

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

**ТЕХНОЛОГІЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ:
ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

*Колективна монографія
за загальною редакцією проф. Л.М. Рибалко*

TECHNOLOGIES HEALTH-SAVING

*A collective monograph
according to the general editing by prof. L. Rybalko*

РЕКРЕАЦІЯ ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТУРИЗМ ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Лариса Оніщук

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

Історія розробки рекреаційної сфери як предмету наукового дослідження сягає 70-80-х років минулого століття, коли вченими розроблено понятійний апарат і методологія рекреації. Свій внесок у фізичну рекреацію тоді зробили фахівці рекреаційної географії, які започаткували розвиток знань про дозвілля і відпочинок.

У наші часи в Україні питаннями фізичної рекреації займаються П.Гудзь, І.Зорін, П.Луцишин, В.Мацола, М.Нудельман, В.Павлов, Л.Рибалко, Л.Черчик та інші.

Рекреаційна діяльність у науковій літературі розглядається як така, що здійснюється з боку рекреантів з метою задоволення власних потреб (відтворення і розвиток фізичних, духовних, психічних та інтелектуальних сил) [5, с.254]. Дехто з авторів цей процес називає «реалізація рекреаційних потреб» [15, с. 6], що вживається на противагу терміну «рекреаційна діяльність», яким дослідники позначають «систему заходів, явищ і відносин, пов'язаних з наданням рекреаційних послуг».

В. Павлов та Л. Черчик пояснюють рекреаційну діяльність, як діяльність з надання рекреаційних послуг та реалізації рекреаційних потреб, так і діяльність самих рекреантів в єдиний рекреаційний процес, під яким розуміють процес відтворення, реабілітації, відпочинку, оздоровлення, розвитку рекреантів [26, с. 6].

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

Аналіз та узагальнення наукової літератури засвідчує, що сутність і зміст поняття «рекреація» більшість учених розкривають як таке, що воно пов'язане з відновленням фізичних, психічних, духовних, інтелектуальних сил людини, яке

відбувається в процесі оздоровчої, пізнавальної, спортивної, культурно-розважальної діяльності, що займає частину вільного часу [18; 17; 16; 5].

Адаптивна рекреація є вагомим чинником у відновленні здоров'я людей, які сьогодні мають вимушені обмеження у спілкуванні, участі в різноманітних масових заходах, відвідуванні спортзалів, фітнес-центрів та інших закладів. Активізація оздоровчо-рекреаційної діяльності може стати гарною платформою для зміцнення фізичного і психічного здоров'я студентів.

Фізична рекреація є тією базою, яка забезпечує формування здорового способу життя в умовах карантинних обмежень. Серед форм фізичної рекреації, які першочергово необхідно застосовувати - прогулянки та туризм на природних ландшафтних об'єктах, де є можливість вільного спілкування на безпечних відстанях один від одного на свіжому повітрі [15, 21].

Зараз на часі з викликами пандемії дуже часто практикується дистанційне навчання – це чітко організована й контрольована освіта та самоосвіта з використанням комп'ютерної техніки й комунікаційних мереж.

Однак поряд з позитивними ознаками, є ще й негативні, які шкідливо впливають на стан здоров'я людини: малорухливий спосіб життя, перебування перед комп'ютерною технікою впродовж тривалого часу, обмеженість спілкування та прогулянок, тощо.

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

Проблема збереження рухової активності для молоді є актуальною у наш час. Національна доктрина фізичної культури і спорту в стратегії розвитку фізичного виховання і спорту визначає пріоритетним завданням виховання національних традицій, прихильності до оздоровчої рухомої діяльності як важливого компонента здорового способу життя та реалізацію для особистості потреб у відпочинку та розвагах. На рівні світових («Всесвітня декларація з охорони здоров'я»), європейських («Здоров'я-21. Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ») і національних («Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» та ін.) нормативних документів проголошено ідею організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності у тому числі й оздоровчої рекреації [22, 23].

Постає питання, на які саме форми необхідно спиратись при організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах дистанційної освіти. Нами напрацьовано рекомендації студентам, які покликані активізувати

роботу щодо забезпечення здорового способу життя та зміцнення здоров'я. Студентам рекомендовано наступні рекреаційні заходи.

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

2) організаційні групові та секційні заняття фізичною культурою і спортом (групами до 10 чоловік), адже деякі спортивні клуби та секції продовжують працювати, проводять змагальну діяльність у безпечних карантинних зонах з додержанням усіх правил і норм санітарної безпеки.

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

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

Близький туризм може бути організований групою осіб, які займаються в одній секції або об'єднанні по територіальному принципу (районний клуб, секція, друзі), а також самостійно, як правило, протягом дня. Включення невеликих подорожей в тижневий руховий режим, дозволяючи забезпечити поєднання активного сприйняття навколишнього середовища з дозованим фізичним навантаженням, знижує напруги нервової системи, поліпшує функціональний стан основних систем організму, підвищує рівень фізичної підготовленості студентів.

Завданнями оздоровчо-рекреаційної діяльності є:

- а) нормалізація психоемоційного стану;
- б) отримання позитивних емоцій від впливу природного середовища;
- в) активізація та нормалізація рухових функцій, навичок;
- г) можливість спілкування на безпечній відстані.

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

До рекреаційних ресурсів відноситься частина природних і культурних ресурсів, які забезпечують відпочинок як засіб підтримання і відновлення фізичних якостей людського організму, його оздоровлення [21].

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

Активний туризм є невід'ємною складовою здорового способу життя – гуманістичної життєвої цінності сучасної людини. Саме завдяки цьому організація надання населенню комплексу туристичних послуг з активного туризму розцінюється провідними економістами й маркетологами як один з найприбутковіших форм бізнесу [11].

У кожного з видів (пішого, вело-, мото-, спелео-, кінного, водного, вітрильного, аеродинамічного, гірськолижного й багатьох інших видів) активного туризму активного є свої особливості організації та проведення.

Загальне поширення активного туризму серед різних верств населення переконливо свідчить, що активний туризм нині є фактично одним із масових видів туризму в Україні.

Сучасне розмаїття видів активного туризму інстинктивно вабить і вражає уяву. Туристи-любители та організовані туристичні групи підкорюють найвищі та найскладніші вершини земної кулі, перетинають найвологіші екваторіальні пагорби та посушливі пустелі, кілометрові лабіринти печер, спускаються в глибини морів і океанів.

Багато населення різних вікових груп, соціальних верств подорожують за допомогою різних засобів пересування: пішки, на конях, велосипедах, на різних плавзасобах на воді. Самостійно або цільовими групами займаються спортивним мисливством та рибальством.

Останнім часом термін «активний туризм» часто використовується в тому чи іншому контексті, адже протягом останніх років намітилась тенденція до становлення активного (або пригодницького) туризму як окремого напрямку даної галузі. За даними UNWTO (Всесвітньої туристичної організації) ємність ринку активного туризму у США у 2011 році складала 90 млрд. дол.. Найпопулярнішими напрямками серед американців є дайвінг з хижакками, стрибки зі скель, рафтинг, а також піший та велосипедний туризм [13; 19].

Протягом останніх років відбуваються певні позитивні зміни в даній сфері в Україні. На ринок послуг вихоляють спеціалізовані туроператори з активного туризму, відкриваються нові об'єкти активного відпочинку, з'являються пункти прокату та сервісу туристичного спорядження, розширюється база проживання для даної категорії подорожуючих.

Серед вітчизняних туристів почав спостерігатись попит на активний відпочинок з настанням карантинних обмежень КОВІД 2019. Адже такі

подорожі здійснюються переважно в межах однієї контактної групи і не несуть епідемічну загрозу.

Здебільшого, активний туризм в Україні носить індивідуальний характер, розвиваючись в межах туристичних клубів або гуртків.

Досліджуючи сучасну наукову літературу з приводу тлумачення вище зазначеного терміну, доходимо висновку, що активний туризм – це вид туризму, що передбачає певні фізичні навантаження з використанням активних засобів пересування переважно на територіях з унікальним ландшафтом та збереженим природним середовищем [10].

Для розвитку активного туризму підходять усі без виключення регіони України завдяки різноманітному ландшафту, наявності гористої місцевості, річок, лісів, тощо.

Існує декілька видів активного туризму: пішохідний, гірський (в т.ч. альпінізм), водний, велосипедний, гірськолижний, скелелазіння, спелеотуризм, дайвінг, кінний, повітроплавання, вітрильний, роупджампінг, мультигонки, каньйонінг, подієвий.

Таблиця 1.

Туристичні території України, придатні для активного туризму

Туристична територія	Короткий опис	Види активного туризму
Карпати	Молоді гори з висотами до 2061 м, вкриті лісами. Густа мережа швидких гірських річок. Висока концентрація об'єктів природно-заповідного фонду. Унікальний етнічний колорит регіону, збережені характерні народні промисли. Оригінальна дерев'яна архітектура церков та будинків	Пішохідний, велосипедний, гірськолижний, водний, скелелазіння, <u>екологічний</u> , кінний, парапланеризм, мультигонки, подієвий
Подністров'я	Рівнинна територія з глибокими долинами річок у вигляді каньйонів. Цікаві геологічні особливості стінок каньйонів (скельні відслонення, гроти, печери, водоспади). Подільські Товтри – залишки древнього коралового рифу. Особливий клімат регіону завдяки специфічному рельєфу. Велика	Водний, пішохідний, велосипедний, повітроплавання, кінний, екологічний, парапланеризм, подієвий, археологічний

	кількість замків. Печери у гіпсових товщах зі значною протяжністю ходів	
<u>Полісся</u>	Рівнинна територія, вкрита лісами, з високим рівнем зволоження. Густа мережа річок зі спокійною течією та піщаними берегами, багато боліт та озер. Заповідний режим територій. Важкодоступність регіону для масового туризму, а тому добре збережені природа, традиційна дерев'яна архітектура, етнокультурні особливості. Збережений давній народний промисел – бортництво	Екологічний, велосипедний, водний кінний, скелелазіння
Подніпров'я	Горбиста рівнина з великою кількістю глибоких ярів та балок. Акваторії водосховищ на річці Дніпро з високим правим берегом. Унікальний рельєф Канівського заповідника - наслідок дії давнього льодовика. Археологічне, історичне, культурне багатство регіону. Відомі центри народних ремесел	Велосипедний, водний вітрильний, пішохідний парашланеризм, повітроплавання, гірськолижний, скелелазіння, подієвий, археологічний
Побужжя	Рівнинна частина України, де на поверхню виходить найдавніше геологічне утворення - Український кристалічний щит, у вигляді гранітних скель, порогів на річці Південний Буг та на її притоках. Залишки старих млинів у долині Південного Бугу. Археологічні та історичні пам'ятки	Водний, скелелазіння, пішохідний, велосипедний
Причорномор'я	Територія з рівнинним рельєфом та степовою рослинністю, обмежена на півдні акваторіями Чорного та Азовського морів. Мілководні лимани з довгими піщаними косами	Екологічний, бердвотчінг, вітрильний, водний, археологічний, парашланеризм, дайвінг, велосипедний, подієвий

	<p>- місця гніздування багатьох видів птахів, в тому числі рідкісних. Велика кількість заповідних територій, де охороняються степові рослинні угруповання та водно-болотні угіддя та сліди стародавніх культур</p>	
--	--	--

З вище наведеної таблиці 1 видно, що туристичні території України мають значний потенціал для розвитку активного туризму. Для прикладу зауважимо, що понад двадцять річок у різних регіонах використовуються для рафтингу та сплавів на катамаранах, рафтах, байдарках і каяках. Ріки з порогами 2-3 категорії знаходяться у Карпатському регіоні та в Центральній Україні. В інших регіонах України річки зручні для сімейного відпочинку, адже вони переважно зі спокійною течією. Туристичний район Подністров'я є особливо цікавим, тут річки течуть у мальовничих глибоких каньйонах висотою до 200 м.

Для поціновувачів рафтингу і катамаранів в Україні сезон починається в кінці квітня. В цей період популярними є найбільш вражаючі порожисті ділянки Прута, Чорного Черемоша, Чорної Тиси з бурхливою холодною водою, високими порогами, перекатами та цікавими пригодами. Влітку та восени найбільш популярними стали Дністер з величезним зелено-червоним каньйоном, Південний Буг з бурхливими гранітними порогами, Случ з чистою прозорою водою, Сіверський Донець з меланхолійними крейдовими Святими горами, Десна з прадавньою рослинністю та незліченною кількістю озер та багато інших [2].

Окрім водного туризму, в нашій країні досить широко представлені можливості для дайвінгу. Води навколо Кримського півострова ховають під собою уламки кораблів різних часів. Крім уламків суден та літаків часів війни, цікавими для дайверів об'єктами є поселення античних часів, різноманітний підводний рельєф з печерами та гротами. Цікаві місця є і в інших куточках країни: чорноморське узбережжя біля Одеси, акваторія Херсонської області, морське дно поблизу острова Зміїний приховують кораблі, літаки, амфори античних та середньовічних часів. Деякі прісноводні водойми України також є цікавими для дайвінгу. Зокрема, водами дніпровських водосховищ було затоплено цілі села, а під водами Дністровського водосховища ховаються залишки с. Бакота, яке в період XI-XIV ст. було великим містом Галицько-Волинського князівства. Загалом, підводна археологічна спадщина України налічує майже 900 пам'яток, а біля 1000 ще не досліджені [7].

Навчання туризму як одному з видів оздоровчо-фізкультурної діяльності повинно забезпечувати: початкове оволодіння технікою пересування на місцевості; потім - засвоєння умінь та навичок, необхідних для організації побуту в польових умовах та формування основ знань картографії та топографії, краєзнавства і природознавства, туристського спорядження. Важливу роль відіграють основи медичної допомоги та інструкції з безпеки [2].

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

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

Спортивно-оздоровчий туризм, що спирається на використання природних ресурсів, має такі основні види: пішохідний, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелеологічний, автомобільний і мотоциклетний. На практиці у спортивно-оздоровчому туризмі можуть поєднуватися кілька видів в одному маршруті (наприклад, частину походу плывуть на байдарках, а частину маршруту проходять на велосипедах). Такий змішаний вид туризму називається комбінованим (наприклад, велобайдарочний). З усього різноманіття видів туризму найбільш доступні для студентів велосипедний, пішохідний і лижний [3, с. 67].

Спортивний зміст туристського походу складається з подолання туристами власними силами і засобами різних природних перешкод на маршруті, а також – труднощів і навантажень похідного життя. Це подолання повинне бути заздалегідь розрахованим, посильним і обов'язково успішним; воно виконується особисто кожним учасником, але в умовах колективної взаємодії [14].

У походах слід строго дотримуватися правил безпеки. В Україні діють міжнародні стандарти щодо туристично-екскурсійного обслуговування: ГОСТ 28681.1-95. «Туристично-екскурсійне обслуговування. Проектування туристичних послуг» [27].; ГОСТ 28681.3-95. «Туристично-екскурсійне обслуговування. Вимоги по забезпеченню безпеки туристів та екскурсантів» [28]. Дані стандарти встановлюють вимоги до туристичних екскурсійних послуг, забезпечення безпеки життя та здоров'я туристів, методи їх контролю.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність – не тільки рухова активність, що підтримує емоційний стан, здоров'я і працездатність, але і спосіб подолання замкнутого простору, психічне розвантаження, можливість спілкування, задоволення особистих інтересів, смаків, бажань у виборі видів і форм занять [13]. Як показує багаторічний практичний зарубіжний і вітчизняний досвід, фізична культура і спорт, оздоровчо-рекреаційна діяльність є одним з основних способів фізичної, психічної та соціальної реабілітації різних категорій суспільства. Адаптивна рекреація повертає людям впевненість у собі, самоповагу, інтегрує в суспільство.

Сьогодні більшість країн світу вважають туризм основною складовою розвитку економіки та докладають багато зусиль щодо просування своїх туристичних брендів. Туристична діяльність є однією з найважливіших галузей економіки, одним із важливих соціально-економічних явищ сучасності та найдинамічнішою галуззю сфери послуг. Частка туризму становить близько 10% світового валового національного продукту, 7% світових інвестицій, 11% споживчих витрат, 5% всіх податкових надходжень. [24, 25].

Це загальносвітові тенденції. Україна прагне посісти чільне місце в європейському і світовому туристському співтоваристві, ми маємо всі передумови для інтенсивного розвитку внутрішнього й іноземного туризму: особливості географічного положення та рельєфу, сприятливий клімат, багатство природного, історико-культурного та туристично-рекреаційного потенціалів [20].

У зв'язку з пандемією КОВІД 2019 ці показники різко скоротились, однак, на перший план вийшли індивідуальні подорожі, тури з активним способом пересування та спортивного туризму і орієнтування. Адже такий вид туризму на об'єктах рекреації є менше небезпечним для розповсюдження інфекції і найдієвішим засобом здоров'язбереження. .

Туризм є однією з ефективних форм раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, залучення широких верств населення до пізнання історично-культурної спадщини.

Туризм і туристична діяльність є складними соціальними процесами. З іншого боку, туристичну діяльність можна розглядати як діяльність організаторів туризму (туроператорів і турагентств, інших учасників туристичного ринку) щодо формування споживчих продуктів (туристичних продуктів та їх споживання туристами). Туристичні продукти базуються на ресурсних елементах, ресурсних компонентах та системах туристичної інфраструктури.

Полтавська область має значний природний потенціал для розвитку фізичної рекреації та організації відповідної діяльності, зокрема мережу

річок, природно-рекреаційні території. Область сьогодні в рейтингу популярності по попиту відпочинку входить до першої п'ятірки серед інших регіонів країни. Полтавська область, є досить перспективною щодо розвитку різних видів туризму [9].

У Полтавській області розвивається активний туризм: кінний, водний (яхти, сплави на байдарках, катамаранах та плотах), пішохідний, велотуризм, спортивно-оздоровчий, мисливство та рибальство). Активно використовуються можливості мисливсько-рибальських господарств, підприємств Полтавської обласної організації Українського товариства мисливців і рибалок.

Розроблено різні маршрути: сплави на байдарках та катамаранах по річках Ворскла, Оріль, Псел, Сула; кінні туристичні маршрути діють на Великобагачанщині, Чутівщині, Котелевщині, Миргородщині, в Кобеляках, у Полтавському районі; яхтовий туризм це - тури Дніпром у Кременчуці та Горішніх Плавнях, тощо [10].

Культурно-пізнавальний туризм (етнографічний, історико-культурний) широко використовує пам'ятки культури, археології, релігії, музеї, народні промисли та культурно-мистецькі події.

Релігійний - найдавніший вид міжнародного туризму. Це організація масових відвідин монастирів, святих місць. На сьогоднішній час відзначається прагнення туризму і релігії до більш тісного співробітництва. У нього є свої різновиди: паломництво й пізнавальні тури релігійної спрямованості. Одним із важливих аспектів паломницьких поїздок є їх духовно-просвітницька складова. При відвідинах святих місць люди дізнаються про історію і духовні традиції монастирів і храмів, особливості богослужіння, святих і подвижників благочестя, чиє життя і діяльність була пов'язана зі святинями, що входять до паломницьких маршрутів. В області використовують тури «Храми Полтави» та «Історико-культурна спадщина монастирів Полтавщини».

Еко-туризм - це форма відпочинку, коли програму туру спрямовано на знайомство з природою, правилами та нормами поведінки в ній, беруть безпосередню участь в різноманітних екологічних акціях. Відпочиваючі знайомляться з навколишньою природою на заздалегідь розроблених екологічних стежках під керівництвом професійних екскурсоводів. [6].

Природний ресурс може бути потенційним джерелом туристичного продукту [4], але складовою туристичного продукту стане тільки у взаємозв'язку з іншими елементами туристичного бізнесу. Якщо доступу до природного ресурсу немає, тоді ресурс або об'єкт не може бути потенційним туристичним продуктом. Необхідною умовою є попит суспільства на цей продукт. Отже, саме формування суспільного попиту і є головним

завданням розвитку формування туристичного продукту як інструменту активізації та стабілізації використання рекреаційного потенціалу.

Полтавщина має гарні ландшафти, багату флору і фауну, степові та лісо-степові території зі зручною в рекреаційному розумінні мережею річок. Ліси, чисте повітря, ландшафти, рослинний і тваринний світ Полтавської області мають певну привабливість для потенційних інвесторів, для успішного розвитку зеленого туризму, відпочинку та оздоровлення людей. Тому на сучасному етапі природоохоронної діяльності у нашій області, одним із пріоритетних напрямків є проведення комплексних досліджень, наукового обґрунтування та подальшої оптимізації природно-заповідного фонду, як основи збереження біологічного та ландшафтного різноманіття на національному та регіональному рівнях [9].

У переліку територій та об'єктів природно-заповідного фонду Полтавської області (а їх понад 350), налічується 2 парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення «Устимівський» та «Криворудський» дендропарки, 4 регіональні ландшафтні парки, з них регіональний ландшафтний парк „Диканський” найвідоміший Бузковим гаєм, Хомутецький, Березоворудський парки та інші.

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

Полтавська область має унікальні природні ділянки, які необхідно віднести до природно-заповідного фонду. Влада опікується своєю природною діяльністю і тому постійно ведуться роботи по створенню нових заповідних територій з метою збереження природних об'єктів, рослинного та тваринного світу. Території та об'єкти, що будуть віднесені до заповідного фонду, можуть використовуватися у природоохоронних, науково-дослідних, оздоровчих та інших рекреаційних цілей, в освітньо-виховних цілях.

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

Екологічні маршрути територіально проходять через певні природні пам'ятки та у часі підлаштовані під різні культурно-мистецькі заходи:

- організація Всеукраїнського «Еко-фестивалю «Лель» (остання субота квітня, пропаганда природничих знань та розвиток центрів рекреації);

- «Заповідна краса Полтавщини» (Глобино – Устимівський дендропарк, Семенівщина - «Рекреаційний центр Криворудський»);

- Диканський район (урочище Ріг – Сербине поле – Троянівське водосховище – урочище Парасоцький ліс – Бузковий гай – Березова алея – Калиновий сквер – Пивоварські ставки – Ялиновий гай) та багато інших.

Зелений або сільський туризм - відпочинковий вид туризму, сконцентрований на сільських територіях, екскурсії по природно-заповідним територіям, відпочинок у оселях зеленого туризму. Його головним завданням є надання послуг відпочинку для жителів міста та ознайомлення іноземних туристів із традиціями та побутом місцевих жителів. Разом з тим, міських жителів приваблює можливість відпочити від міських, „некомфортних” з психологічної та фізіологічної точки зору умов. В Полтавській області функціонує 86 оселі зеленого туризму, найрозвиненіший він поблизу Диканьки, Миргородському районі.

Необхідно відзначити потенціал ефективності цього інструмента місцевого економічного розвитку сільських територій, відсутність достатнього рівня інформованості потенційних підприємців щодо системи організації туристичного бізнесу з використанням особистого селянського господарства.

В області вирішенням цієї проблеми є створення об'єднання, яке сприяє галузевій консолідації та спрощує і структурує участь кожного суб'єкта – мова йде про кластерну модель розвитку сільського зеленого туризму. У 2010 році створена Полтавська регіональна громадська організація «Обласний туристичний кластер», яка об'єднує усі зацікавлені організації та громадян, активно представляє інтереси туристичної спільноти у багатьох дорадчих органах.

Туристичний продукт області постійно вдосконалюється, створюються нові об'єкти та атракції, адже основне завдання галузі – задовольнити потреби споживачів у якісному відпочинку.

Оздоровчі традиції фізичної рекреації активно розвинені у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» на факультеті фізичної культури та спорту: велопробіги, турзльоти, руханки, екофітнес день та багато інших також обумовлені територіальною близькістю рекреаційних об'єктів міста, на яких вони відбуваються. В цілому, протягом року впродовж останніх чотирьох років щомісячно відбуваються заходи оздоровчо-рекреаційного характеру. Відновлення здоров'я на Полтавщині з використанням рекреаційного потенціалу є надзвичайно ефективним.

Нами було проаналізовано стан захворюваності студентів у вищезазначеному ЗВО на факультеті фізичної культури та спорту протягом останніх чотирьох років і виявлено позитивну динаміку зниження кількості студентів, які хворіли на 5-7% щорічно. На факультетах, де не проводилась відповідна оздоровчо-рекреаційна робота, констатовано підвищення рівня захворюваності на 3-5 % щорічно. Це підтвердило нашу гіпотезу про позитивний вплив оздоровчо-рекреаційних заходів з молоддю. Започатковані традиції спонукають студентів продовжувати відповідну рекреаційну активність в умовах карантинних обмежень, однак з певним коригуванням: форми з масових набувають індивідуальний характер, однак прояв оздоровчо-рекреаційних заходів стає інтенсивнішим з більшою кількістю повторів [15].

Також відстежено динаміку позитивного впливу заходів на психологічний клімат колективів академічних груп, а, отже, на психічне здоров'я студентів зокрема. Так, за анонімним щорічним опитуванням студентів після року інтенсивних оздоровчо-рекреаційних заходів на факультеті фізичної культури і спорту у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» задоволеність відносинами у групі виявили 86, 3% респондентів 4 курсу, в той час як попереднє опитування цих же студентів визначило ступінь задоволеності 53%.

В Україні в цілому, та у Полтавській області зокрема, динамічно розвивається спортивно-оздоровчий туризм як ефективний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності. Студенти університету є активними учасниками цього процесу, 4 студенти входять до складу збірної команди області. Як видом спорту спортивним туризмом опікується Федерація спортивного туризму України та обласні федерації, Всеукраїнський та обласні центри туризму і краєзнавства учнівської молоді.

Аналіз туристської роботи зі студентською молоддю показує, що при малорухливому способі життя та незначних фізичних навантажень, оздоровчо-спортивному туризму належить велика роль у зміцненні здоров'я та організації змістовного дозвілля студентів. У роботі туристських секцій частіше за все приймають участь ті студенти, хто займався туризмом в школі. Основними формами туристської роботи є: заняття туристської секції, походи, подорожі, туристські злети і змагання.

У більшості закладів вищої освіти всю організаційно-методичну роботу здійснює туристичний клуб, згідно положення, яке погоджується з адміністрацією та затверджується на загальних зборах членів клубу. Досвід роботи зі студентами Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» показав зацікавлення студентів та позитивні результати організації фізичного виховання студентів саме в напрямку

спортивно-оздоровчого туризму. Шість років поспіль проводиться туристичний зліт студентів факультету фізичної культури і спорту з нагоди Всесвітнього дня туризму та Дня туризму в Україні, який відзначають щорічно 27 вересня.

Прогулянки, ближній туризм – форми фізичного виховання, які не вимагають рухової підготовки та використання складного обладнання та пристосувань, але належать до оздоровчої рекреації. Прогулянки включають в щоденний руховий режим, тривалість їх залежить від температури навколишнього середовища, можливості використовувати цей вид самостійних занять у домашніх умовах. За даними опитування студентів I та II курсів факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», студенти першокурсники здійснюють прогулянки два рази на тиждень переважно з друзями, які не є одногрупниками. В той же час студенти другого курсу, у яких протягом I курсу проводились спільні оздоровчо-рекреаційні заходи, здійснюють прогулянки зі своїми одногрупниками, що свідчить про сформованість традиційних форм спільної рекреації протягом першого року навчання.

Після проведення заходу шляхом опитування студентів факультету фізичної культури та спорту було отримано маркери широкого спектру вражень та позитивних впливів оздоровчо-рекреаційного туризму:

- а) радісні переживання (емоційність);
- б) корисна інформація (пізнавальність);
- в) зміцнення здоров'я,
- г) фізичний розвиток;
- д) яскраві враження (сприйняття);
- е) корисні уміння, навички.

Використання засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності в професійному становленні майбутніх фахівців фізичної культури та спорту дає позитивні результати, що проявляються згідно результатів нашого дослідження у зменшенні показників захворюваності. В умовах карантинних обмежень змінено підходи до організації масових заходів, зроблено упор на індивідуальні форми або малочисельні групи, збільшено частоту проведення заходів. Таким чином, покращується соціалізація, становлення колективів груп дає додатковий ресурс для фахової підтримки студентів один одним, набуття ними професійних навичок безпосередньої організації спортивних заходів. Спортивно-оздоровчий туризм та оздоровчо-рекреаційна діяльність продовжує розвиватись на Полтавщині і в умовах карантинних обмежень, позитивно впливає на розвиток підростаючого покоління. Під час оздоровчо-рекреаційної діяльності молодь набуває фізичної загартованості, необхідної

для перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень, інших несприятливих чинників життєдіяльності. Для одержання позитивних результатів, як свідчать результати наших досліджень, потрібна чітко окреслена система заходів, які є фінансово доступними для активного запровадження у системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Література

1. Гудзь П.В. Економічні проблеми розвитку курортно-рекреаційних територій. – Донецьк : Юго-Восток ЛТД, 2011. - 269с.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму [Текст]: [навч.-метод. посіб. для закладів освіти] / В.Д. Дехтяр. – К. : Науковий світ, 2016. – 204 с.
3. Данилишин Б.М., Дорогунцов С.І., Міщенко В.С. та ін. Природно-ресурсний потенціал сталого розвитку України. – К.: РВПС України, 1999. – С. 238-314.
4. Зорин И.В., Зорин А.И., Ирисова Т.А., Сергеева Т.К. и др. Туризм и отраслевые системы. - М.: Финансы и статистика, 2002. - 272с.
5. Луцишин П.В. Територіальна організація суспільства: Навчальний посібник. /П.В.Луцишин, Д.Клімонт, Н.П.Луцишин. - Луцьк, 2001. - 334с.
6. Мацала В. Формування і розвиток рекреаційно-туристичного комплексу Закарпатської області : автореф. дис. ... канд. екон. наук / В. Мацала ; НАН України; Інститут регіональних досліджень. – Львів, 1996. – 17 с.
7. Мацола В. Рекреаційно-туристичний комплекс України : [монографія] / В. Мацола. – Львів : ІРД НАН України, 1997. – 259 с.
8. Нудельман М. Социально-экономические проблемы рекреационного природопользования / М. Нудельман. – К. : Наукова думка, 1987. – 132 с.
9. Оніщук Л.М., Пархоменко В.О. Екологічна складова в контексті сталого розвитку туристичної галузі Полтавщини. Навколишнє середовище і здоров'я людини : збірник матеріалів ІV Всеукраїнського науково-практичного семінару 23 вересня 2010 року / Полтава : ПНПУ, 2011.- С. 74-80.
10. Оніщук Л.М. Спортивно-оздоровчий, дитячий та молодіжний туризм. Регіональний аспект. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України «Наука і освіта», №4, 2014/СХХІ-2014. – С. 122-126.
11. Оніщук Л.М. Спортивний туризм як засіб національно-патріотичного виховання студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Вип. 118 Т III. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С.219-221.
12. Оніщук Л.М. Ніколаєв І.Ю. Питання безпеки при проведенні масових спортивно-оздоровчих та туристичних заходів: Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : матеріали Всеукраїнської

науково-практичної Інтернет-конференції студентів та молодих вчених. Полтавський національний технічний університет ім. Юрія Кондратюка - – Полтава, 2014 – С. 234-236.

13. Оніщук Л.М. Фізична та психічна реабілітація студентів засобами спортивного туризму. Актуальні проблеми фізичної реабілітації в Україні та світі : матеріали круглого столу. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2015. – 132 с., С.102-105

14. Оніщук Л.М. Спортивно-оздоровчий туризм як чинник професійного становлення майбутніх фахівців фізичної культури: Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві : збірник тез матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції (27 листопада 2020 р., м. Івано-Франківськ) / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Електронне видання. Івано-Франківськ, 2020. С. 25-27.

15. Оніщук Л.М. Оздоровчо-рекреаційна діяльність в умовах дистанційного навчання: Спортивна наука та здоров'я людини : Наукове електронне періодичне видання. К., 2021. № 1(5). С. 62-72.

16. Рибалко Л.М. Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : зб. наук. пр. / За ред. О.В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К(110)19. С. 487-491.

17. Рибалко Л.М. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до провадження здоров'язбережувальних технологій. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка : збірник наук. праць / голов. ред. М.О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 201-208.

18. Lavrentieva L.O., Rybalko L.M., Lakomova O.O. Implementation of the dual system of vocational education: history, trends, perspectives. The actual problems of the world today: collective monograph. London: United Kingdom, 2019. p. 114-124.

19. Miier T.I., Holodiuk L.S., Rybalko L.M., Tkachenko I.A. Chronic fatigue development of modern human in the context of V. Vernadsky's noosphere theory. Wiadomości Lekarskie, Polskie Towarzystwo Lekarskie, 2019. tom LXXII. nr 5. cz II. p. 1012-1016.

20.. Diachenko-Bohun M., Rybalko L., Grygus I., Zukow V. Health preserving educational environment in the condition for information technologies. Journal of History Culture and Art Research, Vol. 8(2), June 2019. 93-101.

21. Rybalko L.M., Ostapov A.V. Professional training of students of educational qualification bachelor of physical culture and sports. Perspectives of world science and education : 2 nd International scientific and practical conference, October 30-31, 2019. CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2019. 363-371.

22. Yopa T.V. Formation of healthcare competence future professionals in physical culture and sports. Perspectives of world science and education : 2 nd International scientific and practical conference, October 30-31, 2019. CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2019. p. 552-555.