

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Студентська молодь використовує свій вільний час неефективно, із малою користю для власного здоров'я. Тому дослідження змістовного наповнення дозволила відкрити значні можливості для оновлення, збагачення й актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реального запиту різних соціально-демографічних груп [1, 3].

Системний аналіз, представлених у спеціальній науково-методичній літературі даних свідчить, що заняття активним туризмом сприяють відновленню психофізичних ресурсів, знижують втому і нервову напругу, стимулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та кровотворної систем, покращують терморегуляцію, підвищують тонус центральної і вегетативної нервової систем [2].

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 відсутності 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 [3].

Мета – виявити доцільність та передумови впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.

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 викопування з медичних карт; методи оцінки рухової активності; математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Київського національного університету технологій та дизайну, у експерименті взяли участь 330 студентів віком 17-22 років. Дані медичного обстеження на початку навчального року свідчать про те, що студенти, були віднесені до основної та підготовчої медичних груп.

У ході нашого дослідження були проаналізовані дані медичних карт 183 дівчат та 147 юнаків, та встановлено, що стан здоров'я студентської молоді характеризується високим рівнем захворюваності за основними класами хвороб.

Протягом року всього хворіло 70,5 % дівчат та 57,8 % юнаків. Аналізуючи медичні карти дівчат, ми встановили, що 41,1 % хворіли 2 рази на рік, а 3,9 % хворіли більше 3 раз на рік. Серед студенток були такі, що хворіли за двома класами хвороб, 29,5 % та за трьома класами хвороб - 7,8 %. Серед юнаків 42,4 % хворіли 2 рази протягом року, за двома класами хвороб хворіло 30,6 %, за трьома

класами - 4,7 %. Відмічено, що протягом року не хворіло 29,5 % дівчат та 42,2 % юнаків, дівчата удвічі більше хворіли за трьома класами хвороб, ніж юнаки.

Для вивчення доцільності впровадження засобів активного 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 ЗВО, третину (34 %) така діяльність влаштує, 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 [1, 4, 5].

Результати експерименту дали змогу встановити таке: відзначено низький рівень рухової активності в більшості студентів.

Відзначено, що в дівчат і юнаків переважає середній рівень фізичного здоров'я, у дівчат майже утричі 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 (ОПІ), 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 ОПІ 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 експерименту нами розроблено технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. Відмінними її ознаками є модульний принцип планування занять, використання інноваційних засобів (смути мотузкових перешкод, тимблдіingu, елементів скелелазіння на стендах, елементів рекреаційного орієнтування на місцевості, квестів та туристських походів).

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

Для вивчення доцільності використання засобів активного туризму в заняттях зі студентською молоддю з метою оздоровлення та профілактики найбільш поширених захворювань було проведено системний аналіз даних спеціальної літератури. Виявлено, що зміна повсякденної одноманітної обстановки забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання його від стомлюючих і часом негативних впливів повсякденності [5]. Поліпшення показників нервово-психічної сфери спостерігається в 98% осіб, що регулярно приймають участь у туристських походах.

Зростає розумова працездатність за даними коректурної проби (на 12- 18%), скорочується період рухової реакції. Забезпечення достатньої м'язової активності, усунення несприятливих наслідків гіподинамії забезпечують покращення діяльності серцево-судинної, дихальної і нервової систем, а також опорно-рухового апарата. Згідно даних дослідження, поліпшення функціональних показників гемодинаміки відзначалося у 89% тих, хто займається активним туризмом [2, 4, 5].

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 студентської молоді.

### **Література**

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О. В. Андреева. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
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 redakcją Tocrek-Wermer S. – Wrocławiu: 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.