

2. Олимпийский спорт: в 2т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т.1. – 736. : ил. – Библиогр.: С.730–735.
3. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. 2-ге вид. / М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2011. – 400 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (2017) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
5. ЮНІСЕФ: Українські підлітки нехтують своїм здоров'ям... [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ua.interfax.com.ua/news/press-release/588742.html>

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АГРОТУРИЗМУ**

**Гулак Тетяна, Пивовар Ніна, Хілінська Тетяна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

До одних з основних напрямків державної політики України у галузі туризму належать – залучення громадян до раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, ознайомлення з історико-культурною спадщиною, природним середовищем, організація оздоровлення населення та ін. Дія факторів зовнішнього середовища на організм людини має вирішальне значення для успішної трудової та спортивної діяльності (Ф. П. Суслов, В. С. Фарфель, А. Д. Бернштейн, С. П. Летунов, Е. Б. Гіппенрейтер і багато ін.) [1; 2].

Туризм надає унікальну можливість для взаємного впливу, збагачення й розповсюдження всього комплексу історичних, духовних і культурних цінностей держави, є потужним фактором діалогу цивілізацій.

Туризм як галузь господарювання і вид фізкультурно-спортивної й оздоровчо-рекреаційної діяльності має багатий арсенал можливостей для формування особистості майбутнього фахівця, конкурентоспроможного на міжнародному ринку праці, який має цілісне, здоров'язоощаджувальне мислення й оптимальний рівень професійного здоров'я [3; 4].

У рамках проектної діяльності кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна, нами розроблений і рекомендований для освоєння проект з туризму «**В гостях у фермерів**» шляхом створення агротуристичного комплексу на базі фермерського господарства в смт. Чутове.

*Мета:* надання можливостей для введення інноваційних форм організації туристичної діяльності фермерським господарствам Полтавщини, формування здоров'я засобами туризму, збереження природи, формування екологічного мислення особистості.

*Завдання:*

- проведення анкетування клієнтів туристичної агенції для визначення пріоритетних місць відпочинку;
- привернути увагу містян до можливості відпочинку у селі, шляхом вуличних акцій (роздача листівок) та круглих столів у навчальних закладах, співпрацюючи зі Студентською радою міста;
- розробка макетів сезонних споруд для ночівлі «писанка»;
- збір сезонних споруд «писанка», виготовлених за макетами із дерева;
- дизайнерське оформлення «готелю на сіннику»;
- розробка індивідуальних планів проживання і відпочинку на території фермерського господарства.

*Очікувані результати:*

- запобігання екологічній кризі;
- формування масової екологічної свідомості;
- орієнтація на багаторічну перспективу в галузі аграрного туризму;
- подальша співпраця із фермерським господарством в смт. Чутове;
- створення мережі «готель на сіннику» в області;
- започаткування традицій аграрного туризму для полтавців.

*Соціальна вигода:*

- підвищення рівня екологічної свідомості суспільства;
- формування патріотичних, екологічно зорієнтованих молодих особистостей;
- створення конкурентоспроможних турів на вітчизняному ринку.

*Політична вигода:*

– створення позитивного іміджу для регіону.

*Економічна вигода:*

– зменшення витрат на туристичні послуги;

– наплив туристів до регіону.

**Схема реалізації виконання проекту «В гостях у фермерів»**

№	Назва етапу	Час (дні)	Послідовність виконання та тривалість											
			березень			квітень			травень					
1	Збір матеріалів	7	■											
2	Аналіз досліджуваної ділянки	7	■											
3	Розробка та опрацювання ідеї	7		■										
4	Розробка організаційної моделі, структурування проекту	7			■									
5	Залучення спонсорських коштів на рекламну кампанію	14			■	■								
6	Привернення уваги громадян до проблеми розвитку вітчизняного туризму	92	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7	Розробка і друк рекламних матеріалів	7					■							
8	Розповсюдження рекламних матеріалів	52						■	■	■	■	■	■	■
9	Розробка макетів сезонних споруд для ночівлі «писанка»	7						■						
10	Збір сезонних споруд «писанка», виготовлених за макетами із дерева	7							■					
11	Дизайнерське оформлення «готелю на сіннику»	14								■	■			
12	Розробка індивідуальних планів проживання і відпочинку на території фермерського господарства	21										■	■	■

Фермерське господарство розташоване у смт. Чутове Полтавської області. Унікальним є те, що тут можна відпочивати цілий рік. Кожна пора року зачаровує, кожен день – надає сили. Екологічно чисте середовище, традиційний місцевий життєвий устрій та привітні люди нададуть перебуванню гостей особливого смаку. Туристи зможуть гарно провести час з родиною чи друзями.

Взимку найцікавішою розвагою стане катання на санках у кінських упряжках, спорудження снігових «фортець».

Крім цього до послуг туристів представлені:

- пішохідні одноденні екскурсії;
- святкування Нового року та Різдва за традиційними сільськими обрядами: бути безпосередньо учасником цього святкування, залучення до участі в різдвяних колядках, щедрівках, знайомство з традиціями та обрядами.

Влітку у програму аграрного туризму входять:

- пішохідні одноденні екскурсії;
- збирання ягід і «тихе полювання» на гриби;
- автобусні екскурсії по області;
- кінні прогулянки;
- ночівля у сезонних спорудах «писанка»;
- перебування у «готелі на сіннику»;
- участь у сільськогосподарських роботах;
- майстер-класи з приготування страв української кухні;
- випас корів;
- участь у вечорницях;
- майстер-класи з традиційної полтавської вишивки;
- майстер-класи з доїння корів;
- освоєння навиків ведення домашнього господарства і виготовлення речей власними руками;
- ознайомлення з побутом, культурою і традиціями даного регіону;
- катання на велосипедах.

Відпочинок на селі все більше і більше впроваджується в загальний туризм. Природні ресурси Полтавщини багаті і різноманітні, що забезпечує діяльність різних галузей народногосподарського комплексу в регіоні. Найбільшим багатством області є ліси. Кліматичні умови надзвичайно сприятливі для рекреаційних і туристичних цілей завдяки мальовничим видам і цілющому повітрю – це ресурси, що мають великий потенціал для розвитку галузі туризму в цілому.

Агрооселя надає перевагу прямому продажу власного продукту й уникає посередництва як комерційних туроператорів, так і громадських організацій.

Прямий збут полягає у продажі окремих послуг без посередників. Власне, кожен виробник послуг аграрного туризму так чи інакше орієнтується на невелику частку споживачів і намагається повністю контролювати процес купівлі туру. Прямий продаж відбувається через «зустріч клієнта на порозі власної садиби», за допомогою телефону, звичайної й електронної пошти. Серед переваг такого підходу:

- відносна простота контакту зі споживачем;
- наявність додаткових можливостей збуту (так господарю простіше продати деякі додаткові послуги);
- гнучкість, тобто наявність важливої для певних категорій туристів можливості самостійно розробляти та змінювати програму свого відпочинку у сільській місцевості;
- високий прибуток із розрахунку на одного туриста, оскільки зникає потреба ділити цей прибуток із посередниками;
- можливість особистого контролю за процесом продажу.

Вартість агрооселі визначатиметься безпосередньо від умов, що надаються. Послуги продаються за середніми цінами. У сезонний період вартість проживання за добу буде становити 80-100 грн., зі сніданком – 100-120 грн. У позасезонний період – 50-70 грн. Всі інші послуги можуть коливатися в залежності від домовленості з господарем.

Також буде застосовуватись система знижок:

- знижка 10% на послуги на початковому етапі діяльності агрооселі;
- знижка за комплексне бронювання – 10%;
- знижки постійним клієнтам – 5%.

Подвір'я навколо садиби має дві зони – рекреаційну і господарську. Місця для відпочинку, занять спортом, ігрові майданчики для дітей – рекреаційна зона. А зона розміщення приміщень для худоби, птиці та місце для їх вигулу, зберігання кормів, город – господарська.

У будинку розміщені кухня, кімната для відпочинку, дитяча кімната з іграшками. Також є кабінет з комп'ютером, інтернетом, телефоном.

Обслуговування відпочиваючих займається 5 чоловік.

Заробітна плата працівникам буде виплачуватись відповідно до посади, так бухгалтер отримуватиме 1500 грн., адміністратори по

1000 грн., та прибиральниці по 800 грн., працівники з кухні – 900. В ході діяльності буде здійснюватись стимулювання роботи працівників у залежності від отриманого прибутку.

Агрооселя працюватиме цілодобово, без вихідних. Робочий тиждень директора триватиме 5 днів, з понеділка по п'ятницю. Робочий час з 9: 00 до 18: 00, обід з 12: 00 до 14: 00.

Прибиральниці працюватимуть через день щодня, з 8:00 до 19:00, обід з 14:00 до 15:00. Адміністратори позмінно, через два дні.

### **Література:**

1. Карп В. С. Гармонізація українського ринку туристичних послуг як обов'язкова умова інтеграції до загальноєвропейського туристичного простору / В. С. Карп // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ, 2006. – Т. 2. – С. 201–204.
2. Костриця М. М. Розвиток сільського туризму: європейський досвід для України / М. М. Костриця // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ, 2006. – Т. 2. – С. 208–210.
3. Котенко Т. М. Розвиток сільського зеленого туризму як складова виходу України на європейський ринок туристичних послуг / Т. М. Котенко // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ, 2006. – Т. 2. – С. 204–207.
4. Туризм на порозі XXI століття // Освіта, культура, екологія : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. – К. : КНУФК, 1999. – 268 с.

## **МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ ДІЯЛЬНІСТЬ У СТУДЕНТІВ**

**Донець Ілона, Рибалко Дар'я**

*Українська медична стоматологічна академія (м. Полтава)*

Здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Але дослідження останніх років доводять, що зі вступом у вищі навчальні заклади для молоді характерним стає недостатній рівень рухової активності, що веде до низького функціонального стану та зниження фізичної підготовленості [1, 2].