

саме *pacta sunt servanda* – кожен чинний договір є обов'язковим для його учасників і повинен ними добросовісно виконуватися (ст. 26) і держава-учасниця договору не може посилатися на положення свого внутрішнього права як на виправдання для невиконання нею договору (ст. 27), тому, не може бути виправданням для невиконання рішень ЄСПЛ[3].

Отже, виходячи з практики Європейського суду з прав людини Україна може сподіватися на позитивне рішення не тільки стосовно територіальної юрисдикції, але й за порушення права на життя, свободу, особисту недоторканість, свободу вираження думки, мирних зібрань, права власності, тобто Росія може бути належним відповідачем у справі щодо порушення територіальної цілісності нашої держави та несе відповідальність за всі допущені нею порушення прав людини на окупованій території незалежно від способу її набуття.

1. Постанова ВРУ від 27.01.2015 р. № 129-VIII Про Звернення Верховної Ради України до ООН, Європейського Парламенту, Парламентської Асамблеї Ради Європи, Парламентської Асамблеї НАТО, Парламентської Асамблеї ОБСЄ, Парламентської асамблеї ГУАМ, національних парламентів держав світу про визнання Російської Федерації державою-агресором // Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 10, ст.68.

2. Управління Верховного комісара Організації Об'єднаних Націй з прав людини Доповідь щодо ситуації з правами людини в Україні 16 травня – 15 серпня 2017 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.ohchr.org/Documents/.../UARreport19th_UKR.pdf.

3. Віденська конвенція про право міжнародних договорів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/>.

Хрипко Людмила Володимирівна,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри

Каліберда Станіслав Іванович,
викладач кафедри

Гончаренко Генадій Павлович,
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Туристична діяльність є могутим засобом підвищення рухової активності і фізичного розвитку молоді. Суботні та недільні походи знімають психічне напруження. Високий рівень фізичної та розумової працездатності лю-

дей, що займаються фізичними вправами, зберігається значно довше, ніж у тих хто не займається. Зниження активної рухової діяльності згубно позначається на здоров'ї. У першу чергу воно сприяє розвитку захворювань серцево-судинної системи та призводить до порушення обміну речовин. Активний туризм на свіжому повітрі запобігає атеросклеротичним змінам в судинах, зменшує ризик захворювання ішемічною хворобою серця.

З метою формування здоров'я студентів необхідно розробити і реалізувати програму «Здоров'я», спрямовану на зміцнення здоров'я студентів, профілактику захворюваності, виховання здорового способу життя всіх учасників освітнього процесу (викладачів, студентів та їхніх батьків) для поліпшення наступних показників:

- формування ставлення до свого здоров'я;
- формування здорового способу життя в соціальному середовищі вузу;
- підвищення мотивації навчання ЗСЖ, отже, поліпшення результатів

освітнього процесу у вузі.

У програмі «Здоров'я» потрібно визначити основні напрямки практичної діяльності з оздоровлення студентів, одним з яких повинен бути спортивний туризм, що сприяє:

- зміцнення нервово-психічного здоров'я студентів;
- загартовування їх організму;
- зміцненню опорно-рухового апарату;
- формування почуття колективізму;
- підвищення рухової активності студентів.

В процесі занять туризмом відбувається не тільки виховання фізичних і психофізичних якостей студента, а і екологічного, та патріотичного виховання студентів.

До вузів щорічно на навчання зараховується велика кількість підлітків з недостатнім рівнем фізичного розвитку і різними протипоказаннями до занять фізичними вправами і спортом. В системі вищої професійної освіти студенти з серйозними проблемами зі здоров'ям відносяться за даними медичного обстеження в спеціальну медичну групу; зараховуються до спеціального навчального відділення і не допускаються до занять професійними видами спорту. Багато з цих студентів хотіли б займатися спортом, але вимушені обмежитись у руховій активності через медичні протипоказання. Така можливість студентам з ослабленим здоров'ям і різним рівнем фізичного розвитку надається в секції спортивного туризму, що є унікальним видом рухової діяльності людини, що сприяє формуванню здорового способу життя (ЗСЖ).

На початковому етапі в процесі занять спортивним туризмом студенти отримують диференційоване фізичне навантаження виходячи з рівня їх фізичного розвитку і підготовленості. Надалі, у міру розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, зміцнення здоров'я у них зростає інтерес до занять руховою діяльністю; вона починає доставляти їм велике задоволення. При цьому потрібно зазначити, що фізична активність на заняттях туризмом відповідає

допустимому рівню, а студенти справляються з навантаженнями, не помічаючи їх труднощі

Для вирішення проблеми пов'язаної з проведенням занять туристичного гуртка в вузі повинні бути створені певні умови: Спеціальне оснащення спортивного залу. Траса для занять туристичною технікою. Наявність спортивного інвентарю для занять туризмом (страхові системи з карабінами, мотузки різної довжини і діаметру, намети, спальники, планшети, карта території і т.д.), спортивний інвентар для занять загальною фізичною підготовкою. Наявність сучасного спортивного майданчика для занять і тренувань зі спортивних і рухливих ігор.

Заняття спортивним туризмом успішно вирішують завдання загальної фізичної підготовленості студентів, сприяють розвитку вмінь і вдосконалення навичок зі спортивного туризму. Спортивний туризм - ефективний засіб фізичного виховання молоді, що сприяє фізичному розвитку, загартовуванню і зміцненню здоров'я студентів.

Заняття туризмом - як форма активного відпочинку, проходять в будь-яку погоду, в будь-який час року і природних умовах. При заняттях туризмом відбувається ефективний вплив на кровоносну і дихальну системи організму, знімається нервова напруга. Туризм як форма активного відпочинку, сприятливо впливає на ріст і зміцнення опорно-рухового апарату, корисний кожному студенту. При систематичних заняттях спортивним туризмом удосконалюються основні фізичні якості людини: витривалість, сила, швидкість, координація рухів, гнучкість. .

Туризм - прекрасний засіб патріотичного, екологічного та естетичного виховання студентів. Набуті навички туризму мають прикладне значення і можуть використовуватися в пошуково-рятувальних роботах для забезпечення збереження життя людей [1,с.5]. В програму з фізичного виховання студентів потрібно включити тему «Спортивний туризм» для освоєння технічних і тактичних навичок спортивного туризму, що дозволить студентам більш ефективно опанувати фізичними вміннями і навичками в : легкій атлетиці, спортивних іграх та інших видах спорту. Відповідно до програми зі спортивного туризму навчання туристським навичкам потрібно починати із занять гімнастикою, подолання різних перешкод, лазіння по гімнастичній стінці, не пропускаючи прольотів, виконання вправ для збереження рівноваги і т. п. В подальшому потрібно ознайомити займаються з технікою подолання схилу (підйом , траверс, спуск) з самостійної страховкою на мотузкових перилах, навчити їх підйому і спуску спортивним способом з дотриманням правил техніки безпеки, ознайомити з найпростішими вузлами, які використовуються в туризмі (прямий, провідник, вісімка провідник, хватаючий) і т. д.

У зміст занять входить також освоєння технічних і тактичних навичок спортивного туризму: кросова підготовка; туристично-прикладні вправи з подоланням природних перешкод, спрямовані на розвиток витривалості і виконувані потоковим або фронтальним способом; спортивно-туристські гри, і

туристські естафети, ігрові завдання по топографічній підготовці; надання першої долікарської медичної допомоги потерпілим і т. д

Заняття в секції спортивного туризму студентів, що відносяться за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичної групи, дозволяє варіювати фізичне навантаження і займатися ним по самопочуттю виходячи зі своїх фізичних можливостей [1,с.6]. В процесі занять туризмом формуються і удосконалюються психологічні якості людини: сила волі, завзятість, наполегливість, сміливість, необхідні кожному студенту для повсякденної навчальної діяльності для засвоєння великого обсягу навчальної інформації та збереження високої працездатності протягом усього навчального дня. Таким чином, педагогічна діяльність тренера-викладача секції зі спортивного туризму повністю спрямована на зміцнення здоров'я, формування та розвиток фізичних і психофізичних якостей особистості. Його завдання полягає в створенні умов для формування потреби у студентів в руховій діяльності, використовуючи для цього заняття зі спортивного туризму, які спрямовані на комплексний розвиток і вдосконалення рухових якостей студентів.

При систематичних заняттях спортивним туризмом розвиваються і удосконалюються найважливіші психологічні якості особистості, що сприяють формуванню мотивації студентів на здоровий спосіб життя. На відміну від інших видів спорту спортивний туризм вимагає мінімальних витрат, так як тренувальний процес і самі маршрути проходять в природному середовищі, що не вимагає оренди стадіонів, спортивних залів і майданчиків, дорогого інвентарю [2,с.249]. Сучасна організація спортивної діяльності, на основі нових форм навчально-виховного процесу, сформує спортивну культуру студента, мотивацію і інтерес до спортивного стилю життя в подальшому.

Безліч думок про доцільність розвитку і застосування нових методологічних систем в освітньому просторі фізичного виховання і освіти у вищій школі дає привід і можливість довести ефективність руху в цьому напрямку. [3, с.6].

1. Гаца О.О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / О.О. Гаца, А.О. Змієв // Туризм: Теорія і практика. - 2005. - №1. - С.4-8.

2. Егоров А. В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Молодой ученый. — 2016. — №24. — С. 448-450.

3. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я. / Ю. Ткаченко // Здоров'я та фізична культура - 2006. - №26. - С.5-7.