показниками самоконтролю, що дає можливість аналізувати різні відхилення в стані організму.

При порушенні режиму у щоденнику відзначають його характер: недотримання раціонального чергування праці й відпочинку, порушення режиму харчування, уживання алкогольних напоїв, паління та ін. Наприклад, уживання алкогольних напоїв призводить до збільшення ЧСС, а також призводить до зниження набутих спортивних результатів.

Крім того, перед початком проведення тренувань необхідно згадати (за допомогою батьків) і записати захворювання, травми, операції, які були перенесені, починаючи з раннього дитинства. Оскільки деякі захворювання, наприклад, скарлатина, часті ангіни, ревматизм, можуть викликати ураження внутрішніх органів (серця, нирок і ін.), що, в свою чергу, призводить до обмеження у виконанні фізичних навантажень. Перенесені в минулому травми (особливо черепно-мозкові) можуть дати віддалені несприятливі наслідки, наприклад, у вигляді головного болю, порушення координації, погіршення зору, слуху і т.д. Наступний момент, який потрібно мати на увазі – це виявлення захворювань в сім'ї. Так, наприклад, якщо батьки – гіпертоніки, то слід звернути особливу увагу на контроль артеріального тиску і ваги тіла. Необхідно також зафіксувати наявність шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем і т. п.). Слід зазначити, якими фізичними вправами або спортом ви займалися раніше і як довго [1, с. 12].

У кожного студента показники самоконтролю в щоденнику і порядок записів можуть бути різними. Але однаково важливо для всіх правильно оцінювати окремі показники, лаконічно і регулярно заносити їх в щоденник. Орієнтовна схема щоденника і приклад його заповнення наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Орієнтовна схема щоденника самоконтролю і приклад його заповнення

Об'єктивні та суб'єктивні показники	Дата		
	10.01.2020	11.01.2020	12.01.2020
Самопочуття	Добре	Добре	Млявість
Сон	8 год, добрий	8 год, добрий	7 год, неспокійний
Апетит	Добрий	Добрий	Незадовільний
Пульт за хвилину: лежачи/стоячи	62 / 72	62 / 72	68 / 82
Різниця	10	10	14
До тренування	10	-	15
Після тренування	12	-	18
Вага	65,0 кг	64,5 кг	66 кг
Тренувальні навантаження	Рівномірний біг 5 км, біг 4x200 м	-	Рівномірний біг 5 км, біг 4x200 м
Порушення режиму	Немає	Був на дні народження	Немає
Больові відчуття	Немає	Немає	В області печінки
Спортивні результати або результати тестів	Біг 100 м за 13,2	-	Біг 100 м за 13,6

Необхідно підкреслити, що про ефективність тренувальної програми студент зможе судити з динаміки тих показників, які було обрано для самоконтролю. Інформативність же показників залежить від виду спорту та системи фізичних вправ. При серйозному відношенні щоденник самоконтролю – це своєрідний моніторинг фізичного стану [4, с. 31]. Даний вид самоконтролю може бути особливо корисним для студентів таких спортивних спеціальностей як «спортивний менеджмент» та «фізична культура і спорт». Регулярне ведення щоденника самоконтролю може допомогти студентам у виявленні ранніх ознак перевтоми і внесенні відповідних корективів в тренувальний процес, а також дасть можливість визначити ефективність занять, фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті.

Висновки. Отже, самоконтроль студентів за станом свого організму в процесі виконання занять фізичними вправами має не тільки виховне значення, а й допомагає більш свідомо відноситися до занять, дотримуватися правил особистої та громадської гігієни, режиму навчання, праці і відпочинку.

Література

1. Глагощук О. Г., Тонконог В. М., Шишкіна О. М. Самоконтроль студентів, які займаються фізичними вправами та спортом: методичні рекомендації для самостійних та практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпродзержинськ: вид-во ДДТУ, 2012. 25 с.
2. Медведева Л. М. Фізичне виховання: Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей МНАУ. Миколаїв: Миколаївський національний аграрний університет, 2017. 44 с.
3. Рибницький А., Артеменко В., Нестеров О., Козерук К. Самоконтроль студентів за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами/ Рибницький А., Артеменко В., Нестеров О., Козерук К. // Фізична культура, спорт і здоров'я нації: зб. наук. пр. ВДПУ. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 359–363.
4. Самчук О., Кліш І. Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки., Луцьк Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. - № 1 (13). С. 52–55.
5. Хомич А. Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 2 (14). С. 40–42.

Reference

1. Gladoshchuk O.G., Tonkonog V.M., Shishkina O.M. Self-control of students engaged in exercise and sports: guidelines for independent and practical classes in the discipline "Physical Education". Dniprodzerzhynsk: DDTU Publishing House, 2012. 25 p.
2. Medvedeva L.M. Physical education: Methodical recommendations for independent work of applicants for higher

education degree "bachelor" of all specialties of MNAU. Mykolaiv: Mykolayiv National Agrarian University, 2017. 44 p.

3. Rybnytsky A., Artemenko V., Nesterov O., Kozeruk K. Self-control of students over the state of their body in the process of exercise. Collection of scientific works of VSPU. 2015. Vip. 19. T. 1. S. 359–363.

4. Samchuk O. Formation of students' foundations of self-education and self-improvement. Physical education, sports and health culture in modern society: Coll. Science. Volyn Ave. nat. un-tu them. Lesya Ukrainka. 2011. № 1 (13). Pp. 52–55.

5. Khomich A. Self-control of students over the physical condition of their body. Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific papers. 2011. № 2 (14). Pp. 40–42.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).19

УДК: 796.52

Лаврентьєв О.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь
Чаплюгін В.П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь
Буток О.В.

Старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки,
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь
Васьківська Т.В.

магістр 1 курсу, ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь

РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ СКЛАДНИХ МАРШРУТІВ

У даній статті розглядаються питання впливу туристичних походів на рекреацію організму людини в цілому. Проаналізовано й узагальнено практичний досвід підйому групи активістів на гору Кіліманджаро та наукові дослідження вчених у галузі фізична культура і спорт, щодо організації та проведення навчально-тренувальних зборів у гірській місцевості, які дозволяють ефективно і цілеспрямовано покращувати фізичне, психічне і духовне здоров'я людини, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання, що направлено на формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Педагогічне спостереження проводилося з 20 по 26 лютого 2021 року.

Ключові слова: рекреація, складний маршрут, гори, акліматизація, спорт, фізична культура.

Lavrentiev O., Butok O., Chaplygin V., Vaskivska T. «Recreation of various groups of the population by means of difficult routes». This article discusses the impact of hiking on the recreation of the human body as a whole. Analyzed and summarized the practical experience of climbing a group of activists on Mount Kilimanjaro and research of scientists in the field of physical culture and sports, as to the organization and realization of training meetings in mountainous areas, which will effectively and purposefully improve a physical, mental and spiritual health of human, apply various forms and methods of physical education, which is aimed at forming a stable motivation for a healthy lifestyle. In a study called attention to the recreational component, which is aimed at restoring health and efficiency through recreation in the bosom of nature, by means of difficult routes. This type of recreation includes mountaineering, hiking in the mountains, deserts, rafting on mountain rivers. This is not a new category of recreation, but it has some features, namely, the extreme component associated with risk. It requires not only good physical training, but also courage, perseverance, determination.

In addition to the recreational component, we were interested to learn about the behavior of participants in the climb to Mount Kilimanjaro, as previously they were involved in other sports or lead a healthy lifestyle, not related hypoxic failure. Thus, in pedagogical observation, participated (n = 17 people.) At different ages and physical fitness, climbing was conducted from 20 to 26 February 2021. During the pedagogical observation, attention was paid to the following indicators: heart rate, pressure, oxygen saturation, air temperature, etc. All the results of the study were reflected in the mountain classification.

The paper used methods of analysis and synthesis of scientific, educational and special literature and own observations.

Keywords: recreation, difficult route, mountains, acclimatization, sports, physical culture.

Постановка проблеми. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави [10].

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) - 6 %, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) - 33 % населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокнезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля.