

- Zaniewski I. Active and healthy tourism in the Carpathian recreation region / Zaniewski I., Zaniewska L. // Health strengthening: factors, mechanisms, and health strategies : zb. pr. nauk. – Radom : WSUPiZ, 2003. – S. 398–401.
- Солодуха С. Інформаційні аспекти спортивно-оздоровчого туризму регіону / С. Солодуха, А. Рекубретська, Л. Заневська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фіз. виховання спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 175–181.

## ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКТИВНИМ ТУРИЗМОМ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

**Олександра Благій, Максим Ячнюк**

*Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Узагальнення досвіду організації оздоровчо-рекреаційних занять свідчить, що однією з перспективних форм залучення студентів до рухової активності є використання засобів активного туризму [3, 4]. Дослідниками встановлено, що заняття активним туризмом позитивно впливають на показники функціонального стану студентської молоді [2], залучення до фізкультурно-оздоровчих заходів [3], підвищення працездатності та опірності організму до несприятливих чинників довкілля [5]. Активний туризм, опираючись на екологічний підхід виховує бережливе ставлення до природного середовища, забезпечує розвиток пізнавальних здібностей, формує навички раціонального використання вільного часу [1].

Однак, недостатньо вивченим залишається вплив занять активним туризмом на показники психоемоційного стану та розумової працездатності студентів, що обумовлює актуальність проведення спеціальних досліджень.

**Мета** – виявити вплив рекреаційно-оздоровчих занять активним туризмом на показники психоемоційного стану та розумової працездатності студентів.

**Методи дослідження та організація досліджень.** У ході дослідження використано: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні; психодіагностичні; психофізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Дослідження проводилось

на базі Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича. В формуальному експерименті прийняло участь 120 студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нами на основі вивчення мотиваційних пріоритетів, показників фізичного та психоемоційного стану студентів розроблено програму рекреаційно-оздоровчих занять активним туризмом. Ефективність програми визначалась шляхом порівняння динаміки показників психоемоційного стану та розумової працездатності студентської молоді експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) під кінець педагогічного експерименту.

Середньостатистичні результати, отримані в ході дослідження, у студентів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту не мали достовірної різниці за усіма досліджуваними показниками. Експериментальна група займалася за розробленою нами авторською програмою рекреаційно-оздоровчих занять, що базувалися на застосуванні засобів активного туризму. Контрольна група займалася за типовою програмою гуртка спортивного туризму. Основні компоненти обох програм були однакові і складали ті ж часові проміжки (216 години). Кількість занять в обох групах була однаковою та складалася з трьох занять на тиждень. Основними відмінностями між програмами обох груп при однаковій кількості та тривалості занять є їх змістовне наповнення. У програмі ЕГ, окрім типових засобів, були рекомендовані заняття в мотузкових парках, на скелелазних стендах, тимбілдінг, квести, рекреаційне орієнтування на місцевості, анімаційні заходи. Тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік.

Наприкінці педагогічного експерименту спостерігалось статистично значуще покращення ( $p < 0,05$ ) показників самопочуття у студентів ЕГ та тенденції до покращення у студентів КГ (дівчата ЕГ:  $\bar{x} = 6,1$  ( $S = 0,12$ ); КГ:  $\bar{x} = 4,5$  ( $S = 0,46$ ) та юнаки ЕГ:  $\bar{x} = 5,9$  ( $S = 0,08$ ); КГ:  $\bar{x} = 4,7$  ( $S = 0,46$ ) бали; активності (дівчата ЕГ:  $\bar{x} = 5,9$  ( $S = 0,22$ ); КГ:  $\bar{x} = 4,4$  ( $S = 0,67$ ) та юнаки ЕГ:  $\bar{x} = 6,3$  ( $S = 0,03$ ); КГ:  $\bar{x} = 4,8$ ; ( $S = 0,87$ ) бали; настрою (дівчата ЕГ:  $\bar{x} = 6,7$  ( $S = 0,11$ ); КГ:  $\bar{x} = 5,0$  ( $S = 0,73$ ) та юнаки ЕГ:  $\bar{x} = 6,4$ ; ( $S = 0,21$ ); КГ:  $\bar{x} = 5,2$  ( $S = 0,32$ ) бали). Порівняльний аналіз наприкінці педагогічного експерименту змін об'єму та концентрації уваги свідчить про їх достовірність ( $p < 0,05$ ) у студентів ЕГ. Так, у дівчат та юнаків ЕГ, порівняно зі студентами КГ спостерігалася статистично значима ( $p < 0,05$ ) динаміка обсягу уваги у дівчат ЕГ:  $\bar{x} = 875,2$  ( $S = 95,23$ );

КГ:  $x=793,1$  ( $S=98,56$ ) та у юнаків ЕГ:  $x=862,5$  ( $S=97,11$ ); КГ:  $x=826,1$  ( $S=111,31$ ); концентрації уваги у дівчат ЕГ:  $x=14,1$  ( $S=2,01$ ); КГ:  $x=21,3$  ( $S=3,12$ ) та у юнаків ЕГ:  $x=18,3$  ( $S=1,43$ ); КГ:  $x=22,4$  ( $S=3,17$ ).

Зміни обсягу уваги (дівчата  $\Delta=8,0\%$ ; юнаки  $\Delta=7,2\%$ ) та концентрації уваги (дівчата  $\Delta=36,8\%$ ; юнаки  $\Delta=26,8\%$ ), свідчить про статистично значуще ( $p<0,05$ ) покращення розумової працездатності у студентів ЕГ.

Нами встановлено, що у студентів ЕГ достовірно ( $p<0,05$ ) вищі показники когнітивних функцій наприкінці педагогічного експерименту, ніж у студентів КГ, таке зростання показників пов'язане зі специфікою процесу орієнтування на місцевості, а саме розвитком навички «пам'яті карти» (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники когнітивних функцій студентської молоді до і після педагогічного експерименту (n=120)**

Показник	ЕГ (n=30) до експе- рименту		ЕГ (n=30) після експе- рименту		$\pm\Delta$	$\Delta$ , %	КГ (n=30) до експе- рименту		КГ (n=30) після експе- рименту		$\pm\Delta$	$\Delta$ , %
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Дівчата												
ОКП, %	27,3	11,31	54,2*	4,22	26,9	26,9	27,5	12,47	29,8	6,15	2,3	2,3
ОПІ, біт	364,1	21,06	457,0*	12,1	92,9	25,5	359,9	28,09	386,5	36,8	26,6	7,4
ШПІ, біт·с <sup>-1</sup>	15,2	0,32	13,2*	0,14	2,0	13,2	15,8	0,37	15,6	0,41	0,2	1,3
Хлопці												
ОКП, %	26,8	9,56	42,9*	5,8	16,1	16,1	27,3	12,53	30,2	8,1	2,9	2,9
ОПІ, біт	342,3	44,37	428,3*	8,5	86,0	25,1	346,8	43,08	362,2	30,13	15,4	4,4
ШПІ, біт·с <sup>-1</sup>	16,3	0,47	14,1*	0,08	2,2	13,5	16,5	0,38	15,9	0,45	0,6	3,6

Примітки: \* – зміни показника статистично значущі на рівні  $p<0,05$ .

ОКП – обсяг короткострокової пам'яті; ОПІ – обсяг переробки інформації;

ШПІ – швидкість переробки інформації

Було встановлено статистично значуще ( $p<0,05$ ) покращення у студентів ЕГ показників: у дівчат  $\Delta$ ОКП=26,9%, у юнаків  $\Delta$ ОКП=16,1%; у дівчат  $\Delta$ ОПІ=25,5 біт, у юнаків  $\Delta$ ОПІ=25,1 біт; у дівчат  $\Delta$ ШПІ=13,2 біт·с<sup>-1</sup>; у юнаків  $\Delta$ ШПІ=13,5 біт·с<sup>-1</sup>.

**Висновок.** Таким чином, результати отримані в ході формувального експерименту свідчать про позитивний вплив занять активним туризмом на показники психоемоційного стану та розумової працездатності студентів.

#### *Література:*

1. Білецька В. В. Екологічний туризм у системі фізичного виховання учнівської молоді / В. В. Білецька, С. М. Петренко, Г. І. Вржесневська // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2015. – Вип. 3 (56). – С. 63–66.
2. Денісенко І. О. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18–19 років : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Денісенко І. О. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
3. Дмитрук С. В. Розвиток креативності студентів в умовах дозвілля засобами туристських ігор : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: [спец.] 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою» / С. В. Дмитрук. – Київ, 2007. – 20 с.
4. Коллегаєв М. Ю. Формування готовності бакалаврів з туризму до професійної діяльності в індустрії активного відпочинку : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / М. Ю. Коллегаєв. – Запоріжжя, 2013. – 24 с.
5. Тарасеня Т. Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов : автореф. дис. на соискание науч. степ. канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Т. Ю. Тарасеня. – Санкт-Петербург, 2008. – 25 с.

## ПРОФІЛАКТИКА ГІРСЬКОЇ ХВОРОБИ У ТУРИСТІВ

**Марта Андрусяк, Лідія Тимошенко**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Актуальність.** Туризм у сучасному світі є важливою складовою економіки багатьох країн та однією з найпопулярніших форм змістовного проведення дозвілля. Та під час подорожей виникає ряд проблем пов'язаних з мандрівниками у горах.