

- Pain(COSCIIOUS): Study Protocol for a Randomized Double-Blind Controlled Trial / D. Hoy, P. Brooks, F. Blyth, R. Buchbinder //JMIR Res. Protoc.– 2017. – 1. – 6(6). – e109. doi: 10.2196/resprot.7378.
5. Javadian Y. The effects of stabilizing exercises on pain and disability of patients with lumbar segmental instability / Y. Javadian, H. Behtash, M. Akbari, M. Taghipour-Darzi, H. Zekavat //J. Back Musculoskelet. Rehabil. – 2012. – 25. – R. 149–155.
  6. Kamper S. J. Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for chronic low back pain / S. J. Kamper, A.T. Apeldoorn, A. Chiarotto, R.J. Smeets [et al.] // 17
  7. Cochrane Database Syst. Rev. – 2014. – 2 (9).–CD000963. doi: 10.1002/14651858.CD000963.pub3.
  8. Leino-Arjas P. Serum lipids and low back pain: an association? A follow-up study of a working population sample / P. Leino-Arjas, L. Kaila-Kangas, S. Solovieva [et al.] // Spine. – 2006a. – 31. – R. 1032–1037.
  9. Liuke M. Disc degeneration of the lumbar spine in relation to overweight / M. Liuke, S. Solovieva, A. Lamminen [et al.] // Int. J. Obes. (Lond). – 2005. – 29(8). – R. 903–908.
  10. Longo U. G. Symptomatic disc herniation and serum lipid levels / U. G. Longo, L. Denaro, F. Spiezia, F. Forriol [et al.] // Eur. Spine J. – 2011. – 20(10). – R. 1658–1662. doi: 10.1007/s00586–011–1737–2.
  11. Marin T. J. Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for subacute low back pain / T. Marin, D. Van Eerd, E. Irvin [et al.] // Cochrane Database Syst. Rev. – 2017. – 28. – 6. – CD002193. doi: 10.1002/14651858.CD002193.pub2.
  12. Samartzis D. The association of lumbar intervertebral disc degeneration on magnetic resonance imaging with body mass index in overweight and obese adults: A population-based study / D. Samartzis, J. Karppinen, D. Chan, [et al.] //Arthritis & Rheumatism. – 2012. – 64. – R. 1488–1496. doi:10.1002/art.33462.
  13. Smith B. E. An update of stabilisation exercises for low back pain: a systematic review with meta-analysis / B. E. Smith, C. Littlewood, S. May // BMC Musculoskeletal. Disorders – 2014. – 9. – 15. – R. 416. doi: 10.1186/1471–2474–15–416.
  14. Shnayderman I. An aerobic walking programme versus muscle strengthening programme for chronic low back pain: a randomized controlled trial / I. Shnayderman, M. Katz-Leurer // Clin. Rehabil. – 2013. – 27. – R:207–214. doi: 10.1177/0269215512453353.
  15. Yoo Y-D. The effect of core stabilization exercises using a sling on pain and muscle strength of patients with chronic low back pain / Y-D. Yoo, Y-S. Lee // J. Phys. Ther. Sci. – 2012. – 24. – R. 671. doi: 10.1589/jpts.24.671
  16. Zhang Y. Serum lipid levels are positively correlated with lumbar disc herniation – a retrospective study of 790 Chinese patients / Y. Zhang, Y. Zhao, M. Wang [et al.] // Lipids Health Dis. – 2016. – 18. – R. 80.

УДК 796.5

Ігор Бейгул, Олена Шишкіна

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

*Мета:* визначити вплив спортивно-оздоровчого туризму на студентську молодь. *Матеріал і методи:* теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел. *Результати:* спортивно-оздоровчий туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивно-оздоровчий туризм був і залишається традиційною формою пропаганди здорового способу життя, це: доступність у великому віковому діапазоні; великі можливості дозування навантаження; забезпечення зайнятості вільного часу; великий вибір можливостей з видів туризму; можливість займатися круглий рік незалежно від наявності та складу спортивних споруд. Сучасний спортивно-оздоровчий туризм у нашій країні представлений такими основними видами: піший, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелеологічний, автомобільний та мотоциклетний. З великого різноманіття видів туризму найдоступнішим для студентської молоді є піший, велосипедний та водний. Подорожі дозволяють студентам задовольняти свої потреби в набутті духовних цінностей, накопиченні та поглибленні знань. *Висновки:* спортивно-оздоровчий туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, сприяє розвитку та досконалості фізичних якостей, збереженню фізичної працездатності та всебічній підготовці студентів. Особливо важливу роль туризм набуває в організації дозвілля студентської молоді.

*Ключові слова:* спортивно-оздоровчий туризм, студентська молодь, фізичні якості, здоровий спосіб життя, дозвілля.

*Aim: To determine the impact of sports and health tourism on student. Material and methods: theoretical analysis and generalization of literary sources. Results: Sports and health tourism is an integral part of the national system of physical culture and sports, aimed at the strengthening of health, development of physical, moral-will and intellectual abilities of a person through the involvement in campaigns of various complexity and competitions in the field of sports tourism. Sports and health tourism has been and remains the traditional form of promoting a healthy lifestyle: availability for any age; great loading capacity; free time employment; a great variety of opportunities for types of tourism; possibility to do all year round regardless of the availability and composition of sports facilities. Modern sports and health tourism in our country is represented by the following main types: foot, ski, water, mountain, bicycle, speleological, road and motorcycle. Out of the great variety of types of tourism, the most affordable for student is foot, bicycle and water tourism. Traveling allows students to get spiritual values and new knowledge. Conclusions: sports and health tourism is a part of physical culture and sports, it is a manifestation of a healthy lifestyle, development and perfection of physical qualities, preservation of physical capacity and comprehensive preparation of students. Tourism has a particularly important role in the organization of student leisure.*

**Keywords:** sports and health tourism, student, physical qualities, healthy lifestyle, leisure.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Туризм – багатоаспектне явище, що поєднує екологічні, соціальні та культурні аспекти, має невичерпний потенціал для постійного прогресу, тісно поєднується з багатьма галузями економіки, зумовлюючи його провідне місце у соціально-економічному житті країни і народів. Він є найдинамічнішою галуззю у світі, чинником економічного та культурного розвитку. У наш час туризм є одним із видів рекреаційної діяльності людей [5].

Сьогодні туризм набуває важливого значення в суспільстві та приймає на себе важливі соціальні функції: відновлення психо-фізіологічних ресурсів суспільства; сприяння працездатності людини і раціональне використання дозвілля, забезпечення зайнятості населення і зростання його доходів; спрямованість на підтримку і відновлення рекреації регіонів [1; 3].

Туризм – це найбільш багатогранна форма активного відпочинку людини, запорука її гармонійного розвитку. Він давно став щоденною необхідністю і нерозривною частиною життя людини. Туризм об'єднує любителів пішохідних, гірських, лижних, водних, велосипедних, автомобільних, мотоциклетних подорожей, спелеопходів [7; 8].

Таким чином, спортивний та оздоровчий туризм слід розглядати як складову загального унікального явища туризму як галузі, що сприяє всебічному розвитку людини, її моральному та фізичному оздоровленню, вихованню національної свідомості молодого покоління. Залучає його до постійних занять фізичними вправами; до пізнання історії та сучасності, до культур та звичаїв місцевого населення, до дбайливого відношення до природи та до національних традицій [1; 2; 4].

Дослідження проблеми введення засобів спортивно-оздоровчого туризму в процес фізичного виховання студентської молоді носять фрагментарний характер [2; 6]. Відкритими залишаються питання організації та проведення позанавчальних занять на сонові засобів спортивно-оздоровчого туризму зі студентами. Все це не дозволяє повною мірою реалізувати потенціал спортивно-оздоровчого туризму як універсального засобу підвищення рівня фізичного стану студентської молоді.

**Мета дослідження** – розкрити можливості спортивно-оздоровчого туризму, як засобу фізичного виховання студентів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Багатолітня історія розвитку туризму показує, що туризм в його сучасних формах і видах формує різні напрямки суспільно-виховної роботи з населенням: суспільно-політичний (розвиток суспільної активності, вміння підчиняти себе інтересам колективу); чимале значення має патріотичне виховання (формування національної свідомості, знайомство з багатством рідної країни); інтернаціональне (спілкування з молоддю різних національностей, культурою

народів різних країн); військово-прикладне (вміння переносити тягар похідно-польового життя, орієнтуватися на місцевості); фізичне (розвиток фізичних якостей, здатність до тривалого фізичного напруження); естетичне (спілкування з природою, знайомство з унікальними об'єктами культури).

Спортивно-оздоровчий туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивно-оздоровчий туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, дружніх стосунків між народами і зміцнення миру [1; 8].

Спортивно-оздоровчий туризм був і залишається традиційною формою пропаганди здорового способу життя, про що свідчать:

- доступність у великому віковому діапазоні;
- великі можливості дозування навантаження;
- забезпечення зайнятості під час дозвілля;
- великий вибір можливостей з видів туризму (засоби пересування);
- можливість займатися круглий рік незалежно від наявності та складу спортивних споруд.

Спортивно-оздоровчий туризм здійснює різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції. Головна особливість спортивно-оздоровчого туризму полягає у тому, що він, на відміну від більшості інших видів спорту, не потребує відносно великих матеріальних видатків, скільки, по-перше, розвивається у сучасному навколишньому природному середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для підготовки та проведення туристсько-спортивних масових заходів та зведення спеціальних споруд для їх проведення, по-друге, матеріально-технічне та організаційне забезпечення зазначених заходів у великій мірі здійснюється силами та засобами туристів, по-третє, вже склалася і діє громадська система підготовки та підвищення кваліфікації кадрів, яка з мінімальними видатками з боку держави може і надалі ефективно функціонувати.

Сучасний спортивно-оздоровчий туризм в нашій країні представлений такими основними видами: піший, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелеологічний, автомобільний та мотоциклетний. В практиці інколи поєднується декілька видів туризму в одному поході. Такий змішаний туризм називають комбінованим. З великого різноманіття видів туризму найдоступнішими для студентської молоді є піший, велосипедний та водний [8].

Пішохідний туризм полягає в проходженні маршрутів певної протяжності в різних природних регіонах з відповідними природними перепонами без застосування транспортних засобів. Це самий масовий вид туризму, оскільки нескладні пішохідні походи можна здійснювати практично у будь-якому районі, а навички пішохідного туризму необхідні у всіх інших видах туризму.

Велосипедний туризм привабливий перш за все завдяки своїй мобільності. Велосипедний туризм має певні переваги порівняно з пішохідним туризмом: швидкість руху тут в кілька разів вища, за один день можна побачити більше цікавих місць.

Велосипед проїде майже скрізь, де пройде пішохід, а там, де проїхати неможливо, велосипед можна провести або перенести на руках. Географія вело-туризму майже збігається з географією пішохідного туризму. Велосипедні подорожі є захоплюючим видом активного відпочинку, який дарує багато несподіваного, а інколи до цих пір небаченого, оригінального, виняткового.

Водний туризм – дуже привабливий вид туризму. До водного туризму відносяться подорожі по річках або озерах на туристських суднах, таких, як байдарки, надувні човни і катамарани, плоту, які не обладнані двигунами.

Особлива роль у навчально-виховному процесі студентської молоді відведена організації туристичних маршрутів з активним способом пересування та залученню студентів до занять фізичною культурою, спортом та спортивно-оздоровчим туризмом. Треба організувати навчально-виховний процес таким чином, щоб сформувати вміння у студентів самим розробляти відповідні маршрути, враховувати вікові особливості, але при цьому намагатися, як можна глибше, донести місцевий колорит, красу рідної природи, її відновлювальні та оздоровлюючі властивості [4].

В спортивно-оздоровчих походах розвивається багато цінних фізичних якостей студентської молоді: сила, швидкість, витривалість, спритність, збільшується працездатність. Без сумніву, процес задоволення різних потреб людини нерозривно пов'язаний зі спортивно-оздоровчим туризмом, що має велике суспільно-соціальне значення для студентської молоді:

- зміцнення здоров'я та профілактика захворюваності;
- пізнання навколишнього середовища та здобуття нових знань;
- розвиток, зміцнення та удосконалення фізичних і моральних якостей людини;
- придбання вмінь і життєвих навичок, особливо необхідних студентській молоді для служби у збройних силах України.

Подорожі дозволяють студентам задовольняти свої потреби в набутті духовних цінностей, накопиченні та поглибленні знань. Туризм сприяє задоволенню комунікативної потреби людини – потреби в спілкуванні та обміні інформацією. Провідне місце туризм займає у вихованні у студентської молоді прагнення розширювати обсяг знань і інтересів у формуванні естетичних смаків та ставлення до навколишнього середовища [6].

#### **Висновки.**

1. Спортивно-оздоровчий туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку та удосконалення фізичних якостей, збереження фізичної працездатності та всебічної підготовки студентів.

2. Спортивно-оздоровчий туризм здійснює різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, екологічні та інші функції. Особливо важливу роль туризм набуває в організації дозвілля студентської молоді.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на вивчення впливу занять спортивно-оздоровчим туризмом на психоемоційний стан студентів.

1. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посібник для закладів освіти / В. Д. Дехтяр. – К. : Наук. освіта, 2003. – 200 с.
2. Михайленко В. Вплив занять спортивно-оздоровчим туризмом на морфо-функціональний стан студентів / В. Михайленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 215–219.
3. Мулик К. В. Спортивний туризм, як засіб рекреації / К. В. Мулик, В. В. Мулик // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 112, т. I, серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ, 2013. – С. 237–240.
4. Оніщук Л. М. Спортивний туризм як засіб національно-патріотичного виховання студентів / Л. М. Оніщук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 118, т. III, серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ, 2014. – С. 219–221.
5. Пангелова Н. Демографічні аспекти організації рекреаційно-туристичної діяльності / Н. Пангелова, Б. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 142–145.
6. Рубис Л. Г. Физическая рекреация молодежи средствами самодетельного туризма : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / Рубис Л. Г. – Санкт-Петербург, 1995. – 24 с.

7. Сургай О. Основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції / О. Сургай // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізкультури та спорту. – Львів, 2009. – С. 188–192.
8. Шандор Ф. Ф. Сучасні різновиди туризму: підручник / Ф. Ф. Шандор, М. П. Кляп. – К. : Знання, 2013. – 334 с.

#### References:

1. Dehtiar, V.D. (2003), *Osnovi ozdorovcho-sportivnoho turizmu: navch. posibnik dlia zakladiv osvitu* [The basis of health-sports tourism: a guide for educational institutions], Naukova osvita, Kiev, Ukraine.
2. Mihailenko, V. (2014), "Influence of sports and health tourism on the morpho-functional state of students", *Fizichna kultura, sport ta zdorovie nazii*, no. 17, pp. 215–219.
3. Mulik K.V., Mulik V.V. (2013), "Sport tourism as a means of recreation", *Visnyk Chernigivskoho derzavnoho pedahohichnoho universitetu imeni Tarasa Shevchenka. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychnie vihkhovannia ta sport*, no. 112 (1), pp. 237–240.
4. Onischuk, L. M. (2014), "Sport tourism as a means of national-patriotic education of students", *Visnyk Chernigivskoho derzavnoho pedahohichnoho universitetu imeni Tarasa Shevchenka. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychnie vihkhovannia ta sport*, no. 118 (3), pp. 219–221.
5. Panhelova N., Panhelov B. (2015), "Demographic aspects of the organization of recreational and tourist activities", *Sportivnyi visnyk Prydneprovia*, no. 1, pp. 142–145.
6. Rubis, L.H. (1995), "Physical recreation of youth by means of amateur tourism", *Thesis abstract of Cand. (pedagogical)*, Rubis, L.H., S-Peterburg, Russia.
7. Surhai, O. (2009), "The main types of sports and health tourism and its functions", *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. v haluzi fiz. kultury i sporty*, pp. 188–192.
8. Shandor, F.F. (2013), *Suchasny riznovidy turizmu: pidruchnik* [Modern types of tourism: a tutorial], Znanya, Kiev, Ukraine.

УДК 796.011

Вікторія Богуславська, Мар'ян Пітин, Юрій Бріскін

### РІВЕНЬ ЗНАЧУЩОСТІ РОЗДІЛІВ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

*Мета дослідження* полягала у визначенні рівня значущості розділів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту.

*Методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, вивчення документальних матеріалів, аналіз анкетних даних, методи математичної статистики.

*Аналіз результатів опитування спортсменів високої кваліфікації з циклічних видів спорту* дозволив виявити відмінності у рівні значущості розділів теоретичної підготовки на різних етапах підготовки спортсменів.

*Встановлено, що розділи теоретичної підготовки "Історія вашого виду спорту", "Гуманітарні та соціалізуючі знання у підготовці спортсменів" та "Правила техніки безпеки" досягають найвищого рівня значущості на етапах початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, з ростом спортивної майстерності рівень значущості вище зазначених розділів знижується. На противагу цьому, рівень значущості решти розділів теоретичної підготовки рівномірно підвищується від початкових до завершальних етапів підготовки.*

**Ключові слова:** розділи теоретичної підготовки, циклічні види спорту.

*The purpose of the study* was to determine the level of significance of sections of theoretical training in cyclic sports.

*Methods of research*: theoretical analysis and generalization of literary sources, studying of documentary materials, analysis of personal data, methods of mathematical statistics.

*The analysis of the results of the survey of high-skilled athletes from cyclic sports* allowed to reveal differences in the level of significance of sections of theoretical training at different stages of the training of athletes.

*It has been established that the sections of theoretical training "History of your sport", "Humanitarian and socializing knowledge in the preparation of athletes" and "Safety rules" reach the highest level of significance at the stages of initial, preliminary basic and specialized basic training, with the growth of sports skills level significance of the specified sections is reduced. In contrast, the level of significance of the remaining sections of theoretical training increases evenly from the initial to the final stages of preparation.*

**Keywords:** sections of theoretical training, cyclic sports