

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Існує проблема фізичного виховання студентів впродовж їх навчання у вищих закладах освіти. Її недостатня вивченість зумовила проведення дослідження в напрямку вдосконалення системи фізичного виховання та спорту. Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студенти використовують його неефективно, із малою користю для власного здоров'я. Тому дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення й актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реального запиту різних соціально-демографічних груп. Для вивчення доцільності впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів нами розглянуто мотиваційно-ціннісні орієнтації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчої діяльності, показники фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентської молоді.

Ключові слова: активний туризм, рекреаційна діяльність, студентська молодь.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Однією з важливіших складових соціальної та психічної адаптації до навчання у вищих навчальних закладах студентів є фізичний розвиток та фізична підготовленість. Тому відношення молоді до фізичного виховання та спортивної діяльності протягом навчання у вищих навчальних закладах освіти – одна з актуальних соціально-педагогічних проблем сьогодення [1; 2].

В основу системи виховної діяльності у галузі туризму покладено виховний потенціал туризму, який закладений у змісті навчання студентів вищого навчального закладу; форми і методи підготовки студентів до створення умов для виховання в туристичному середовищі; специфіка дослідно-експериментальної роботи щодо введення програми виховної діяльності у неперервну туристичну освіту; прийоми організації виховного процесу [3; 6].

Під час своїх мандрівок і походів, як в межах своєї країни і за кордоном туристи знайомляться з країною і її людьми, їх життям, знайомляться з національною культурою. Туризм сприяє вивченню історії і формуванню світогляду, веде до активного захисту природних багатств.

Туризм в даний час в усьому світі є загально визнаним засобом пізнання навколишнього світу, відпочинку, оздоровлення, спорту. У систему туристських заходів щорічно залучаються десятки мільйонів людей. У багатьох країнах туризм став важливим сектором економіки, займаючи в загальному світовому експорті третє місце. Разом з тим, рекреаційний туризм досі слабо досліджений з соціологічної точки зору як соціальний інститут. Одним з найбільш ефективних засобів розширення життєвого простору та оздоровлення студентів є спортивно-оздоровчий туризм [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості розвитку освіти на різних етапах багаторівневої підготовки відображені у роботах багатьох науковців, зокрема С.Я. Батишева, А.П. Беляєвої, В.А. Кальней, А.М. Новікової і інших авторів. Серед українських дослідників, які заклали засади соціально-філософського дослідження туризму, варто назвати таких авторів як О.В. Головащенко, В.Д. Дегтяр, О.М. Жданова, В.Ф. Кифяк, А.П. Конох, Л.В. Кнодель, Я.В. Луцький, В.А. Пангелов, В.К. Федорченко, Я.В. Цехмістер, В.І. Цибух, П.Л. Яроцький.

Мета дослідження – науково-експериментальне обґрунтування впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів ВНЗ.

У ході дослідження використано теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу; соціологічні; педагогічні методи дослідження; метод вкопіювання з медичних карт; фізіологічні та психодіагностичні методи дослідження; методи оцінки рухової активності; методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Київського національного університету технологій та дизайну. В експерименті брало участь 120 студентів віком 17-22 років, з них 47 хлопців та 73 дівчини.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Спортивно-оздоровчий туризм як своєрідний соціальний феномен можна розглядати з різних позицій, в різних аспектах. Розглянемо його рекреаційну функцію, яка має і соціально-економічний зміст, сильний регенераційний вплив на суспільство. Сьогодні в українському суспільстві є повне розуміння того, що туризм – це не тільки дозвілля і приємна розвага, це серйозна і відповідальна справа. Адже йдеться про здоров'я мільйонів людей, що особливо актуально у після чорнобильський період. За розвиток цивілізації доводиться дорого платити. Технічний прогрес створив передумови для поширення захворювань, які виникають під впливом недостатньої фізичної активності, нервового напруження, забруднення повітря.

Одним із напрямів профілактики захворювань є підвищення опору організму, його адаптації до несприятливих умов зовнішнього середовища. І одним із стимуляторів поліпшення здоров'я населення є активний туризм, подорожі під час відпустки і у вихідні дні.

Заняття спортивно-оздоровчим туризмом на терені України сприяють вихованню населення, особливо молоді, у дусі любові до Батьківщини, пізнанню своєї країни, її історії та сьогодення, патріотичному і екологічному вихованню, пізнанню природи свого краю, формуванню почуття відповідальності за розвиток держави. При цьому спортивно-оздоровчий туризм не потребує значних організаційних зусиль чи великих капітальних вкладень, бо ґрунтується на природних ресурсах країни, вільній ініціативі людей, характеризується найбільшою активністю поведінки і сприймання людини. Спортивно-оздоровчий туризм найбільш доступний і дешевий з усіх видів туризму для населення без обмеження віку, дає найбільш швидкий ефект фізичного розвитку, порівняно з будь-яким видом спорту і фізичною культурою [2; 5; 7].

Враховуючи вищесказане, нами було проведено анкетування студентів, метою якого було визначення основних аспектів оздоровчого напрямку впровадження засобів активного туризму у ВНЗ.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільшою популярністю в студентській молоді користуються фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Студенти віддають перевагу різноманітним видам оздоровчої гімнастики, заняттям у воді, ігровим видам (баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс) та засобам активного туризму.

Для вивчення доцільності впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів нами вивчено мотиваційно-ціннісні орієнтації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Виявлено, що більшість студентів (45%) лише частково задоволені рекреаційно-оздоровчою діяльністю ВНЗ, третину (34%) така діяльність влаштовує та 21% не задоволені взагалі. Найбільш значущими чинниками, що перешкоджають залученню студентів до рекреаційної діяльності, є брак часу (56%), велике навчальне навантаження (47%), відсутність рекреаційно-оздоровчих груп (20%), що підтверджують дані спеціальної літератури.

Результати експерименту дали змогу встановити таке: відзначено низький рівень рухової активності в більшості студентів. Середньогруповий індекс рухової активності в дівчат становив 29,0 у.о., у хлопців – 29,6 у.о., що свідчить про низький рівень рухової активності. Потрібно зазначити, що високий рівень рухової активності склав у дівчат 26,6 у.о., а в хлопців – 39,3 у.о.

Середньостатистичні значення функціональних показників перебували і в хлопців, і в дівчат у межах фізіологічної норми. Аналіз адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р.М. Баєвського в дівчат дає підставу констатувати, що 66,7% мають задовільний рівень адаптації, решта 33,3% – напругу механізмів адаптації. Незадовільного рівня адаптації в дівчат не виявлено. Мінімальний і максимальний результати перебували в межах 1,4 у.о. та 2,9 у.о. У юнаків 99,3% мають задовільний рівень адаптації й лише 0,7% – індивідуальний результат, який відповідає незадовільному рівню адаптації. Діапазон мінімального й максимального значень перебував у межах 1,8 у.о. та 4,1 у.о., відповідно.

У ході дослідження морфологічних показників студентської молоді отримано середні значення антропометричних показників, характер розподілу яких перебував у межах вікових норм як у дівчат, так і в юнаків.

Для характеристики фізичної підготовленості дівчат і юнаків використовували рухові тести (біг 100 м, човниковий біг 4x9 м, тест Купера, нахил тулуба вперед із положення сидячи, згинання, розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід із положення лежачи, стрибок у довжину з місця, проба Ромберга). Відзначено низькі показники в рухових тестах і в дівчат, і в юнаків.

Проведені дослідження рівня фізичної працездатності студентської молоді свідчать, що в дівчат переважають середній і задовільний рівні, а в юнаків – задовільний, у дівчат у 17,6 рази вищий відсоток осіб, котрі мають достатній рівень фізичної працездатності. Середньостатистичний результат у дівчат становив $S=3,19$ у.о.; мінімальний та максимальний результати перебували в діапазонах 2,8 у.о. і 22,8 у.о. Відзначено, що в дівчат переважають середній (33,9 %) та задовільний рівні (33,9 %), а в юнаків – задовільний (50,3%).

На наступному етапі дослідження вивчено та проаналізовано когнітивні функції студентів за допомогою тестів на визначення обсягу короткострокової пам'яті, об'єму переробки інформації, швидкості переробки інформації.

Аналіз дослідження когнітивних функцій студентів засвідчив їх неоднорідність за показником, який характеризує обсяг короткострокової пам'яті $V=44,1$ % у дівчат і 36,2 % у юнаків. Потрібно зазначити, що нами зафіксовано мінімальні та максимальні значення в діапазонах від 0 % до 50,0 % у дівчат та від 25,0 % до 58,3 % – у юнаків.

Нами виявлено, що в дівчат середньостатистичний результат об'єму переробки інформації та швидкості переробки інформації достовірно вищий ($p<0,05$), ніж у юнаків. Цей факт указує на наявність у дівчат кращих можливостей сприйняття, а також швидкості переробки зорової інформації.

З урахуванням наведених результатів експерименту розроблено технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів. При розробці технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів враховували результати наукових досліджень вітчизняних та іноземних фахівців стосовно засобів і методів спортивного тренування, форм занять та етапів формування рухової активності людини [5].

Використання технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів свідчить про:

– підвищення рівня здоров'я та пізнання можливостей власного організму в екстремальних умовах дикої природи;

- формування стійкої мотивації та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування;
- формування туристичної культури та практичного досвіду здійснення туристських походів у молоді;
- надбання знань та практичних навичок, що сприяють залученню до здорового способу життя та забезпеченню оптимальних умов життєдіяльності.

Висновки. Проведені дослідження свідчать про низький рівень фізичного стану студентської молоді, що обумовлює необхідність формування, збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Тому для раціональної організації рекреаційної діяльності студентів у вільний час, їх залучення до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами; організації дозвілля, відновлення після навчальних занять нами розроблено технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів. Результати експерименту, впровадження їх у освітній процес ВНЗ дають підстави стверджувати, що застосування технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів дозволяє знайти найбільш ефективний шлях до поліпшення їхнього здоров'я, підвищення рухової активності й виховання здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності розробленої нами технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів ВНЗ.

Використані джерела

1. Благій О.Л. Теоретичні засади залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / О.Л. Благій, М.Ю. Ячнюк // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : матеріали наук.-практ. конф. (Чернівці, 24–25 квіт. 2015 р.) / за ред. Я.Б. Зорія. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2015. – С. 57–59.
2. Жданова О.М. Організація та методика фізичної культури і рекреаційного туризму / О.М. Жданова, А.М. Турчак, І.В. Котова, В.І. Поляковський. – Луцьк : Вежа, 2000. – С. 175.
3. Конох А.П. Самодіяльний спортивно-оздоровчий туризм у формуванні здорового способу життя / А. П. Конох // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – К. : ІПППО АПН України. – Випуск III-IV. – 2005. – С. 130-136.
4. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посібник / Б.П. Пангелов. –К.: Академвидав,2010. – 248 с. (Серія «Альма-матер»).
5. Annual Review 2012 [Electronic resource] // ADD International. – Access mode: http://add.bigmallet.co.uk/sites/default/files/ADD_International_Annual_Review_2012.pdf.
7. Podstawy rekreacji i turystyki / pod redakcja Tocrek-Wermer S. – Wroclawiu : AWF, 2002. – S. 150.
8. Rural Tourism and Recreation: Principles to Practice / ed. by L. Roberts, D. Hall. – Edinburg : Scottish Agricultural College, 2009. – 272 p.

Dudorova L.

IMPLEMENTATION MEANS OF ACTIVE TOURISM FOR RECREATIONAL ACTIVITY STUDENTS

Tourism in all countries is a recognized means of recreation, health, knowledge of the world and fitness. Tens of millions of people each year are involved in the system of tourist activities. Tourism is an important economic sector in many countries, taking third place in their total GDP. Fitness Walking is one of the most effective means of expanding the living space and recreation students. Together with those, recreational tourism insufficiently studied from a sociological point of view as a social institution and a means of recreational activity students.

Questions of physical education of students during their training in higher education is only partially studied. This forced us to conduct additional studies in improving motor activity of this category of persons. Students use personal free time is extremely inefficient. This has an adverse effect on their own health. Justification health-improving use of active tourism resources for students is very important. The author investigated health-improving techniques for correction of the functional condition, mental health, working ability, defects of locomotorium system, and derangements of specific physical qualities of students.

An exercise outdoors, in the woods, in the fields provides significant opportunities to improve the health of students. The author studied of the effectiveness of the active tourism in the recreational activities of students, concluded studied motivation and value orientation of students to leisure and recreation, fitness. With the tests examined the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, the level of physical performance. Based on these studies, the author theorized the use of active tourism resources in the implementation of recreational activities tourism technology for students. The proposed means and methods have been used to create incentives for increased motor activity of students. Sporting health tourism is examined not only as a specific type of activity but also as a mean of effective realization of a healthy lifestyle of students.

Key words: active tourism, of recreational activity, students.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.