

## МІСЦЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Людмила Чалій<sup>1</sup>, Вадим Кіндрат<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, Україна, lydmula1567@uk.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-91-95>

### Анотації

**Актуальність.** Розглянуто проблему використання спортивно-оздоровчого туризму як засобу підвищення рухової активності студентів. **Мета та методи дослідження.** Мета дослідження – пошук резервів фізичної активності у формах спортивно-оздоровчого туризму. Використано такі методи наукового дослідження, як аналіз науково-методичної літератури, опитування та узагальнення, теоретичне прогнозування. **Результати роботи.** Досліджено роботи сучасних дослідників і науковців, пов'язані з вивченням спортивно-оздоровчого туризму. Аналіз науково-методичної літератури дав підставу з'ясувати, що спортивно-оздоровчий туризм – ефективний засіб для фізичного розвитку, формування функціональних резервів людського організму; він доступний для людей із різною фізичною підготовкою та дає змогу покращити багато показників здоров'я людини. З'ясовано, що спортивно-оздоровчий туризм незамінний у пропаганді здорового способу життя. Виявлено форми туристської діяльності, що користуються популярністю в студентській молоді: одноденні подорожі та прогулянки, нескладні походи з ночівлею, екскурсії. Запропоновано низку заходів спортивно-оздоровчого туризму, що можливо запровадити в позааудиторну роботу зі студентами й, таким чином, частково розв'язати проблему недостатньої фізичної активності. **Висновки.** У результаті опитування студентів педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету виявлено першочерговий інтерес та, відповідно, мотивацію до здійснення одноденних туристичних подорожей до цікавих краєзнавчих об'єктів або з навчальною метою. Отримані дані свідчать на користь досить поширеної й доступної форми туристської діяльності у вигляді одноденних походів, що десятиліттями використовуються в практиці навчальних закладів і не втратили своєї актуальності для сучасних студентів.

**Ключові слова:** заклад вищої освіти, походи, рухова активність, туристські заходи, одноденні подорожі.

**Людмила Чалій, Вадим Кіндрат. Место спортивно-оздоровительного туризма в системе физической активности студентов заведений высшего образования. Актуальность.** Рассматривается проблема использования спортивно-оздоровительного туризма как средство повышения двигательной активности студентов. **Цель и методы исследования.** Целью исследования стал поиск резервов физической активности в формах спортивно-оздоровительного туризма. Используются такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, опрос и обобщение, теоретическое прогнозирование. **Результаты работы.** Изучены работы современных исследователей и ученых, посвященные спортивно-оздоровительному туризму. Анализ научно-методической литературы позволил определить, что спортивно-оздоровительный туризм – эффективное средство для физического развития, формирования функциональных резервов человеческого организма, он доступен людям разной физической подготовки и дает возможность улучшить многие показатели здоровья человека. Определено, что спортивно-оздоровительный туризм незаменим в пропаганде здорового способа жизни. Выявлены формы туристской деятельности, популярные среди студенческой молодежи: однодневные путешествия и прогулки, несложные походы с ночевкой, экскурсии. Соответственно предлагается ряд мероприятий спортивно-оздоровительного туризма, которые возможно внедрить во внеаудиторную работу со студентами и, таким образом, частично разрешить проблему недостаточной физической активности. **Выводы.** В результате анкетирования студентов педагогического факультета Ривненского государственного гуманитарного университета определен первоначальный интерес, соответственно, мотивация к проведению однодневных туристических путешествий к интересным краеведческим объектам или с учебной целью. Полученные данные подтверждают пользу распространенных и доступных форм туристической деятельности в виде однодневных походов, которые десятилетиями используются в практике учебных заведений и не потеряли своей актуальности для современных студентов.

**Ключевые слова:** заведение высшего образования, походы, двигательная активность, туристические мероприятия, однодневные походы.

**Liudmyla Chalii, Vadym Kindrat. The Place of Sports and Recreation Tourism in Physical Activity of Students of Higher Education Institutions. Topicality.** The authors have considered the issue of use of sports and recreation tourism as means of increasing the physical activity of students. **Purpose and methods of Research.** The purpose of the study was to search for reserves of physical activity in the forms of sports and health tourism. The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, questioning and generalization, theoretical forecasting. **Results of the Research.** We researched the works of modern researchers and scientists related to the study

of sports and health tourism. The analysis of scientific and methodological literature has made it possible to find out that sports and health tourism is an effective means for physical development, the formation of functional reserves of the human body; it is accessible to people with different physical training and allows to improve many indicators of human health. We found out that sports and health tourism is indispensable in promoting healthy lifestyles. We revealed the forms of tourist activity that are popular with students: one-day trips and walks, easy hikes with overnight stay, excursions. Accordingly, we have proposed series of sports and health tourism events that may be introduced in extra-curricular work with students and thus partially solve the problem of lack of physical activity. **Conclusions.** Because of the questioning of students of the Pedagogical Faculty of the Rivne State Humanitarian University the authors revealed the primary interest and, accordingly, motivation for realization of one-day tourist trips to interesting local lore objects or for educational purposes. The obtained data testify in favor of the rather common and accessible form of tourist activity in the form of one-day campaigns that are used in the practice of educational institutions for decades and has not lost its relevance for modern students.

**Key words:** higher education institution, hikes, physical activity, tourist events, one-day trips.

**Вступ.** Фізичну активність розглянуто науковцями й практиками як передумову здорового способу життя та позитивних змін фізичних якостей і здібностей (Г. Грибан, Е. Добровольський, Є. Захаріна, Т. Круцевич, Г. Лещенко, О. Куц, С. Романчук, С. Сичов, А. Цьось та ін). Фізичне виховання й масовий спорт – важлива складова частина процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвий засіб профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським діям.

Спортивно-оздоровчий туризм – ефективний засіб для фізичного розвитку, формування функціональних резервів людського організму; він доступний для людей із різною фізичною підготовкою та дає змогу покращити показники здоров'я людини. Однак у практиці освітніх установ не повною мірою використано весь потенціал спортивно-оздоровчого туризму.

Різні аспекти організаційно-методичних основ спортивно-оздоровчого туризму відображено в працях В. Ганопольського, М. Рутинського, М. Крачила, І. Коцана, Г. Михайличенка, В. Федорченка, Ю. Щура, Д. Дмитрук та ін.

Значення досліджень різних аспектів порушеної проблеми велике й значиме, проте питання використання організаційних форм, які мають найбільшу привабливість для студентів закладів вищої освіти, не стало темою окремого педагогічного дослідження. Актуальність використання спортивно-оздоровчого туризму в системі фізичної активності призвела нас до пошуку найоптимальніших форм і засобів.

**Мета дослідження.** Мета статті – виявлення резервів фізичної активності у формах спортивно-оздоровчого туризму.

Для досягнення поставленої мети потрібно виконати такі **завдання:**

- опрацювати психолого-педагогічні літературні та інформаційні джерела;
- виявити основні форми туристської діяльності, що мають рекреаційний потенціал для студентської молоді;
- розробити орієнтовний річний план заходів спортивно-оздоровчого туризму для студентів денної форми навчання педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

**Матеріал й методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури дав змогу виявити напрями та тенденції досліджень у сфері спортивно-оздоровчого туризму. Опитування 105 студентів першого-другого курсів денної форми навчання педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету вказало на вподобання та прагнення молоді до певних форм організаційних форм туризму. Отримані дані довели необхідність теоретичного планування низки щорічних туристських заходів, реалізація яких стане вагомою частиною оздоровчої й виховної роботи в освітньому закладі.

**Результати дослідження. Дискусія.** Нині погіршення стану здоров'я української молоді набуває очевидної широти. Серед основних причин такого стану речей – зниження питомої ваги рухової активності в освітньому процесі навчальних закладів і в повсякденному житті.

Добровольський стверджує, що рухова активність студентів підвищуватиметься, якщо інтегрувати форми фізичного виховання у ВНЗ на основі єдності й взаємозв'язку навчальних занять і самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді [15].

А. Конох розглядає спортивно-оздоровчий туризм як специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, яка поєднує рекреаційну функцію туризму та елементи спортивного туризму, за умови, що фізичні навантаження при цьому не перевищують потенційні можливості людини [15].

К. Мулик зазначає, що особливо корисним є активний туризм, що впливає на м'язеву, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби й зв'язки, а під час подолання різних перешкод задіяні всі без винятку групи м'язів.

Як зазначають Л. Тимошенко, К. Лабарткава, фізичне виховання студентів в українській вищій школі орієнтоване на європейську модель: більше самостійності у виборі форм і засобів, акцент на активному відпочинку в рамках спортивно-оздоровчого туризму [15].

Дослідження Л. Цюкало засвідчило, що за рахунок використання елементів спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання в студентів покращилися показники маси тіла, артеріального тиску, середній показник частоти серцевих скорочень, дані загальної витривалості студентів й показники відновлюваності пульсу [15].

У контексті нашого дослідження цікавими видаються результати анкетування щодо мотивів спортивно-оздоровчих занять туризмом, проведеного К. Мулик і В. Мулик. Виявлено, що з віком змінюється пріоритет мотивацій заняттям спортивно-оздоровчим туризмом: на четвертому курсі найважливішим виявився мотив підтримки здоров'я, а на першому – мотив розвитку фізичних якостей [15].

В. Шафранський розглядав педагогічні умови формування в студентів здорового способу життя засобами спортивно-оздоровчого туризму [15].

Дані, отримані різними науковцями щодо занять спортивно-оздоровчим туризмом, спонукали нас дослідити ставлення студентів до певних організаційних форм, що притаманні спортивно-оздоровчому туризму.

Для проведення анкетування обрано студентів різних спеціальностей, котрі навчаються на першому-другому курсах педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету: спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» – 27 осіб; «Фізична культура і спорт» – 14 осіб; «Дошкільна освіта» – 30 осіб, «Початкова освіта» – 34 особи.

На запитання анкети щодо доцільності організації заходів спортивно-оздоровчого туризму для студентів закладів вищої освіти ми отримали позитивну відповідь від 80 % опитаних (84 особи) і 20 % респондентів зазначили, що цього не потрібно робити.

Аналіз відповідей студентів, опитаних щодо мети спортивно-оздоровчого туризму, яка їм власне імпонує, дає нам підставу констатувати: 16 % респондентів переслідують спортивну мету; 30,5 % хотіли б подорожувати з пізнавальною метою до краєзнавчих об'єктів, 12,5 студентів мають наміри рекреаційного спрямування, 30,5 % – бажають навчальної мети; комплексна мета цікавить 10,5 % респондентів. На запитання про часові рамки заходів спортивно-оздоровчого туризму отримано такі відповіді: короткочасний активний відпочинок цікавить 66 % опитаних, подорожі тривалістю 2–3 дні обрали 15 % респондентів, близько тижня подорожувати виявили бажання 13 % студентів і 6 % опитаних не визначилися з відповіддю.

Цікавим виявився розподіл відповідей на запитання про пріоритет форм спортивно-оздоровчого туризму.

Найбільше прихильників в одноденних подорожах і прогулянок – 44 %; далі за популярністю йдуть нескладні походи з ночівлею (28,50 %) та екскурсії (16 %); найменш привабливі туристські зльоти (5,50 %) і змагання (6 %). Розподіл відповідей опитаних студентів демонструє діаграма на рис. 1.

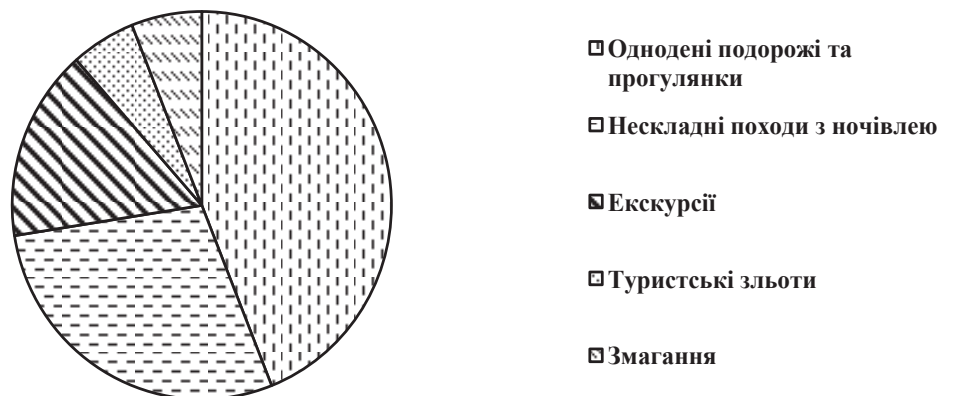


Рис. 1. Розподіл відповідей студентів на запитання про пріоритет форм спортивно-оздоровчого туризму

Відповіді опитаних студентів дають підставу констатувати, що найбільше студенти бажають подорожувати навесні (46 %) і влітку (33 %); восени в подорожі вирушило б 19 % студентів, а взимку спортивно-оздоровчий туризм привабливий усього для 3 % молодих людей.

Результати анкетування студентів спрямували нас до складання орієнтовного плану заходів, які будуть запропоновані для позааудиторної спортивно-масової роботи з туризму на факультеті. Такі заходи будуть приурочені до певних суспільних дат і подій, матимуть оздоровчий, виховний та пізнавальний характер.

Отже, на першу половину навчального року пропонуємо організувати такі заходи: одноденну подорож до цікавого краєзнавчого об'єкта наприкінці вересня, що пов'язано з Міжнародним днем туризму (27 вересня); у жовтні можливо провести прогулянку до приміської рекреаційної зони з екологічними намірами (прибирання території) або озеленення; у листопаді варто здійснити подорож, що приурочена пам'яті жертв голодомору 1932–1933 років, і долучитися до всеукраїнської акції «Запали свічу пам'яті»; у грудні буде доцільно провести одноденний похід за маршрутом, який запропонують самі студенти. У другій половині навчального року актуальними будуть навчальні походи з нескладними технічними завданнями (лютий-березень) або долучення до патріотичних походів «Добровolecь», що традиційно проводяться на теренах Рівненщини та є актуальними, оскільки 14 березня оголошено з 2017 р. Днем українського добровольця; у квітні відзначається День Землі, тому похід із вивченням екологічної ситуації певної частини області буде доречним; у травні студентам можна запропонувати похід із ночівлею до визначних місць, за маршрутом, складеним за ініціативою й пропозицією студентів, наприклад до Тунелю кохання, Тараканівського форту, до пам'яток природи тощо.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дослідження можливості використання різноманітних форм спортивно-оздоровчого туризму як засобу фізичної активності студентів у позааудиторний час виявило певні ключові позиції: позитивне ставлення до спортивно-оздоровчого туризму; прагнення отримати нові враження та знання від подорожей; зацікавлення короткочасним активним відпочинком, бажано навесні й улітку. З урахуванням результатів анкетування студентів запропоновано річний план заходів спортивно-оздоровчого туризму, що дасть змогу урізноманітнити систему фізичної активності за допомогою впровадження одноденних подорожей.

У подальшому плануємо дослідити можливість збільшення частки спортивно-оздоровчого туризму в загальному обсязі рухової активності за рахунок участі в туристських заходах, пропонує на обласному й міському рівнях.

#### *Джерела та література*

1. Добровольський С. В. Оптимальна рухова активність студентів. URL: [http://www.rusnauka.com/47\\_NIO\\_2015/Sport/1\\_205529.doc.htm](http://www.rusnauka.com/47_NIO_2015/Sport/1_205529.doc.htm)
2. Конох А. П., Конох О. Є. Підготовка фахівців спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах. URL: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-2-2009/55-60.pdf>
3. Мулик К. В. Особливості спортивно-оздоровчого туризму. URL: [http://journals.uran.ua/tourism\\_kvsvst/article/view/80230/76093](http://journals.uran.ua/tourism_kvsvst/article/view/80230/76093)
4. Мулик К. В., Мулик В. В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. N 7. С. 33–38. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0705>
5. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. С. 44–45. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3943/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%20%D1%87.1.pdf>
6. Шафранський В. В. Формування у студентів здорового способу життя засобами спортивно-оздоровчого туризму. *Соціально-психологічні виміри професійної майстерності особистості в умовах глобалізованого світу*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [м. Тернопіль, 16–17 трав. 2013 р.]/редкол.: Г. Балл, А. Бичко, М. Боришевський [та ін.]; голов. ред. А. Фурман. Тернопіль: ТНЕУ, 2013. С. 56–57. URL: <http://dspace.tneuedu.ua/handle/316497/15808>
7. Фокін С. П. Проблеми термінологічного апарату спортивного туризму. URL: <https://internationalconference2014.wordpress.com/2015/05/02>

#### *References*

1. Dobrovolskyi Ye. V. Optymalna rukhova aktyvnist studentiv [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: [http://www.rusnauka.com/47\\_NIO\\_2015/Sport/1\\_205529.doc.htm](http://www.rusnauka.com/47_NIO_2015/Sport/1_205529.doc.htm)
2. Konokh A. P. Pidhotovka fakhivtsiv sportyvnoho ta ozdorovchoho turyzmu u vyshchych navchalnykh zakladakh [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-2-2009/55-60.pdf>

3. Mulyk K. V. Osoblyvosti sportyvno-ozdorovchoho turyzmu [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: [http://journals.uran.ua/tourism\\_kzvsvst/article/view/80230/76093](http://journals.uran.ua/tourism_kzvsvst/article/view/80230/76093)
4. Mulyk K. V., V. V. Mulyk (2015). Motyvatsiia shkoliariv ta studentiv do sportyvno-ozdorovchykh zaniat z turyzmu [Motivation of schoolchildren and students for sports and recreation tourism]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. pr.*, no.7, 33–38. Rezhym dostupu: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0705>
5. Tymoshenko L. O. Sportyvnyi turyzm [Sports tourism]: navch.pos. dla studentiv vyshchych navch. zakl. fiz. vykhov. i sportu. [Elektronnyi resurs] / L. O. Tymoshenko, K. V. Labartkava. S. 44–45. Rezhym dostupu: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3943/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%20%D1%87.1.pdf>
6. Shafranskyi V. V. (2013). Formuvannia u studentiv zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy sportyvno-ozdorovchoho turyzmu [Formation of healthy lifestyle students by means of sports and health tourism]. *Sotsialno-psykholohichni vymiry profesiinoi maisternosti osobystosti v umovakh hlobalizovanoho svitu : materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. [m. Ternopil, 16–17 trav. 2013 r.]*. Ternopil: TNEU, 56–57. Rezhym dostupu:<http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/15808>
7. Fokin S. P. Problemy terminolohichnoho aparatu sportyvnoho turyzmu [Problems of the terminological apparatus of sports tourism]. [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <https://internationalconference2014.wordpress.com/2015/05/02>

Стаття надійшла до редакції 11.05.2018 р.