

## **Лекція 4:** Туристична діяльність у фізичному вихованні та рекреації.

Теоретичні основи спортивного туризму та його місце в системі фізичного виховання

### **План лекції:**

1. Поняття і значення туристичної діяльності у фізичному вихованні.
2. Основні теоретичні основи спортивного туризму.
3. Види туристичної діяльності і їх рекреаційний потенціал.
4. Місце спортивного туризму в системі фізичного виховання.
5. Сучасні підходи та практичні аспекти організації спортивного туризму в Україні і світі.

### **Основний зміст.**

1. Поняття і значення туристичної діяльності у фізичному вихованні.

Туристична діяльність є важливим засобом фізичного виховання, що сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя. В умовах сучасного суспільства вона виступає як активний руховий відпочинок у природному середовищі, котрий природно поєднує фізичне навантаження та емоційне розвантаження. Відмінність туристичної діяльності полягає у багатокomпонентній формі, що включає пішохідні походи, велосипедні маршрути, водні подорожі та екологічні тури, які допомагають не лише зміцнити здоров'я, а й підвищити екологічну культуру учасників.

2. Основні теоретичні основи спортивного туризму

Спортивний туризм характеризується як різновид туризму з акцентом на рухову активність і фізичну підготовку учасників. Його теоретична база охоплює підготовку навичок орієнтування, подолання природних перешкод та формування фізичних якостей: сили, витривалості, координації. Спортивний туризм виконує важливу виховну функцію, розвиваючи волю, відповідальність і мотивацію до підтримання здоров'я. Особливо наголошується на необхідності

гармонізації фізичних навантажень із забезпеченням безпеки і збереження екологічного балансу.

### 3. Види туристичної діяльності і їх рекреаційний потенціал.

Туристична діяльність включає такі основні види:

1. Пішохідний туризм (походи, трекінг);
2. Водний туризм (сплави, байдарки, катамарани);
3. Велосипедний туризм;
4. Гірський туризм (альпінізм, скелелазіння);
5. Екологічний туризм;
6. Туризм для здоров'я.

Кожен вид має власний рекреаційний потенціал, що полягає в поєднанні рухової активності із перебуванням у природі, сприяючи зниженню стресу, зміцненню імунітету та покращенню психоемоційного стану. В Україні розвиток рекреаційного туризму підтримується державними програмами, спрямованими на оздоровлення населення через активний відпочинок.

### 4. Місце спортивного туризму в системі фізичного виховання

Спортивний туризм займає ключове місце в системі фізичного виховання як ефективний засіб зміцнення здоров'я, розвитку основних фізичних якостей і формування соціальних навичок. У навчальних закладах він є складовою освітнього процесу, що реалізує практичні навички орієнтування, подолання природних перепон, виховує колективізм і відповідальність. Спортивний туризм доповнює традиційні форми фізичного виховання, відкриваючи можливість для комплексного розвитку особистості і популяризації здорового способу життя серед різних вікових груп.

### 5. Сучасні підходи та практичні аспекти організації спортивного туризму в Україні і світі.

Сучасна організація спортивного туризму характеризується застосуванням інноваційних технологій: цифрові карти, GPS-навігація, онлайн-платформи для планування і моніторингу маршрутів, що підвищує безпеку і привабливість туризму. В Україні спортивний туризм активно інтегрується з патріотичним вихованням та екологічними ініціативами, створюються клуби та центри розвитку цієї галузі. Світові тренди роблять акцент на сталий розвиток, збереження природи та залучення молоді до активної фізичної рекреації через спортивний туризм.

### **Контрольні питання для самоперевірки:**

1. Яке значення має туристична діяльність у системі фізичного виховання?
2. Що таке спортивний туризм та його основні теоретичні засади?
3. Назвіть основні види туристичної діяльності та їх рекреаційні особливості.
4. Яка роль спортивного туризму у розвитку фізичних якостей і соціальних навичок?
5. Як інновації впливають на організацію спортивного туризму?
6. Які особливості організації туризму для різних вікових груп?
7. Як спортивний туризм поєднується з екологічними й соціальними програмами?

### **Список літературних джерел:**

1. Андрущенко В., Бондаренко М. Теорія і практика туристичної діяльності. — Київ: Фізкультура і спорт, 2021.
2. Головач І. Туризм і фізичне виховання: сучасні аспекти. — Львів: НВФ Медінформ, 2020.
3. Дідур О., Козак Т. Спортивний туризм як засіб фізичного виховання. — Харків, 2019.
4. Козак С. Активний туризм у рекреації молоді: методика і практика. — Київ: Центр навчальної літератури, 2022.

5. Ланда В., Баранов А. Туризм і рекреація: європейський досвід. — Одеса, 2018.
6. Чалій Л. В. Місце спортивно-оздоровчого туризму в системі фізичного виховання. — Рівне, 2018.
7. Міністерство молоді та спорту України. Рекреаційний туризм в системі фізичного виховання. — Київ, 2023.
8. Stidder G. *Sport and Physical Activity for Health and Welfare*. — Routledge, London, 2016.
9. Шевченко О., Мельник С. Рекреаційний потенціал туристичної діяльності. — Львів, 2021.
10. Яремчук І. Організація спортивного туризму в сучасних умовах. — Київ, 2020.