1. Voloshyn A. (2014). Nina – Poltavchanka. *Sport veteraniv Ukrainy.* № 9-10 (19) veresen-zhovten. S. 6. URL: https://surl.li/jambye
2. Vpravy na kolodi. URL: You Tube - (9) 1954 Nina Bocharova Gymnastics - Balance Beam -You Tube.
3. Vpravy na brusakh. URL: You Tube - (9) Nina Bocharova - 1954 Gymnastics - Uneven Bars-You Tube.
4. Himnastyka (1975). Posibnyk dlia fak. fiz. vykh. ped. in. [Gymnastics: a guide for physical education faculties of pedagogical institutes] / za red. A.A. Zhaleia, V.D. Palyhy. K.: Vyshcha shkola. S.47.
5. Himnastyka na litnikh Olimpiiskykh ihrakh 1952. [Gymnastics at the 1952 Summer Olympics]. URL: https://surl.li/ymfwyx
6. Hymnastka proslavylas na ves myr. [The gymnast became famous throughout the world]. URL: https://surl.li/wybobg
7. Zhinky u sporti. [Women in sports]. Istoriia pershoi olimpiiskoi chempionky z Ukrainy, yaka narodylasia na Poltavshchyni. URL: https://surl.li/ynxrhs URL: https://surl.li/whibzu
8. Istoriia rozvytku himnastyky v Ukraini. [History of the development of gymnastics in Ukraine]. URL: https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5016
9. Kovalchuk N. (2011). Istoriia rozvytku himnastyky v Ukraini [History of the development of gymnastics in Ukraine]: metod. materialy. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. S.6.
10. Kovalchuk N. (2024). Ukrainski himnastky XX st. – zirky svitovoi velychyny. [Ukrainian gymnasts of the 20th century. - world-class stars]. *Istoriia fizychnoi kultury i sportu narodiv Yevropy* : zb. tez dop. VII Mizhnar. nauk. konhr. ist. fiz. kult. (12–13 veres. 2024 r.) / ukladachi: A. V. Tsos, S. Ya. Indyka. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. S. 38-39. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/26978
11. Latynina pro Ninu Bocharovu. URL: You Tube - (9) Latynina about Nina Bocharova -You Tube.
12. Nina Bocharova. Persha olimpiiska chempionka z Ukrainy. [Nina Bocharova. The first Olympic champion from Ukraine].URL: https://surl.li/ynxrhs
13. Olimpiiska chempionka Nina Bocharova. [Olympic champion Nina Bocharova].URL: https://surl.li/jueyxj
14. Sportyvna himnastyka v Ukraini. Istoriia rozvytku i dosiahnen z 1853 po 2016 rr. [Gymnastics in Ukraine. History of development and achievements from 1853 to 2016]: biblio.-istor. albom z entsyklopedychnym nakhylom u 2 t. (2020) /O.H. Babenko, B.V. Makuts, N.A. Bocharova ta in. K.: DIA, T1. 572 s.
15. Urodzhenka Suprunivky Nina Bocharova – persha ukrainka, yaka vyhrala Olimpiiski ihry. [Nina Bocharova, a native of Suprunivka, is the first Ukrainian to win the Olympic Games]. URL: https://surl.li/ixxpsj
16. Shelukha Yu. (1979). Olimpiitsi Ukrainy. [Olympians of Ukraine]. K.: Zdorovia. S. 42-51.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).38
УДК: 37.091.12 : 796.5 : 616

Кравчук Я. І.
ORCID ID:https://orcid.org/0000-0001-6550-5083
кандидат педагогічних наук
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Калитка С. В.,
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5446-2743
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Сотник О. В.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6500-0827
старший викладач
Національного університету водного господарства і природокористування, м. Рівне

ТУРИЗМ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті доведено актуальність викладання освітнього компоненту «Туризм» для здобувачів освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Зазначено актуальність, подано аналіз літературних джерел з означеної проблеми, визначені мета, методи дослідження. Розкрито зміст і елементи структури навчального курсу, представлені теми, які входять до робочої навчальної програми «Туризм». Навчальний курс «Туризм» допомагає розвивати професійні компетентності, такі як планування маршрутів, організація туристичних заходів та забезпечення безпеки під час походів, адаптувати програми під індивідуальні потреби, сприяючи всебічному відновленню здоров'я та покращенню якості життя різних груп населення. Представлено тему з фізкультурно-спортивної реабілітації з застосуванням елементів туристичної діяльності для осіб з особливими потребами, в якій зазначено технологію складання індивідуальної програми.

Ключові слова: *туризм, фізкультурно-спортивна реабілітація, здобувачі, програма підготовки.*

Kravchuk Y. I., Kalytka S. V., Sotnyk O. V., Tourism in physical and sports rehabilitation *The article proves the relevance of teaching the educational component «Tourism» for students of the educational and professional program «Physical culture and sports rehabilitation» specialty 017 «Physical culture and sports». The content and elements of the structure of the*

mandatory component «Tourism» are presented. Research methods: analysis of scientific educational and methodological literature, systematization and generalization of information, study of normative documentation of the organization of the educational process in institutions of higher education. According to the educational program and curriculum, the «Tourism» course is calculated for 3 credits, of which 14 hours are lectures, 20 hours are practical, and 56 hours are for independent study. The purpose of the mandatory component «Tourism» is to study the main theoretical and practical provisions of tourism as a sport, recreation and educational discipline; application of the acquired knowledge and skills in professional activities, in particular in physical culture and sports rehabilitation in the preparation and implementation of programs for the restoration and compensation of indicators of the physical state of health of persons of various population groups. The «Tourism» training course helps to develop professional competencies, such as planning routes, organizing tourist activities and ensuring safety during hikes, adapting programs to individual needs, contributing to the comprehensive restoration of health and improving the quality of life of various population groups. The topic of physical culture and sports rehabilitation with the use of elements of tourism for people with special needs is presented, in which the technology of drawing up an individual program is indicated. The technology of the individual program includes determining the goal and tasks with the application of elements of tourism to restore physical activity, improve the psychological state.

Key words: *tourism, physical culture and sports rehabilitation, applicants, training program.*

Постановка проблеми. Важливим завданням організації і проведення заходів з туризму полягає у формуванні всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, який поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконаліть [5]. Під час мандрівок формується почуття колективізму, любов до природи, розширюється світогляд учасників. Походи є джерелом позитивних емоцій, допомагають відновити психічний стан людини і в той же час покращити рівень фізичної підготовленості. Підготовка фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації до роботи з туризму є важливою для забезпечення комплексного підходу до здоров'я та реабілітації людей з фізичними обмеженнями.

Аналіз наукових джерел. Навчальний курс з туризму відіграє важливу роль у підготовці здобувачів освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Аналіз освітньо-професійних програм підготовки здобувачів вказаної спеціальності підтверджує його важливість, так як «Туризм» входить до обов'язкових компонентів. Підготовка здобувачів за освітньою професійною програмою «Спортивний туризм» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» пропонується у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського [2].

Важливість вивчення навчальної дисципліни «Туризм» для здобувачів спеціальності «Фізична культура і спорт» підкреслюється багатьма вченими та дослідниками. Римар зазначає, що «Спортивний туризм та орієнтування» є обов'язковою навчальною дисципліною, яка сприяє формуванню як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту [3]. Зубаль М. В. підкреслює, що вивчення «Спортивного туризму» спрямоване на вдосконалення системи професійних теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з організації походів та змагань зі спортивного туризму [1].

Впровадження алгоритму комп'ютерного навчального посібника зі спортивного туризму в систему підготовки фахівців з фізичної культури та спорту в рамках виконання самостійної роботи розглянуто у Філенко Л. В. [4].

Окремі аспекти підготовки фахівців до роботи з туризму представлено науковцями: Булашевим О. Я. (навчання основам спортивного туризму), Ганопольським В. І. (підготовка учителя фізичної культури до організації спортивно-оздоровчого туризму), Дудоровою Л. Ю. (особливості застосування педагогічних технологій у викладанні туризму), Зубалієм М. Д. (методика організації заходів активного туризму), Ткачівською І. М. (підготовка майбутніх учителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи з учнями), Чалій Л. В. (організація позакласної роботи з туризму) [5].

Мета дослідження − представити зміст та елементи структури обов'язкового компоненту «Туризм» для підготовки здобувачів освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз наукової навчально-методичної літератури, систематизація та узагальнення інформації, вивчення нормативної документації організації освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчальний курс «Туризм» входить до обов'язкових компонент освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука».

Відповідно до освітньої програми і навчального плану курс «Туризм» розрахований на 3 кредити, з яких 14 годин лекцій, 20 годин практичних, 56 годин на самостійне опрацювання.

Мета обов'язкової компоненти «Туризм» полягає у вивченні основних теоретичних та практичних положень туризму як виду спорту, рекреації та навчальної дисципліни; застосуванні набутих знань і вмінь у професійній діяльності, зокрема у фізкультурно-спортивній реабілітації при складанні та впровадження програм для відновлення та компенсації показників фізичного стану здоров'я осіб різних груп населення.

В темі 1 «Туризм як соціальне явище» розглядаються основи туризму: мета подорожі, туристичні, туристичні ресурси; види туризму; історія туризму; значення туризму для економіки та суспільства.

Тема 2 відведена на спортивний туризм, а саме присвячена видам спортивного туризму таким, як пішохідний, водний, велотуризм, альпінізм. Відводяться навчальні години на набуття теоретичних і практичних навичок щодо організації спортивних походів, екіпіруванню та спорядженню для спортивного туризму.

Класифікація туристських маршрутів і характеристика перешкод, маркування туристичних маршрутів представлені у темі 3.

Простий маршрут **(I категорія)**: маршрут з мінімальними перешкодами, легкий для орієнтування, придатний для новачків і людей з обмеженою фізичною підготовкою.

Середньої складності маршрут (II-III категорія)*:*вимагає більшої фізичної підготовленості; можуть входити деякі перешкоди, такі як підйоми на пагорби або перетин річок; потребують базових навичок орієнтування.

Складний маршрут (IV-V категорія): потребує високої фізичної підготовки та досвіду; містить складні перешкоди, такі як круті підйоми, скельні ділянки, перетинання великих водойм; вимагають використання спеціального обладнання та техніки безпеки.

Екстремальні маршрути (VI категорія): найбільш складні та небезпечні маршрути; вимагають професійної підготовки та наявності спеціального спорядження. Підходять лише для досвідчених туристів-екстрімалів.

Класифікація туристських перешкод поділяється на природні, кліматичні, технічні. До п**риродних перешкод відносяться гірські (**круті підйоми, кам'янисті ділянки, лавинонебезпечні зони); в**одні (**річки, озера, водоспади, болота); л**ісові (**густі ліси, чагарники, заболочені ділянки).

Кліматичні перешкоди: с**ніг та лід (**зледеніння, глибокий сніг, крижані переправи); с**пека та холод (**високі або низькі температури, сонячні та теплові удари, обмороження); о**пади (**дощ, снігопад, град, грози).

Технічні перешкоди: ш**тучні перешкоди (**мости, тунелі, дороги, будівлі); л**огістичні перешкоди (**відсутність транспортних шляхів, погане покриття зв'язку).

Тема 4 спрямована на набуття знань і вмінь з топографічної підготовки здобувача. Топографічна підготовка туриста є важливим етапом у підготовці до походів та туристичних заходів. Вона включає:

1. **Вивчення топографічних карт**: здатність читати та інтерпретувати топографічні карти для правильного орієнтування на місцевості; вміння розпізнавати різні елементи ландшафту, такі як гори, річки, дороги та інші об'єкти.

2. **Орієнтування на місцевості***:* здатність орієнтування без допомоги сучасних електронних пристроїв, використовуючи лише компас та карту; вміння визначати своє місцезнаходження та обирати правильний маршрут.

3. **Використання компаса**: вміння користуватися компасом для визначення напрямку руху; знати, як правильно налаштовувати компас та використовувати його разом з картою.

4. **Розрахунок відстаней та часу**: здатність застосовувати методи розрахунку відстаней на карті та орієнтовного часу, необхідного для подолання маршруту з урахуванням складності місцевості та фізичного стану туристів.

5. **Маршрутні позначки***:* здатність розуміти різні маршрутні позначки, що використовуються на топографічних картах, включаючи позначки для пішохідних маршрутів, велосипедних доріжок, кемпінгів та інших об'єктів/

6. **Підготовка маршрутів**: вміння складати та планувати маршрути з урахуванням умов місцевості, безпеки та індивідуальних потреб туристів; обирати оптимальний маршрут, розподіляти навантаження та організацію зупинок.

7. **Вивчення умов місцевості***:* знання кліматичних умов, рослинності, водних ресурсів та інших особливостей місцевості, через яку пролягає маршрут.

Топографічній підготовці приділяється особлива увага при вивченні навчального курсу, так як це є основою для забезпечення безпеки та успішного проведення туристичних походів, що допомагає туристам орієнтуватися на місцевості, уникати небезпеки та знаходити оптимальні маршрути для подорожей.

Технічна підготовка в туризмі є важливою складовою забезпечення безпеки та успішного проведення туристичних заходів (тема 5), яка спрямована на володіння туристичним спорядженням; навичкам орієнтування; техніці пересування, спусків та підйомів; безпеці та надання першої допомоги; забезпечення харчування та водопостачання; встановлення табору.

- **Володіння туристським спорядженням**: навчання правильного використання різних видів туристського спорядження, таких як рюкзаки, намети, спальники, кухонне обладнання; правильне пакування рюкзака для рівномірного розподілу ваги.
- **Навички орієнтування**: вивчення топографії, читання карт та використання компаса; використання GPS-пристроїв для навігації; вміння орієнтуватися на місцевості без електронних пристроїв.
- **Техніка пересування**: вивчення методик пересування різними типами місцевості, такими як гори, ліси, болота; навички проходження водних перешкод, скельних ділянок та інших складних ділянок маршруту.
- **Безпека та перша допомога: н**авчання основам надання першої допомоги у разі травм чи нещасних випадків; використання аптечок першої допомоги та знання основних методів лікування травм.
- **Забезпечення харчування та водопостачання**: планування раціону та запасів харчування на маршрут; навички знаходження та очищення води в природних умовах.
- **Встановлення табору**: вибір відповідного місця для табору, встановлення наметів, організація кухні та санітарних зон; забезпечення безпеки табору, включаючи захист від диких тварин та погодних умов.
- **Техніка спусків та підйомів**: вивчення та практикування технік спусків та підйомів у гірській місцевості; використання мотузок та карабінів для забезпечення безпеки.

Тематика розділу з технічної підготовки формує навички у здобувачів бути готовими до різних ситуацій, які можуть виникнути під час походів для забезпечення безпеки й комфорту.

Тема 6 розглядає спеціальне спорядження для пішохідного туризму: мотузки, страхувальні системи, карабіни, затиски, вісімки та інше обладнання. Туристські вузли є важливим аспектом техніки безпеки та організації туристичних походів, які використовуються для закріплення мотузок, спорядження і створення надійних з'єднань. Прямий вузол використовується для тимчасових зв'язок, який є простим і надійним для з'єднання двох мотузок однакового діаметра. Подвійний вузол (булинь) використовується для закріплення мотузки навколо предметів; для створення петлі на кінці мотузки. Вісімка: універсальний вузол, який легко зав'язати та розв'язати і використовується для кріплення мотузки до карабіна або для створення петлі. Прапорцевий вузол: для закріплення мотузки на дереві або іншому предметі, що швидко і

легко зав'язується та розв'язується. Австрійський провідник створює надійну петлю на середині мотузки і використовується для створення точок кріплення на мотузці. Брамшкотовий вузол − для кріплення мотузки до інших предметів, надійний для з'єднання двох мотузок різного діаметра. Для з'єднання двох мотузок однакового діаметра − грейпвайн (подвійний провідник).

Техніка і тактика подолання природних перешкод включають різноманітні методи та стратегії, що допомагають туристам безпечно та ефективно подолати різні типи природних перешкод під час походів, які розглядаються у темі 6.

В темі 7 розглядається застосування туризму у фізкультурно-спортивній реабілітації. Туризм є ефективним засобом фізкультурно-спортивної реабілітації, який сприяє всебічному відновленню здоров'я та покращенню якості життя різних груп населення.

Завданням цієї теми полягає у формуванні вмінь і навичок складання оздоровчих програм з елементами туризму, які включають декілька етапів і враховують індивідуальні потреби осіб.

Здобувачі вчаться визначати мету та завдання програми з застосуванням елементів туризму. Метою може бути відновлення фізичної активності, покращення психологічного стану. Завдання спрямовані на покращення показників фізичного стану організму, фізичної підготовленості.

Для складання програми необхідно оцінити рівень фізичної підготовленості, наявність обмежень та проблем зі здоров'ям; визначити психоемоційний стан людини, її рівень мотивації та готовності до участі в програмі з елементами туристичної діяльності.

Надалі підбираються види туристичної діяльності: піші походи, велоподорожі, водний туризм, кемпінг. Розробка індивідуального плану фізкультурно-спортивної реабілітації передбачає вибір маршрутів з урахуванням фізичних можливостей людини, умов місцевості та безпеки; визначення тривалості та інтенсивності занять, частоти проведення туристичних заходів; розподіл програми на етапи з поступовим збільшенням навантаження.

При низькому рівні показників стану здоров'я людини рекомендується проводити підготовчі заходи, попередні тренування для участі в туристичних заходах. Майбутній фахівець повинен вміти оцінити ефективність застосування програми за допомогою спостереження за станом здоров'я та його досягнень. За потреби внести зміни до програми з урахуванням результатів моніторингу.

Психологічна підтримка полягає у створенні сприятливих умов для посилення мотивації, організації групових заходів, забезпеченні психологічних консультацій для покращення психоемоційного стану. Подорожі на природі сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та загального психологічного стану. Туризм надає можливість спілкуватися з природою, що позитивно впливає на психоемоційний стан людини.

Висновки. Туризм − ефективний засіб фізкультурно-спортивної реабілітації, який сприяє всебічному відновленню здоров'я та покращенню якості життя людини. Введення навчального курсу до обов'язкових компонент є важливим, так як допомагає сформувати відповідні компетентності та результати навчання для роботи майбутніх фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації з різними групами населення, скласти індивідуальні програми з врахуванням особистих потреб. Крім того туризм, як вид рухової активності є доступним, позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну систему, опорно-руховий апарат, покращує психоемоційну сферу, має соціальне значення.

Література

1. Зубаль М. В. Силабус «Спортивний туризм». URL: https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/11/sylabus-sportyvnyj-turyzm-017-3-kurs_1.pdf?form=MG0AV3&form=MG0AV3

2. Проєкт. Освітньо-професійна програма «Спортивний туризм». URL: https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/opp-017-st-.pdf

3. Римар М. П. Силабус «Спортивний туризм та орієнтування». URL: https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/doc/disciplines/017/017bok31.pdf?form=MG0AV3&form=MG0AV3

4. Філенко Л. В. Методика використання комп'ютерного навчального посібника «спортивний туризм» при самостійній роботі студентів. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК. 2018. С. 126-132. URL: http://journals.uran.ua/tourism_kzvsvst/issue/view/8951/showToc

5. Чалій Л. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації позакласної роботи з туризму. Автореф. дисер. На здобуття наук. ступеня к. пед. н. Рівне. 2017. 24 с.

References

1. Zubal M. V. Sylabus «Sportyvnyi turyzm». URL: https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/11/sylabus-sportyvnyj-turyzm-017-3-kurs_1.pdf?form=MG0AV3&form=MG0AV3

2. Proiekt. Osvitno-profesiina prohrama «Sportyvnyi turyzm». URL: https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/opp-017-st-.pdf

3. Rymar M. P. Sylabus «Sportyvnyi turyzm ta oriientuvannia». URL: https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/doc/disciplines/017/017bok31.pdf?form=MG0AV3&form=MG0AV3

4. Filenko L. V. Metodyka vykorystannia kompiuternoho navchalnoho posibnyka «sportyvnyi turyzm» pry samostiinii roboti studentiv. Osnovy sportyvnoho turyzmu v rekreatsiinii diialnosti: zbirnyk naukovykh prats [Elektronnyi resurs]. Kharkiv: KhDAFK. 2018. S. 126-132. URL: http://journals.uran.ua/tourism_kzvsvst/issue/view/8951/showToc

5. Chalii L. V. Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do orhanizatsii pozaklasnoi roboty z turyzmu. Avtoref. dyser. Na zdobuttia nauk. stupenia k. ped. n. Rivne. 2017. 24 s.