

## Передумови впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студентська молодь використовує свій вільний час 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 [1; 3].

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дали підставу дійти висновку про актуальність і доцільність розробки та впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій, що зумовлено потребою суспільства в залученні студентської молоді до рухової активності, підвищенні рівня їхнього здоров'я й відсутністю системи науково-методичної підтримки цього процесу [4; 5]. Інтенсивна розумова праця студентів при мінімальних затратах фізичних зусиль супроводжується неухильним зниженням їхньої рухової активності та разом з іншими несприятливими факторами загрожує їхньому здоров'ю.

Відповідно до теоретичного аналізу структури й сутності рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді, на підставі вивчення спеціальної літератури встановлено, що значним потенціалом підвищення рівня залучення молоді до рухової активності, формування в них культури дозвілля є засоби туризму та анімаційні заходи, які обмежені у використанні в практиці роботи вищих навчальних закладів [2].

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 р. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації – 0111U001735) та держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації – 0112U007808).

**Завдання роботи** – виявити доцільність та передумови впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.

**Методи та організація дослідження.** У ході дослідження використано теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу; соціологічні; педагогічні методи дослідження; антропометричні методи; фізіологічні методи дослідження; психодіагностичні методи; методи оцінки рівня соматичного здоров'я; метод викопіювання з медичних карт; методи оцінки рухової активності; математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича. У констатувальному експерименті брало участь 330 студентів, із них 147 хлопців та 183 дівчини.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для вивчення доцільності впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді 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 констатувального експерименту дали змогу встановити таке: відзначено низький рівень рухової активності в більшості студентів (табл. 1).

Таблиця 1

### Середньостатистичні показники рухової активності студентської молоді, n=330

Досліджуваний показник	$\bar{x}$	S	Me	25 %	75 %	V, %
Дівчата (n=183)						

Індекс рухової активності, у. о.	29,0	2,61	28,2	27,1	30,4	9,0
Витрати Ккал на добу	2270,0	223,48	2228,8	2131,5	2374,5	9,8
Базовий рівень рухової активності, хв	559,5	74,04	560,0	510,0	610,0	13,2
Сидячий рівень рухової активності, хв	520,8	120,36	515,0	440,0	600,0	23,1
Малий рівень рухової активності, хв	284,6	124,57	270,0	190,0	360,0	43,8
Середній рівень рухової активності, хв	48,4	52,53	30,0	15,0	80,0	108,5
Високий рівень рухової активності, хв	26,6	44,02	0,0	0,0	60,0	165,5
Юнаки (n=147)						
Індекс рухової активності, у. о.	29,6	4,88	28,3	26,9	31,2	16,5
Витрати Ккал на добу	2302,2	246,93	2262,8	2110,3	2460,2	10,7
Базовий рівень рухової активності, хв	558,3	68,07	555,0	512,5	600,0	12,2
Сидячий рівень рухової активності, хв	548,6	125,38	550,0	450,0	632,5	22,8
Малий рівень рухової активності, хв	261,6	99,15	250,0	187,5	322,5	37,9
Середній рівень рухової активності, хв	32,1	48,69	20,0	0,0	40,0	151,7
Високий рівень рухової активності, хв	39,3	53,41	0,0	0,0	70,0	135,9

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.

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.

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 % (n=122) мають задовільний рівень адаптації, решта 33,3 % (n=61) – напругу механізмів адаптації. Незадовільного рівня й зриву 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 % (n=61) мають задовільний рівень адаптації й лише 0,7 % (n=1) – 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.

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. Як видно з таблиці 2, у дівчат у 17,6 раза вищий відсоток осіб, котрі мають достатній рівень фізичної працездатності.

Середньостатистичний результат у дівчат становив  $\bar{x}=9,3$ ;  $S=3,19$  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 %).

Таблиця 2

Рівень індексу Руф'є студентської молоді, %

Рівень індексу Руф'є	Дівчата (n=183)	Юнаки (n=147)
Високий	1,1	0,7
Достатній	24,6	1,4
Середній	33,9	38,8
Задовільний	33,9	50,3
Незадовільний	6,5	8,8

Відзначено, що в дівчат і юнаків переважає середній рівень фізичного здоров'я, у дівчат майже утричі нижчий відсоток осіб, які мали високий рівень, порівняно з юнаками. Виявлено, що протягом року хворіло 70,5 % дівчат і 57,8 % юнаків, що повністю узгоджується з результатами досліджень низки науковців, які вивчали особливості фізичного стану студентської молоді в сучасних соціально-економічних й екологічних умовах життя [2].

На наступному етапі дослідження вивчено та проаналізовано когнітивні функції студентської молоді за допомогою тестів на визначення обсягу короткострокової пам'яті (ОКП), об'єму переробки інформації (ОП), швидкості переробки інформації (ШПІ).

Аналіз дослідження когнітивних функцій студентської молоді засвідчив їх неоднорідність за показником, який характеризує обсяг короткострокової пам'яті  $V=44,1\%$  у дівчат і  $36,2\%$  у юнаків. Потрібно зазначити, що і в дівчат, і в юнаків середньостатистичний результат перебував в одному діапазоні. Максимальні та мінімальні значення простежено в діапазонах від  $0\%$  до  $50,0\%$  у дівчат та від  $25,0$  до  $58,3\%$  – відповідно, у юнаків.

Нами виявлено, що в дівчат середньостатистичний результат ОП та ШПІ 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 констатувального експерименту нами розроблено технологію впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. Відмінними її ознаками були модульний принцип планування занять, використання інноваційних засобів (смуги мотузкових перешкод, тимбілдингу, елементів скелелазіння на стендах, елементів рекреаційного орієнтування на місцевості, квестів).

Визначено педагогічні умови ефективної організації занять туризмом у процесі рекреаційної діяльності студентської молоді; виявлено фактори, що впливають на формування позитивної мотивації до фізичного самовдосконалення молоді засобами туризму.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** 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 туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності розробленої нами технології.

#### *Джерела та література*

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. Гриньова Т. Вплив спортивного туризму на організм людини [Електронний ресурс] / Т. Гриньова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2013. – № 28 (3). – С. 75–80. – Режим доступу : <http://dndifks.ucoz.ua/>.
3. Kashuba V. The trends in recreational activity of different groups of ukrainians / V. Kashuba, O. Andreeva // Reasearch yearbook. Studies in Pysical educationa and sport. – Warszawa : Medsportpress, 2006. – V. 12. – № 1. – P. 145 – 147.
4. Podstawy rekreacji i turystyki / pod redakcja Tocrek-Wermer S. – Wroclawiu : AWF, 2002. – S. 150.
5. Rural Tourism and Recreation : Principles to Practice / ed. by L. Roberts, D. Hall. – Edinburg : Scottish Agricultural College, 2009. – 272 p.

#### *Анотації*

*Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студентська молодь використовує 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 туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді нами розглянуто мотиваційно-ціннісні орієнтації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчої діяльності, показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, фізичної підготовленості, рівнів фізичної працездатності, соматичного здоров'я студентської молоді. На основі проведених досліджень теоретично сформульовано технологію впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на формування мотивації до систематичних занять та підвищення обсягу рухової активності.*

**Ключові слова:** туризм, студентська молодь, рекреаційна діяльність, передумови.

**Максим Ячнюк. Предпосылки внедрения средств туризма в рекреационную деятельность студенческой молодежи.** Несмотря на неизбежные тенденции к увеличению количества свободного времени, студенты используют его неэффективно, с малой пользой для собственного здоровья. Поэтому исследования содержательного наполнения досуга открывает значительные возможности для обновления, обогащения и актуали-

зации рекреационной деятельности в соответствии с реальными запросами разных социально-демографических групп. С целью изучения целесообразности внедрения средств туризма в рекреационную деятельность студенческой молодежи нами изучены мотивационно-ценностные ориентации студенческой молодежи к рекреационно-оздоровительной деятельности, показатели физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической подготовленности, уровня физической работоспособности, уровня соматического здоровья студенческой молодежи. На основе проведенных исследований теоретически обоснована технология внедрения средств туризма в рекреационную деятельность студенческой молодежи, направленная на формирование мотивации к систематическим занятиям и повышение объема двигательной активности.

**Ключевые слова:** туризм, студенческая молодежь, рекреационная деятельность, предпосылки.

**Maksym Yachniuk. Preconditions of Introduction of Tourism Means Into Recreational Activity of Student Youth.** *Despite the inevitable tendencies to increasing the amount of free time, students use their free time ineffectively with little use for their own health. That is why studying of the content of leisure time uncovers real possibilities for update, enrichment and actualization of recreational activity in accordance with real requests of socio-demographic groups. In order to study the effectiveness of implementation of tourism means into recreational activity of student youth, we have studied motivational and value orientations of student youth to recreational and health improving activities, indices of physical development, functional condition of cardiovascular and respiratory systems, physical preparedness, level of physical capacity, level of somatic health of student youth. On the basis of the conducted studies, it was theoretically grounded the technology of implementation of tourism means into recreational activity of student youth aimed at formation of motivation to systematic knowledge and increasing of the amount of motor activity.*

**Key words:** tourism, student youth, recreational activity, preconditions.