

ПОБУДОВА ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ ЯК ЧИННИК АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тарас Блистів¹, Ксенія Левінська¹,
Віктор Гураль², Ірина Блистів³

*¹Національний університет
фізичного виховання і спорту України,*

²Національний лісотехнічний університет України,

*³КЗ ЛОР «Львівський обласний центр
краєзнавства, екскурсій і туризму»*

Анотація. Сучасний стан безпекової ситуації та стійка негативна тенденція гіподинамії спонукає до пошуку інноваційних підходів до розроблення програм для активізації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді.

Ключові слова: програма, пішохідний туризм, оздоровчо-рекреаційна діяльність, студенти.

Abstract. The current state of the security situation and the persistent negative trend of hypodynamia prompts the search for innovative approaches, the development of programs for the activation of health and recreational activities of student youth.

Keywords: program, hiking tourism, health and recreation activities, student.

Постановка проблеми. З огляду на реалії сьогодення, спричинені наслідками пандемії COVID-19 та повномасштабним військовим вторгненням в Україну, спостерігається стійке зниження обсягу рухової активності серед усіх категорій громадян України. На теперішній час прослідковується загрозлива тенденція зниження рівня фізичного здоров'я населення, зокрема студентської молоді. У зв'язку з вимушеним переходом на дистанційне навчання студенти більше часу почали проводити за комп'ютером, виконуючи вимоги освітнього процесу, віддаючи перевагу пасивним формам відпочинку, критично знизивши рівень оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Досвід свідчить, що дотримання вимог безпеки в період карантину та війни суттєво обмежує можливості заняття фізичною активністю та видами спорту. Науково-педагогічні працівники вишів об'єктивно зіткнулися зі складнощами під час організації дистанційного навчання

з фізичного виховання, адже для більшості студентів єдина локація, де дозволено безпечно займатися, це місце постійного або тимчасового проживання студента. Негативні зміни у стані здоров'я фахівці пов'язують із різким зниженням обсягів рухової активності молоді, зумовленої кардинальною зміною способу життя в умовах розвинутого інформаційного суспільства [1, 4]. Є всі підстави стверджувати, що за останні роки пандемії, карантинних обмежень та військового вторгнення ситуація не змінилася на краще, а, навпаки, лише погіршилася. Сучасні технічні можливості сприяють вільному доступу до мережі «Інтернет», а неконтрольоване захоплення комп'ютерними іграми та нерегламентованому спілкуванню в соціальних мережах жодним чином не сприяють подоланню негативних тенденцій, а, навпаки, лише посилили наявні проблеми [2, 5].

За результатами аналізу спеціальної літератури встановлено, що серед студентів, популярним видом рухової активності є туризм – доступний вид оздоровчо-рекреаційної діяльності, що реалізується в природному середовищі та не потребує значних матеріальних витрат, водночас задовольняє потреби у спілкуванні [3,4]. На сьогоднішній час фахівцями напрацювали теоретичні знання про особливості використання засобів активного туризму в оздоровчо-рекреаційній діяльності студентської молоді. Однак одним із найбільш важливих завдань є пошук змістовного наповнення занять у вільний від навчання час. Саме тому розроблення та впровадження таких програм є дієвим чинником формування стійкого інтересу до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в студентському середовищі.

Мета – обґрунтувати структуру та зміст програми занять для студентської молоді на основі використання засобів пішохідного туризму.

Методи та організація дослідження – вивчення, систематизація і узагальнення даних літератури та сучасного педагогічного досвіду, метод експертного оцінювання, методи математичної статистики. Дослідження проведено серед вихованців гуртків «пішохідний туризм» Славської об'єднаної територіальної громади Стрийського району Львівської області. В експерименті взяли участь 18 осіб чоловічої статі, студенти 1–2 курсів львівських вишів, які продовжують заняття спортивним туризмом у позашкільних установах територіальної громади та за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Для визначення змісту пропонованих занять із пішохідного туризму було з'ясовано думки експертів щодо переліку тем які слід додати до нашої оздоровчої програми засобами туризму. Для цього кожному з 9 кваліфікованих фахівців, обізнаних у питаннях дитячого і молодіж-

ного туризму та фізичного виховання, з досвідом педагогічної роботи понад 10 років запропоновано із сформованого переліку обрати п'ять тем теоретичної і стільки ж практичної спрямованості, які, на їхню думку найбільшою мірою могли б зацікавити молодь. Обробку результатів експертизи було здійснено за допомогою традиційних методів визначення узгодженості думок експертів шляхом розрахунку коефіцієнта конкордації W та перевірки його статистичної значущості за допомогою критерію χ^2 на рівні значущості $p < 0,05$ [2].

Результати дослідження. Запропоновано програму занять на основі використання засобів пішохідного туризму зі студентами у позашкільному закладі освіти. Програму, що містить теоретичний і практичний розділи, реалізовано в позанавчальний час, вона розрахована на 10 місяців, обсягом 216 годин, з тижневим навантаженням 6 годин. Зазначимо, що до запропонованого переліку тем теоретичних занять з урахуванням здобутків науковців [1, 4, 5] увійшли такі: характеристика видів активного туризму; техніка безпеки на заняттях активним туризмом; вплив занять туризмом на показники фізичного стану; особливості організації та проведення мандрівок; характеристика рекреаційних територій Карпатського регіону; комп'ютерні технології в туристичній діяльності; оптимізаційні завдання в туризмі; особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді в Україні; вплив туризму на формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді; інноваційні оздоровчо-рекреаційні технології. Загалом до переліку тем обраних практичних занять з огляду на позитивний практичний досвід фахівців та власні спостереження [2, 4], увійшли такі теми: комп'ютерне моделювання та розроблення маршруту подорожі; оптимізація маршруту пішохідної мандрівки; робота з Google картою; техніка подолання природних перешкод; топографія та основи спортивного орієнтування; проєктування і розроблення авторських квестів та участь у них; ігрові командуєтворювальні технології з використанням мотузок та туристичного спорядження; організація мандрівок, масових туристичних сходжень, спортивних заходів, івентів; базові навички інструктора з виживання; розведення багаття в змінних погодних умовах; організація бівуаку в модельованих екстремальних ситуаціях. Після застосування методу експертного оцінювання згідно узгодженою думкою експертів ($W=0,75$; $\chi^2=182,44$; $p<0,05$ для тематики теоретичних та $W=0,89$; $\chi^2=217,0$; $p<0,05$ для практичних занять) визначено змістовне наповнення програми позаакадемічних занять зі студентами. Стосовно обсягу занять, за допомогою експертів встановлено, що пріоритетними для студентів є практичні заняття:

77,8% опитаних експертів переконані, що частка практичних занять повинна більш як у 10 разів перевищувати кількість занять відведених для вивчення теоретичного матеріалу. Передбачено, що некатегорійні мандрівки, одноденні сходження на вершини гір та масові оздоровчо-рекреаційні заходи, які відбуваються за сприятливої нагоди, участь в таких заходах була поза сіткою годин.

Висновки. Ураховуючи наявні загрози національній безпеці України та реалізуючи державну політику у сфері освіти, заклади позашкільної освіти покликані сприяти стабілізації та подоланню проблем зниження рівня рухової активності студентів, упроваджуючи сучасні оздоровчо-рекреаційні програми. Запропоновано програму занять зі студентською молоддю та визначено зміст її теоретичного та практичного складників для впровадження у закладах позашкільної освіти. Установлено доцільність уведення запропонованої програми занять із використанням засобів пішохідного туризму зі студентською молоддю до оздоровчо-рекреаційних занять.

Список використаних джерел

1. Андреева О. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку / Олена Андреева, Тарас Блистів // Теорія і методика фізичного виховання. – 2019. – № 3. – С. 63–67.
2. Бишевец Н.Г. Підготовка студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю до застосування методу експертних оцінок / Бишевец Н.Г., Сергієнко К.М., Голованова Н.Л. // Теорія і методика фізичного виховання. – 2018. – № 1. – С. 18–35.
3. Сергієнко К. Використання інформаційних технологій при складанні маршруту туристських мандрівок / Сергієнко К., Бишевец Н., Блистів Т. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 329–335.
4. Assessment of emotional state and mental activity of 15–16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity / Andrieieva O., Kashuba V., Carp I., Blystiv T., Palchuk M., Kovalova N., Khrypko I. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 19(147). – P. 1022–1029.
5. Assessment of the impact of outdoor activities in leisure facilities on physical activity of 15-year-old schoolchildren during the Covid-19 pandemic / Andrieieva O., Blystiv T., Byshevets N. [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, is. 8. – P. 1839–1847.