

Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Рекреаційна діяльність людини як важливий вид діяльності має низку специфічних рис, згідно з якими поведінка людини на дозвіллі відрізняється від інших форм активності. Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студентська молодь використовує свій вільний час неефективно, із малою користю для власного здоров'я.

Туризм, займаючи важливе місце в суспільстві, приймає на себе найважливіші соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів суспільства; сприяє працездатності людини й раціональному використанню дозвілля, забезпечення зайнятості населення та зростання його доходів; спрямованість на підтримку й відновлення рекреації регіонів [2; 3; 4].

Проте на тлі великої кількості робіт з організації та проведення змагань у різних видах туризму, техніко-тактичної підготовки в туризмі недостатньо вивчено питання використання засобів туризму в рекреації студентської молоді.

Зв'язок роботи з науковими планами й темами. Роботу виконано відповідно до теми 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер держреєстрації – 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета статті – обґрунтувати технологію впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану.

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

Дослідження проводили на базі Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича. У констатувальному експерименті брало участь 330 студентів, у формувальному – 60 студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Доцільність технології впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді обумовлена низкою причин. По перше, це пов'язано з незадовільним станом здоров'я студентської молоді, що характеризується тенденцією до зниження впродовж навчання у вищому навчальному закладі. Нашими дослідженнями визначено, що під час навчання у ВНЗ показники фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, функціонального стану, фізичної працездатності мають регресивний характер на старших курсах відносно першого курсу навчання. Низький вихідний рівень здоров'я абітурієнтів, які вступають до ВНЗ, серйозно ускладнює їх адаптацію до навчальних навантажень, будучи причиною подальшого погіршення здоров'я й успішності. По друге, низкою ефективністю процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах, яка проявляється в декларативності багатьох положень нормативно-правової бази щодо організації занять, використанні застарілої методології під час планування та організації фізичного виховання у вищій школі, яка не має позитивного впливу на здоров'я молоді, не формує потреби до систематичних занять; організація фізичного виховання у ВНЗ не сприяє ефективному розв'язанню проблеми зменшення дефіциту рухової активності у зв'язку з недостатньою кількістю годин, що виділяються на фізичне виховання, у межах академічних занять і небажанням студентів підвищувати її рівень у позанавчальний час. По третє, доцільність упровадження обумовлюється способом життя студентської молоді, який характеризується здебільшого деструктивними тенденціями, відсутністю орієнтації на здоровий спосіб життя.

Серед інших причин відзначимо:

- низький рівень мотивації студентів до організованих занять кафедрою фізичного виховання, пов'язаної з примусовістю, відсутністю можливості вибору занять за інтересами, відсутністю індивідуального підходу, засобів із популярних і доступних видів рухової активності;

- низький рівень організації дозвілля студентської молоді, відсутність навичок раціоналізації вільного часу та проведення його з користю для здоров'я;
- відсутність системного підходу до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі, низький рівень організаційного, методичного забезпечення, недостатня технологічна оснащеність таких занять;
- необґрунтованість соціально-педагогічних умов організації рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді у вищих навчальних закладах;
- відсутність урахування мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час організації вільночасової діяльності.

В основу розробленої технології впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді покладено основні принципи рекреаційно-дозвілдової діяльності: системності як цілеспрямованої системної організації рекреаційної діяльності з метою раціонального використання вільного часу, розвитку соціальної активності та індивідуальної ініціативи людини; добровільності як певної незалежності дозвілля, вільного вибору людиною занять на дозвіллі; доступності та якості рекреаційних послуг як задоволення потреб і запитів студентів, систематичне вивчення їхніх бажань; відповідності рекреаційних послуг місцевим умовам – соціальним, економічним, культурно-освітнім, практичній діяльності людини; принцип зацікавленості, що враховує інтереси особистості та їх задоволення, формує нові духовні цінності, пробуджує нові потреби й запити людини. Загальну структуру розробленої технології впровадження подано на рис. 1.

Мета значної технології – раціональна організація рекреаційної діяльності студентів у вільний час, спрямована на залучення до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами; організація дозвілля студентської молоді, відновлення після навчальних занять, адаптація до процесу навчання у вищому навчальному закладі.

Упровадження передбачало дотримання низки організаційних та соціально-педагогічних умов.

До організаційних віднесено створення системи залучення студентів до рекреаційно-оздоровчої діяльності; оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності, творчості; задовольняють духовні потреби та інтереси студентів; формування в них позитивного ставлення до занять фізичною культурою; систематичне використання в навчально-виховному процесі міждисциплінарного підходу; набуття студентами необхідного досвіду фізичного самовдосконалення; упровадження ефективних інноваційних форм рекреаційно-оздоровчої роботи в цілісну систему рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів.

До соціально-педагогічних уключено створення освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості; ознайомлення з інноваційними формами організації рекреаційно-оздоровчої роботи; раціональне структурування вільного часу студентів; упровадження соціально-педагогічних механізмів підвищення загальної культури студентів, важливим компонентом якої є культура вільного часу; підвищення рівня кадрового забезпечення сфери дозвілля студентської молоді.

Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді ґрунтується на основних принципах фізичного виховання, фізичної рекреації, культурно-дозвілдової діяльності.

Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді ґрунтується на структурних компонентах: організаційному, діагностичному методичному, контрольно-корекційному та результативному, єдність яких надає технології цілісності й завершеності. Організаційний передбачав забезпечення адекватних умов реалізації рекреаційно-оздоровчої програми з використанням засобів туризму, діагностику вихідного рівня показників фізичного стану, оцінку мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять. Методичний уключав розробку та впровадження запропонованої рекреаційно-оздоровчої програми з використання засобів туризму; забезпечення постійного

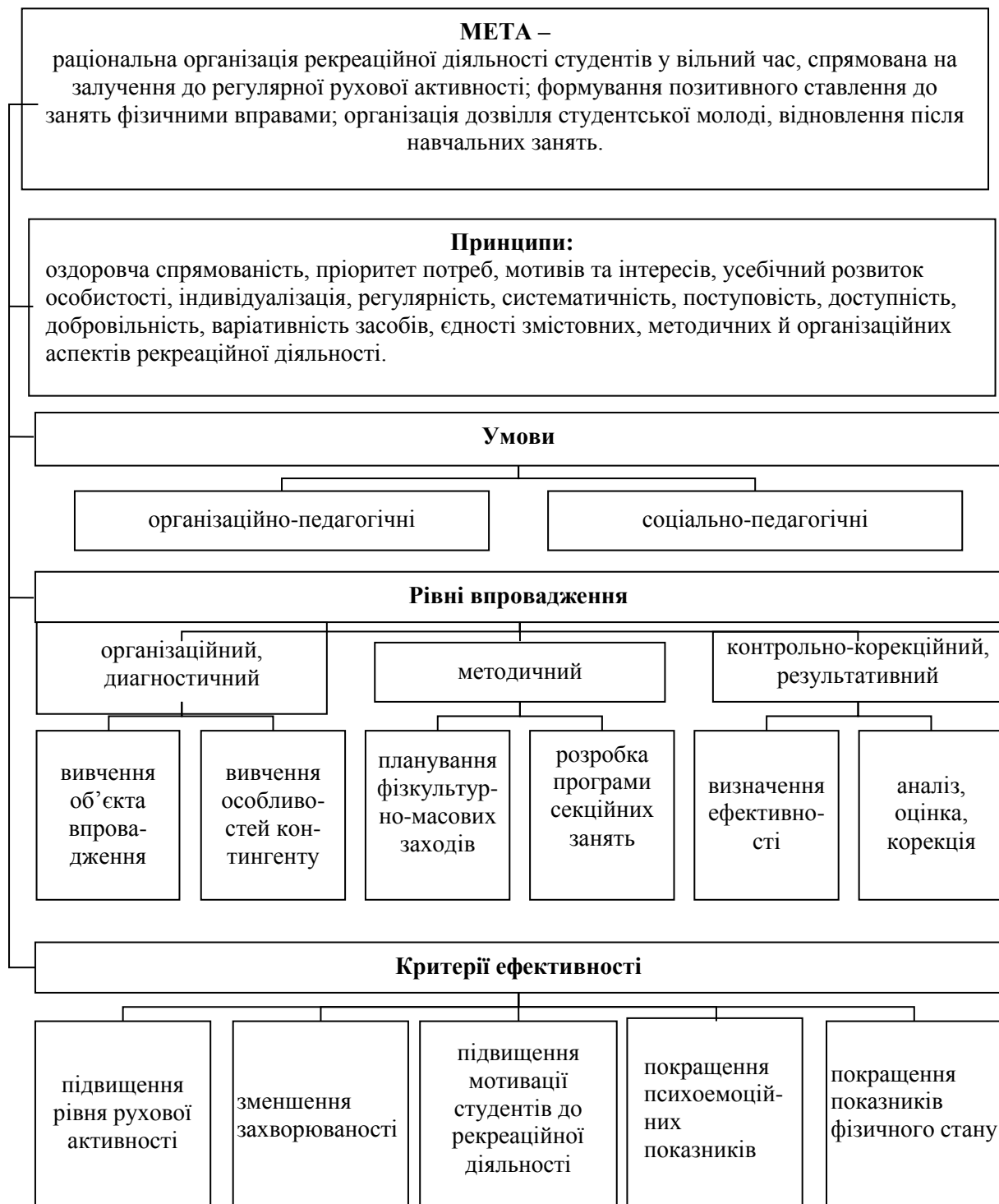


Рис. 1. Структура технології впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді

медично-педагогічного контролю в процесі занять. Результативний уключав оцінювання ефективності запропонованої програми, унесення коректив. Технологічну схему основних етапів упровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді подано на рис. 2.

Для оцінки ефективності розробленої технології впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді застосовували такі критерії, як:

- сформованість мотивації до рекреаційних занять туризмом;
- показники фізичного стану;
- рівень рухової активності;



Рис. 2. Технологічна схема основних етапів упровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді

- психоемоційні показники;
- рівень теоретичних знань і практичних умінь з оздоровчого туризму та рекреаційної діяльності.

Застосування розробленої технології сприяло суттєвому підвищенню рівня рухової активності та показників фізичного стану студентів після формуального експерименту: у студентів експериментальної групи спостерігали достовірно вищі, ніж у контрольній групі, показники ЖСЛ, приріст цього показника в юнаків ОГ у кінці педагогічного експерименту становив 357,0 мл (9,7 % $p < 0,05$), а в юнаків КГ – лише 70,2 мл (1,9 % $p > 0,05$). Протягом педагогічного експерименту приріст ЖСЛ у дівчат ОГ склав 320 мл (12,5 %, $p < 0,05$), а в дівчат КГ – збільшився лише на 34,3 мл (1,3 %, $p > 0,05$).

У кінці педагогічного експерименту виявлено значне покращення реакції серцево-судинної системи на динамічне навантаження в дівчат і юнаків ОГ, що відобразилось у зниженні середньостатистичних результатів індексу Руф'є. У дівчат ОГ результат зменшився на 1,3 у. о. ($p < 0,05$), у юнаків ОГ результат у кінці педагогічного експерименту зменшився на 2,0 у. о. ($p < 0,05$). Спостерігали статистично значиме покращення ($p < 0,05$) у студентів ОГ показників самопочуття активності, настрою. Зміни об'єму, концентрації та стійкості уваги свідчать про їх достовірність ($p < 0,05$) у студентів ОГ.

Нами встановлено, що в кінці педагогічного експерименту в студентів ОГ достовірно ($p < 0,05$) вищі середньостатистичні результати тесту Купера й проби Ромберга, у дівчат ОГ спостерігали статистично значиме ($p < 0,05$) зниження результату з човникового бігу 4x9 м. Простежено достовірне ($p < 0,05$) підвищення індексу рухової активності як у дівчат, так і в хлопців.

Отримані в ході формуального експерименту результати засвідчують ефективність запропонованої технології впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.

Висновки. Проведені дослідження підтверджують, що впровадження запропонованої нами технології сприяло підвищенню рівня рухової активності, покращенню показників фізичного стану, відновленню після навчальних занять, залученню студентів до регулярної рухової активності; формуванню позитивного ставлення до занять фізичними вправами й організації змістовного дозвілля студентської молоді.

Застосування розробленої технології сприяло суттєвому підвищенню рівня рухової активності студентів після формувального експерименту

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні ефективності впровадження запропонованої технології в рекреаційну діяльність осіб зрілого віку.

Джерела та література

1. Андреева О. М. Організація вільного часу студентської молоді / О. М. Андреева, У. М. Катерина, О. О. Садовський // 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 : Чернівець. нац. ун-т, 2015. – С. 54–57.
2. Благій О. Л. Соціально-педагогічні особливості занять активним туризмом / О. Л. Благій // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму». – Запоріжжя, 2013. – С. 38–39.
3. [Денісенко І. О. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18–19 років](#) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / І. О. Денісенко ; Дніпропетровський нац. ін-т. фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
4. Козина Ж. Л. Веревоочные парки как средство повышения двигательной активности учащейся молодежи / Ж. Л. Козина, С. В. Козин, О. В. Антонов, Л. В. Гринь // Физическое воспитание студентов / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2011–№ 6. – С. 40–45.

Анотації

Теоретично сформульовано та експериментально обґрунтовано технологію впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, що ґрунтується на організаційному, методичному й результативному компонентах, спрямована на формування мотивації до систематичних занять та підвищення обсягу рухової активності.

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.

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

Александра Благий, Максим Ячнюк. Технология внедрения средств туризма в рекреационную деятельность студенческой молодежи. Теоретически сформулирована и экспериментально обоснована технология внедрения средств туризма в рекреационную деятельность студенческой молодежи, которая базируется на организационном, методическом и результативном компонентах, направленных на формирование мотивации к систематическим занятиям и повышению уровня двигательной активности.

Определены педагогические условия эффективной организации занятий туризмом в процессе рекреационной деятельности студенческой молодежи; определены факторы, которые влияют на формирование позитивной мотивации к физическому самосовершенствованию молодежи средствами туризма.

Ключевые слова: туризм, студенческая молодежь, технология, рекреационная деятельность.

Oleksandra Blagii, Maksim Yachniyk. The Technology of Tourism Instruments Implementation in the Recreational Activities of Students. It is theoretically formulated and experimentally proved the technology of tourism instruments implementation in the recreational activities of students, based on organizational, methodical and efficient components aimed at motivating them to exercise regularly and intensify the physical activity.

There are also determined the pedagogical conditions of effective organization of touristic activity of students and factors which influence the formation of positive motivation for physical self-improvement by means of youth tourism are revealed.

Key words: tourism, students, technology, recreational activity.