

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**ЯЧНЮК МАКСИМ ЮРІЙОВИЧ**

УДК 796:011+796.5-053.81

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

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2016

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник**

кандидат педагогічних наук, доцент

**Благій Олександра Леонідівна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

**Офіційні опоненти:**

доктор педагогічних наук, доцент

**Захаріна Євгенія Анатоліївна**, Класичний приватний університет, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного і адаптивного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,

**Білецька Вікторія Вікторівна**, Національний авіаційний університет, доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки

Захист відбудеться 3 березня 2016 р. о 14 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 27 січня 2016 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андрєєва

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Дані сучасної літератури свідчать про стійку тенденцію до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану (Л.П. Долженко, 2007; Є.А. Захаріна, 2008–2015; В.В. Білецька, 2012–2015; Д.М. Анікеєв, 2012; Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благій, 2015; С.М. Футорний, 2015), у зв'язку із чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (гра та спілкування за комп'ютером, перегляд телепрограм, фільмів, тощо). Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання рекреаційно-оздоровчих технологій у повсякденному житті (Є.А. Захаріна, 2008; М.В. Дутчак, 2015).

Рекреаційна діяльність людини як важливий вид діяльності, має ряд специфічних рис, згідно з якими поведінка людини на дозвіллі відрізняється від інших форм активності (Ю.Є. Рижкін, 2002; W. Siwiński, R.D. Tauber, 2006; О.В. Андреева, 2015). Незважаючи на незворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студентська молодь використовує свій вільний час неефективно, з малою користю для власного здоров'я (О.В. Андреева, У.М. Катерина, О.О. Садовський, 2015). У спеціальній літературі зазначається, що важливою складовою педагогіки вільного часу є рекреаційне виховання (Є.Н. Приступа із співавт., 2010), метою якого є формування мотивів, переконань і потреб у систематичній рекреаційній активності (Л.І. Лубишева, 2005). Дослідниками запропоновані специфічні стратегії для посилення мотивації до занять руховою активністю, що ґрунтуються на загальній теорії мотивації (А. Маслоу, 1998; Є.А. Захаріна, 2007; D.W. Tileston, 2010; N. Ntoumanis, M. Standage, 2011; Ю.В. Юрчишин, 2012; Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.О. Біліченко, 2012 та ін.).

Дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення й актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реального запиту різних груп населення. Узагальнення досвіду організації оздоровчо-рекреаційних занять свідчить, що однією з перспективних форм залучення студентів до рухової активності є використання засобів активного туризму (С.В. Дмитрук, 2007; М.Ю. Коллегаєв, 2013; І.О. Денисенко, 2014). Заняття активним туризмом сприяють вирішенню широкого комплексу соціально-педагогічних завдань: таких як психологічного розвантаження, компенсування недоліку позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими, організації змістовного дозвілля, підвищення рівня рухової активності. Туризм – це найбільш багатогранна форма активного відпочинку людини, запорука її гармонійного розвитку (В.Д. Дяхтяр, 2002; Ю.М. Федотов, І.Є. Востоков, 2003; В.І. Ганопольський, 2004; О.Л. Благій, 2013; М.Ю. Коллегаєв, 2013; А.П. Конох, 2013; О.В. Антонов, 2014; В.М. Зігунов, 2015). Активний туризм, посідаючи важливе місце в суспільстві, виконує найважливіші соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів суспільства; сприяє працездатності людини і раціональному використанню дозвілля. Проте на тлі великої кількості праць, присвячених

організації та проведення змагань у різних видах туризму (Л.О. Вяткін, Є.В. Сидорчук, 2001; Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій, 2009; В.О.Таймазов, Ю.М. Федотов, 2014), техніко-тактичної підготовки в туризмі (Є.А. Безноськов, В.Г. Булатов, 1987; В.І. Гананпольський, 2004; С.В. Рильський, 2012) недостатньо вивчені питання використання засобів активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді. Тому залишається актуальним розробка технологічних підходів до організації рекреаційної активності студентів.

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Роботу виконано відповідно до теми 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер державної реєстрації 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах, сім'ї, молоді та спорту на 2011–2015 роки та держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 роки: «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0112U007808). Роль автора у виконанні дослідження (як співвиконавця теми) полягала у теоретичному обґрунтуванні, розробці технології впровадження засобів активного туризму у рекреаційну діяльність студентської молоді та експериментальній її перевірці.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та розробити технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, раціональну організацію активного дозвілля.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та узагальнити теоретичний та практичний досвід з питань залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності.
2. Виявити мотивацію студентів до рекреаційної діяльності та занять активним туризмом.
3. Визначити структуру та рівень рухової активності, показники фізичного та психоемоційного стану студентської молоді.
4. Обґрунтувати структуру та зміст технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді та визначити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – рекреаційна діяльність студентської молоді.

**Предмет дослідження** – структура та зміст технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.

Для вирішення поставлених завдань застосовано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; системний аналіз; соціологічні; педагогічні; антропометричні; фізіологічні; психодіагностичні; психофізіологічні; оцінка рівня фізичного здоров'я; вивчення з медичних карт; оцінка обсягу рухової активності; методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів:**

- вперше теоретично сформульовано та експериментально обґрунтовано технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність

студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, раціональну організацію активного дозвілля, яка базується на структурних компонентах: організаційному, діагностичному, методичному, контрольно-корекційному та результативному, єдність яких надає технології цілісності і завершеності;

- вперше 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 активного туризму;

- визначено позитивний вплив занять активним туризмом на показники психоемоційного стану та розумової працездатності студентів;

- розширено уявлення про мотивацію студентів до рекреаційної діяльності та занять активним туризмом;

- доповнено дані про показники фізичного стану, рухової активності та захворюваності студентської молоді.

**Практична значущість** роботи полягає в розробці практичних рекомендацій щодо використання засобів активного туризму в рекреаційно-оздоровчих програмах зі студентською молоддю. Практичне використання розроблених рекомендацій дозволило підвищити рівень рухової активності, сприяло формуванню позитивної мотивації до фізичного самовдосконалення молоді засобами активного туризму.

Отримані результати дослідження впровадженні у навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в лекційний курс з дисципліни «Інноваційні технології в рекреації» та навчальний процес кафедри здоров'я людини, рекреації та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, зокрема в лекційний курс з дисципліни «Рекреаційні технології»; в діяльність туристичного клубу «Едельвейс» при Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича та Молодіжного оздоровчого спортивно-туристського екстремального центру (МОСТЕЦ) «Садниста», що підтверджено актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** у спільно опублікованих наукових працях полягав у формуванні напряму дослідження, в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі та обговоренні фактичного матеріалу, формулюванні висновків.

**Апробація роботи.** Основні результати дисертаційної роботи доповідалися на VI–VIII Міжнародних наукових конференціях молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2013–2015); VIII Міжнародній науковій конференції «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2015); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2015); Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених «Молода спортивна наука України» (Львів, 2007); II Всеукраїнській науково-методичній конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві» (Харків, 2014); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві»

(Чернівці, 2015), щорічних конференціях кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, 2012–2015) та кафедри фізичного виховання для гуманітарних факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, 2011–2015).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено у 11 наукових працях, з яких 6 статей у фахових виданнях України (з них 1 – стаття у виданні, внесеному до міжнародної наукометричної бази), 3 публікації апробаційного характеру та 2 публікації, які додатково відображають результати дослідження.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний текст дисертації викладено на 192 сторінках, з яких 160 сторінок основного тексту, цифрові дані представлено у 30 таблицях та ілюстровано 22 рисунками. У роботі використано 217 джерел літератури.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність роботи, визначено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано мету і завдання дисертації, представлено методи дослідження, розкрито наукову новизну й практичну значущість роботи, визначено особистий внесок дисертанта, вказано сферу апробації результатів дослідження та кількість публікацій автора.

У **першому розділі «Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності»** проаналізовано та узагальнено досвід вітчизняних та зарубіжних фахівців з питань застосування сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій та особливостей використання активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді. У розділі зазначено, що дослідниками встановлено недостатній рівень організації дозвілля студентської молоді, відсутність навичок раціоналізації вільного часу та проведення його з користю для здоров'я. Також численні дослідження засвідчують (Є.А. Захаріна, 2008; Д.М. Анікеєв, 2012; С.М. Футорний, 2012–2015; О.В. Андреева, У.М. Катерина, О.О. Садовський, 2015), що найбільш поширеними є інертний спосіб проведення вільного часу, студенти надають перевагу проведенню часу за комп'ютером, перегляду телепередач, фільмів, спілкуванню з друзями та сім'єю, прослуховуванню музики, читанню художньої літератури.

Аналіз наукової літератури та практичного досвіду вищих навчальних закладів дозволяє визначити багаті традиції вітчизняної та зарубіжної педагогічної практики з організації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді (В.Б. Базильчук, 2004; В.В. Величко, 2010; Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2010; Є.Н. Приступа, 2010; В.В. Білецька, 2014; A. Naase, A. Steptoe, J.F. Sallis, J. Wardle, 2004; N. Dougherty, 2010; R.P. Joseph, K.E. Royse, T.J. Benitez, D.W. Pekmezi, 2014 та ін.). Пріоритетною ознакою такої діяльності є те, що вона здійснюється за бажанням та вибором студента, і тому має ефективніший вплив на залучення молоді до рухової активності, аніж примусові заняття. Однак, якщо самій організації позаакадемічних занять з фізичного виховання студентів у вищих навчальних

зкладах у вільний час приділяється постійна увага, то питання розробки інноваційних технологій залучення студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням доступних і привабливих видів рухової активності, визначення умов їх оптимальної реалізації під час дозвілля залишаються поза нею і потребують детального вивчення з урахуванням сучасних тенденцій розвитку.

Дослідниками встановлено, що заняття активним туризмом позитивно впливають на показники функціонального стану студентської молоді (О.І. Підлужняк, І.А. Шемчак, 2010), залучення до фізкультурно-оздоровчих заходів (Т. Блістів, 2003; В.Д. Чепик, Н.Т. Пироженко, В.Д. Зорина, 2000), підвищення працездатності та опірності організму до несприятливих чинників довкілля (М.В. Данилевич, Л.Я. Чеховська, І.Б. Грибовська, А.О. Кухтій, 2003; I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, W. Siwinski, 1999; Т.Ю. Тарасеня, 2008), проте у спеціальній науково-методичній літературі питання ефективної реалізації рекреаційних занять з використанням засобів активного туризму, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, зменшення захворюваності, формування мотивації до рекреаційної діяльності, раціональної організації активного дозвілля висвітлені недостатньо, що обумовило актуальність дослідження.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано та обґрунтовано методи дослідження адекватні об'єкту, предмету, меті й завданням, представлено організацію дослідження. Для вирішення поставлених завдань в роботі використано загальноприйняті наукові методи, що відповідали структурі наукового дослідження.

Метод теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури та аналіз документальних матеріалів дав можливість вивчити стан залучення студентів до рекреаційної діяльності та особливості використання активного туризму студентською молоддю. Метод системного аналізу дозволив забезпечити поглиблене вивчення підходів до технологізації рекреаційної діяльності. Соціологічні методи дослідження використовувалися з метою оцінки думки респондентів про мотиви й інтереси до рекреаційної діяльності та занять з використанням засобів активного туризму. Педагогічні методи дослідження включали: педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент. За допомогою фізіологічних методів дослідження визначали: систолічний та діастолічний артеріальний тиск у стані спокою (методика Короткова), частоту серцевих скорочень у стані спокою пальпаторно; життєву ємність легенів методом спірометрії; адаптаційний потенціал системи кровообігу (за методикою Р.М. Баєвського). Для дослідження психоемоційного стану студентів використовували методику «САН». Психофізіологічні методи дослідження застосовувалися для визначення обсягу та концентрації уваги, швидкості та обсягу переробки інформації, обсягу короткострокової пам'яті. Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася за методикою Г.Л. Апанасенка. Аналіз медичних карт проводився з метою визначення наявності захворювань у студентів ЧНУ ім. Ю. Федьковича. Визначення добової рухової активності проводилося за допомогою методики Фремінгемського

дослідження. Отримані результати обробляли за допомогою методів математичної статистики.

Відповідно до поставлених завдань організація дослідження проводилася з 2007 по 2015 рр. у чотири етапи.

**Перший етап** (вересень 2007 – серпень 2012) здійснювалася підготовка і організація дослідження. Мета етапу – систематизація даних науково-методичної літератури з проблеми організації рекреаційних занять зі студентами; визначення мети, завдань, об'єкта, предмета та програми дослідження, підбір адекватних методів дослідження.

**Другий етап** (вересень 2012 – липень 2013) проведений констатувальний експеримент. У дослідженнях взяли участь 330 студентів ЧНУ ім. Ю. Федьковича. Визначені пріоритетні види рухової активності та мотивація до занять рекреаційною діяльністю, проведено оцінку стану здоров'я, показників фізичного та психоемоційного стану, рухової активності та наявності захворювань у студентів. Здійснено обробку та інтерпретацію отриманих даних.

**Третій етап** (серпень 2013 – серпень 2014) – теоретично обґрунтовано та розроблено технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. Проведено формувальний педагогічний експеримент з метою вивчення ефективності запропонованої нами технології. Тривалість педагогічного експерименту склала навчальний рік. Студенти контрольної групи займалися за програмою секції спортивного туризму ЧНУ ім. Ю. Федьковича – 60 осіб (30 дівчат та 30 юнаків), а студенти експериментальної групи – за розробленою нами технологією 60 осіб (30 дівчат та 30 юнаків).

**Четвертий етап** дослідження (вересень 2014 – листопад 2015) передбачав вирішення таких завдань: інтерпретація отриманих даних, аналіз і узагальнення отриманих результатів, сформульовано основні висновки і практичні рекомендації, структурно і стилістично оформлено текст дисертації.

У **третьому розділі «Аналіз мотивації до рекреаційної діяльності, характеристика рухової активності, показників фізичного та психоемоційного стану студентів»** представлено результати констатувального експерименту. Для досягнення поставленої мети дослідження, нами було проведено анкетування студентської молоді ЧНУ ім. Ю. Федьковича. В анкетуванні взяло участь 330 студентів, із них 147 хлопців та 183 дівчини. Виявлено, що переважна більшість студентів (48,5 %) лише частково задоволені організацією рекреаційно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі, третину (30,3 %) така діяльність влаштовує, та 21,2 % не задоволені взагалі.

Причинами, що перешкоджають залученню студентів до рекреаційної діяльності є брак часу, велике навчальне навантаження, відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, що цікавлять студентів, велика вартість рекреаційно-оздоровчих послуг, що підтверджує дані спеціальної літератури (рис. 1).

Також нами було виявлено, що основними мотивами, які спонукають студентів до оздоровчо-рекреаційних занять є покращення здоров'я (70,5 % дівчат; 73,3 % юнаків), психоемоційного стану (56,1 % дівчат; 53,6 % юнаків), спілкування (46,7 % дівчат; 41,8 % юнаків), розумової та фізичної працездатності (39,4 % дівчат; 40,9 % юнаків).



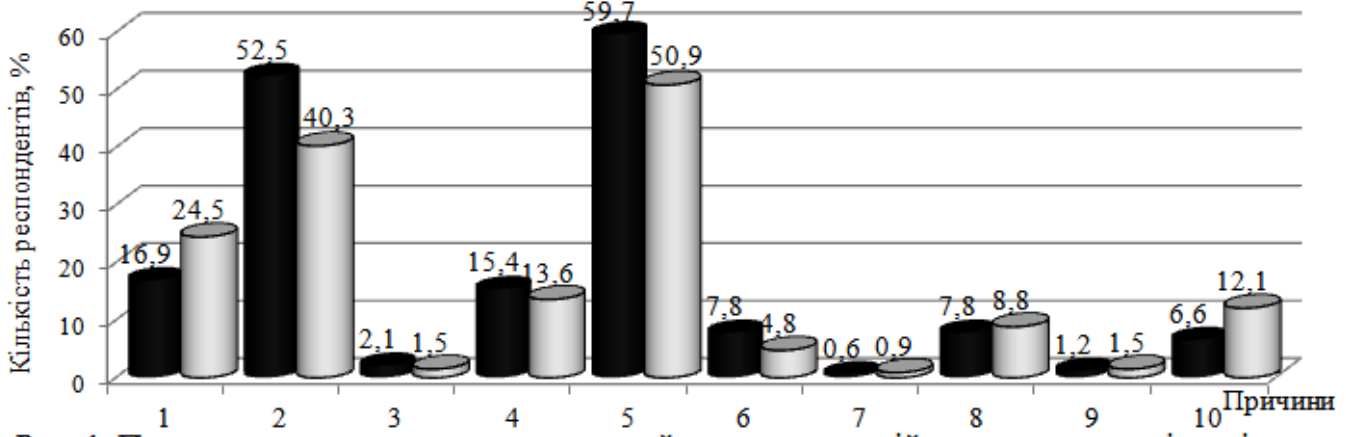


Рис. 1. Причини, що заважають студентам займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю:

■ - дівчата; □ - юнаки

- 1 - відсутність рекреаційно-оздоровчих груп; 2 - велике навчальне навантаження;  
 3 - відсутність підтримки з боку родини; 4 - не маю змоги оплачувати заняття;  
 5 - брак часу; 6 - не маю потрібних знань для заняття;  
 7 - немає зручного спортивного одягу; 8 - не маю друзів, з якими б відвідував заняття;  
 9 - взагалі не маю бажання займатися; 10 - інше

Відмічено, що респонденти надають перевагу заняттям активним туризмом й орієнтуванню на місцевості та рекреаційним іграм (рис. 2).

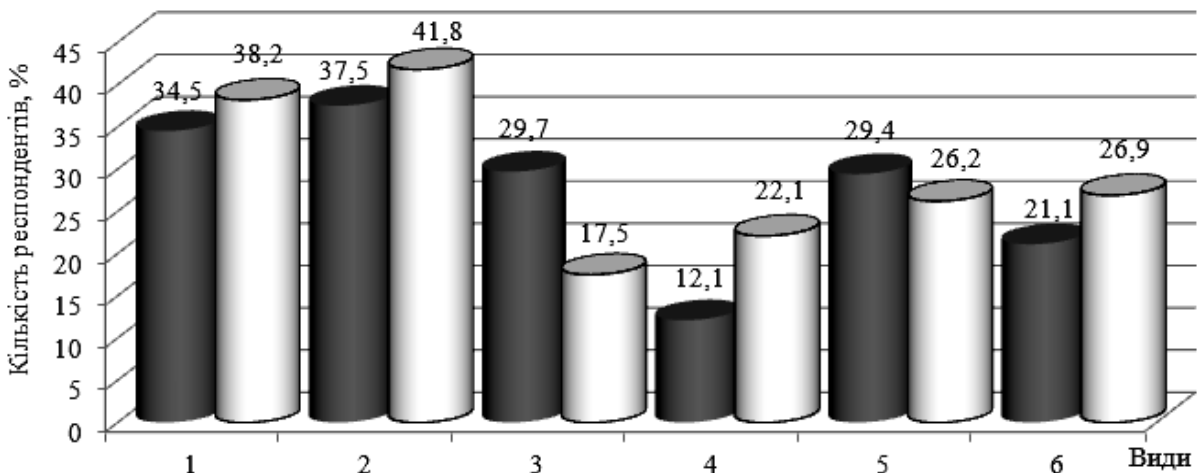


Рис. 2. Приоритетні види рекреаційно-оздоровчої діяльності студентської молоді:

■ - дівчата; □ - юнаки

- 1 - рекреаційні ігри; 2 - активний туризм і орієнтування на місцевості;  
 3 - танці; 4 - екстримальні види рекреації;  
 5 - акварекреація; 6 - активне пересування (на велосипеді, роликах, скейтборді)

За результатами досліджень встановлено, що переважна більшість респондентів хотіла б займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю на природі (52,5 % дівчат, 51,0 % юнаків).

Результати констатувального експерименту дозволили встановити низький рівень рухової активності у переважній більшості студентів. Середньогруповий індекс рухової активності у дівчат становив 29,0 у.о. та 29,6 у.о. у юнаків. У структурі рухової активності переважали базовий та сидячий рівні як у юнаків, так і у дівчат. Виявлено, що спеціально-організована рухова активність високого рівня у дівчат складає в середньому 26,6 хв. на добу, у хлопців – 39,3 хв.

Серед основних причин зниження рухової активності можна зазначити: неправильну організацію навчально-виховного процесу, перевантаження навчальними заняттями, відсутність раціонально організованого дозвілля, зменшення кількості часу на організовані форми фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі. В ході дослідження морфофункціональних показників студентської молоді було отримано середні значення, характер розподілу яких знаходився в межах вікових норм як у дівчат, так і у юнаків.

Аналіз адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р.М. Баєвського у дівчат дозволяє констатувати, що 66,7 % (n=122) мають задовільний рівень адаптації, решта – 33,3 % (n=61) – мають напругу механізмів адаптації незадовільного рівня та зриву адаптації у дівчат не виявлено. Мінімальний та максимальний результати становлять 1,4 у.о. та 2,9 у.о. У юнаків 99,3 % (n=61) задовільний рівень адаптації і лише 0,7 % (n=1) має індивідуальний результат, який відповідає незадовільному рівню адаптації. Мінімальне та максимальне значення дорівнюють 1,8 у.о. та 4,1 у.о. відповідно.

Проведені дослідження рівня фізичної працездатності студентської молоді свідчать, що у дівчат переважає середній та задовільний рівень 33,9 % відповідно, а у 50,3 % юнаків задовільний рівень.

Для характеристики фізичної підготовленості дівчат та юнаків використовували рухові тести (біг 100 м; човниковий біг 4x9 м; тест Купера; нахил тулуба вперед з положення сидячи; згинання, розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв; стрибок у довжину з місця; проба Ромберга). Відмічено низькі показники в більшості рухових тестів, як у дівчат, так і у юнаків.

У дівчат та юнаків переважає середній рівень фізичного здоров'я (48,6 % та 65,3 % відповідно). Лише 0,5 % дівчат та 2,1 % юнаків мали високий рівень фізичного здоров'я. Виявлено, що протягом року хворіло 70,5 % дівчат та 57,8 % юнаків; в структурі захворюваності переважали хвороби органів дихання в обох статевих групах. Отриманні дані повністю узгоджується з результатами досліджень цілого ряду авторів, які вивчали особливості фізичного стану студентської молоді в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах життя (Є.А. Захаріна, 2015; В.В. Білецька, 2015; С.М. Футорний, 2015 та ін.).

На наступному етапі дослідження нами було вивчено та проаналізовано когнітивні функції студентської молоді за допомогою тестів на визначення обсягу короткострокової пам'яті (ОКП), обсягу переробки інформації (ОПІ), швидкості переробки інформації (ШПІ). Аналіз дослідження когнітивних функцій студентської молоді показав, що у дівчат і у юнаків показники ОКП статистично значуще не відрізняються ( $p > 0,05$ ): 28,4 %, і 28,5 % відповідно. Нами виявлено, що у дівчат середньостатистичні результати ОПІ достовірно вищий ( $p < 0,05$ ), ніж у юнаків. Даний факт вказує на наявність у дівчат кращих можливостей сприйняття та переробки зорової інформації.

Показники самопочуття, активності та настрою у дівчат та юнаків знаходилися в межах 3,73–4,65 балів, що свідчить про достатньо низький рівень.

Таким чином, отримані дані констатувального експерименту були використані нами як складові для розробки технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.

У четвертому розділі «Структура та зміст технології впровадження засобів активного туризму у рекреаційну діяльність студентської молоді» теоретично обґрунтовано структуру (рис. 3) та розкрито зміст технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.



Рис. 3. Структура технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді

Доцільність технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді обумовлена низкою причин: незадовільними показниками фізичного стану та рухової активності студентської молоді, низьким рівнем мотивації до занять фізичними вправами, неналежною ефективністю процесу

фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатнім рівнем організації дозвілля студентської молоді, відсутністю системного підходу до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі тощо. В основу розробленої технології впровадження засобів активного туризму у рекреаційну діяльність студентської молоді покладено основні принципи фізичного виховання, фізичної рекреації та культурно-дозвілдової діяльності.

Впровадження передбачало дотримання низки організаційно- та соціально-педагогічних умов. До організаційно-педагогічних віднесено створення системи залучення студентів до рекреаційно-оздоровчої діяльності; оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності, творчості; занять, що задовольняють потреби та інтереси студентів; формування у студентів позитивного ставлення до занять фізичною культурою; впровадження ефективних інноваційних форм рекреаційно-оздоровчої роботи в цілісну систему рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів. До соціально-педагогічних включено створення освітнього середовища, сприятливого для розвитку особистості; ознайомлення з інноваційними формами організації рекреаційно-оздоровчої роботи; раціональне структурування вільного часу студентів; впровадження 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 у рекреаційну діяльність студентської молоді базується на структурних компонентах: організаційному, діагностичному методичному, контрольному-корекційному та результативному, єдність яких надає технології цілісності і завершеності. Організаційний передбачав забезпечення адекватних умов реалізації рекреаційно-оздоровчої програми з використанням засобів активного туризму. Діагностичний включав діагностику вихідного рівня показників фізичного та психоемоційного стану, оцінку мотивації студентів до рекреаційно-оздоровчих занять. Методичний включав розробку та впровадження запропонованої рекреаційно-оздоровчої програми з використанням засобів активного туризму; забезпечення постійного лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять. Контрольно-корекційний та результативний рівні включали оцінювання ефективності запропонованої програми, внесення коректив. Технологічну схему основних етапів впровадження засобів туризму у рекреаційну діяльність студентської молоді подано на рисунку 4.

Ефективність технології визначалась шляхом порівняння динаміки показників фізичного та психоемоційного стану студентської молоді експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) в наприкінці 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 на основі застосування засобів активного туризму. Контрольна група займалася за типовою програмою гуртка спортивного туризму.

Основні компоненти обох програм були однакові і складалі ті ж часові проміжки (216 години). Кількість занять в обох групах складала тричі 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, тимбілдинг, квести, рекреаційне орієнтування на місцевості, анімаційні заходи.

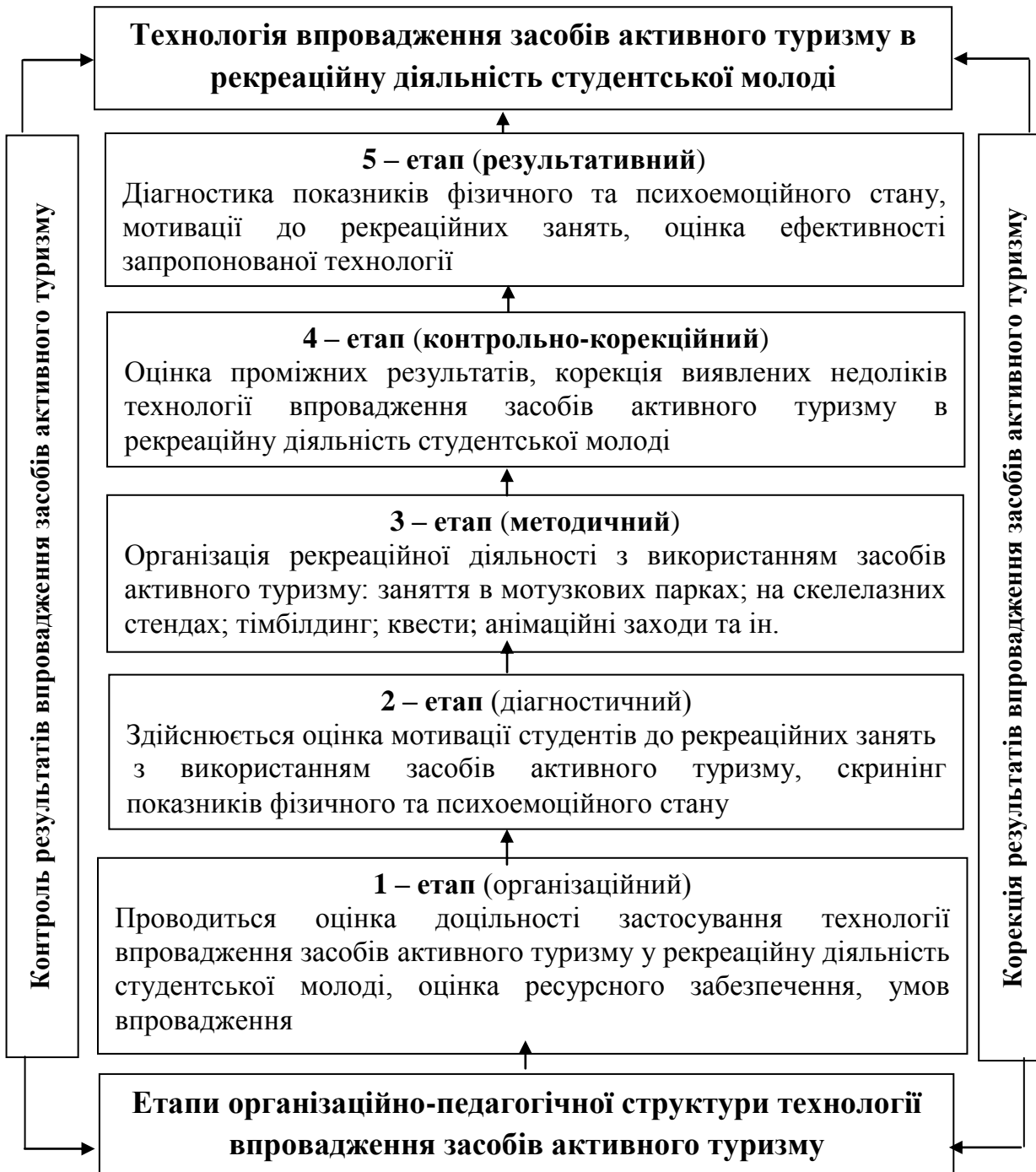


Рис. 4. Технологічна схема основних етапів впровадження засобів активного туризму у рекреаційну діяльність студентської молоді

Тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік. Результати досліджень наприкінці педагогічного експерименту показали незначну позитивну динаміку середньостатистичних показників довжини тіла (ДТ) та маси тіла (МТ) ( $p > 0,05$ ) у дівчат і юнаків обох груп. Виявлено, що на фоні позитивної динаміки ЖЄЛ у дівчат та юнаків КГ, спостерігався статистично значимий ( $p < 0,05$ )

приріст ЖЄЛ в ЕГ. Виявлено покращення реакції серцево-судинної системи на динамічне навантаження у дівчат та юнаків ЕГ, що відобразалося у статистично значущому ( $p < 0,05$ ) зниженні показників індексу Руф'є.

За даними таблиці 1 в кінці педагогічного експерименту у дівчат та юнаків ЕГ статистично значимо ( $p < 0,05$ ) покращилися результати самопочуття, активності, настрою.

Таблиця 1

**Показники емоційного стану студентської молоді до і після педагогічного експерименту, бали (n=120)**

Показник	ЕГ (n=30) до експерименту		ЕГ (n=30) після експерименту		±Δ, бали	Δ, %	КГ (n=30) до експерименту		КГ (n=30) після експерименту		±Δ, бали	Δ, %
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Дівчата												
Самопочуття	4,6	0,75	6,1**	0,12	1,5	32,6	4,4	0,81	4,5	0,46	0,1	2,3
Активність	4,5	0,72	5,9*	0,22	1,4	31,1	4,3	0,74	4,4	0,67	0,1	2,3
Настрій	5,2	0,61	6,7**	0,11	1,5	28,8	4,9	0,84	5,0	0,73	0,1	2,0
Юнаки												
Самопочуття	4,7	0,73	5,9**	0,08	1,2	25,5	4,6	0,69	4,7	0,46	0,1	2,2
Активність	4,5	0,73	6,3**	0,03	1,8	40	4,5	0,67	4,8	0,84	0,3	6,7
Настрій	5,3	0,51	6,4*	0,21	1,1	18,9	5,0	0,66	5,2	0,32	0,2	4,0

Примітки: \* – зміни показника статистично значущі на рівні  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Порівняльний аналіз (табл. 2) наприкінці педагогічного експерименту змін об'єму, концентрації та стійкості 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:  $\bar{x} = 793,1$  ( $S = 98,56$ ) та у юнаків ЕГ:  $\bar{x} = 862,5$  ( $S = 97,11$ ); КГ:  $\bar{x} = 826,1$  ( $S = 111,31$ ); концентрації уваги у дівчат ЕГ:  $\bar{x} = 14,1$  ( $S = 2,01$ ); КГ:  $\bar{x} = 21,3$  ( $S = 3,12$ ) та у юнаків ЕГ:  $\bar{x} = 18,3$  ( $S = 1,43$ ); КГ:  $\bar{x} = 22,4$  ( $S = 3,17$ ).

Таблиця 2

**Показники обсягу та концентрації уваги студентської молоді до і після педагогічного експерименту (n=120)**

Показник	ЕГ (n=30) до експерименту		ЕГ (n=30) після експерименту		±Δ	Δ, %	КГ (n=30) до експерименту		КГ (n=30) після експерименту		±Δ	Δ, %
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Дівчата												
Обсяг уваги, сума знаків	810,7	112,03	875,2*	95,23	64,5	8,0	782,4	118,43	793,1	98,56	10,7	1,4
Концентрація уваги, сума помилок	22,3	3,11	14,1*	2,01	8,2	36,8	22,7	3,24	21,3	3,12	1,4	6,2
Хлопці												
Обсяг уваги, сума знаків	804,3	109,61	862,5*	97,11	58,2	7,2	811,4	112,32	826,1	111,31	14,7	1,8
Концентрація уваги, сума помилок	25,0	3,21	18,3*	1,43	6,7	26,8	24,0	3,04	22,4	3,17	1,6	6,7

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

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. 3).

Таблиця 3

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

Показник	ЕГ (n=30) до експерименту		ЕГ (n=30) після експерименту		$\pm\Delta$	$\Delta$ , %	КГ (n=30) до експерименту		КГ (n=30) після експерименту		$\pm\Delta$	$\Delta$ , %	
	$\bar{x}$	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

Аналіз показників фізичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту свідчить про більш виражену позитивну динаміку в тестах «біг 100 м», «згинання, розгинання рук в упорі лежачи» у студентів КГ. У студентів ЕГ достовірно ( $p < 0,05$ ) вищі середньостатистичні результати спостерігались в тесті Купера та пробі Ромберга.

Спостерігалась позитивна динаміка зниження частоти захворюваності. Так після експерименту виявлено зменшення кількості студентів ЕГ, які хворіли протягом року з 32,5 % до 15,0 %. Така динаміка на наш погляд, пов'язана з проведенням більшої кількості занять на свіжому повітрі, в парковій зоні, або в лісі. Спостерігалось достовірне ( $p < 0,01$ ) підвищення індексу рухової активності як у дівчат, так і у юнаків.

Отримані в ході формувального експерименту результати свідчать про ефективність запропонованої нами технології впровадження засобів активного туризму у рекреаційну діяльність студентської молоді.

**У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження. Результати проведеного дослідження підтвердили й доповнили вже відомі розробки, а також сприяли одержанню абсолютно нових даних в аспекті проблеми, що вивчалася.

Підтверджено дані досліджень (В.В. Романенко, 2003; Г.І. Семенової, 2005; В.О. Кашуби, 2012; Д.М. Анікєєва, 2012) про низький рівень рухової активності студентської молоді; високу захворюваність та низькі показники фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціонального стану провідних фізіологічних систем організму студентської молоді (Ю.В. Юрчишина, 2012;

Т.А. Базилюк, 2013; І.О. Денисенко, 2014; Ю.О. Остапенка, 2015; С.М. Футорного, 2015; Н.В. Петренко, 2015).

Доповнено дані Е.А. Симонової (2006), Л.Н. Дроздової (2007), Є.Н. Приступи (2008), О.В. Андрєєвої, У.М. Катерини, О.О. Садовського (2015) та розширено уявлення про мотивацію студентів до різних видів рекреаційної діяльності та занять активним туризмом.

Визначено позитивний вплив занять активним туризмом на показники психоемоційного стану та розумової працездатності студентів. Теоретично сформульовано та експериментально обґрунтовано технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, 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 активного туризму.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволили підкреслити актуальність і доцільність розробки та впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій, що зумовлено потребою суспільства у залученні студентської молоді до рухової активності, підвищенні рівня їх здоров'я і відсутністю системи науково-методичної підтримки цього процесу. Інтенсивна розумова праця студентів при мінімальних затратах фізичних зусиль супроводжується неухильним зниженням їхньої рухової активності і разом з іншими несприятливими факторами загрожує їх здоров'ю.

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

2. Найбільш значущими причинами, що перешкоджають залученню студентів до рекреаційної діяльності є брак часу (59,7 % дівчат; 50,9 % юнаків), велике навчальне навантаження (52,5 % дівчат; 40,3 % юнаків), відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, що цікавлять студентів (16,9 % дівчат; 24,5 % юнаків). Результати опитування показали, що 58,6 % дівчат та 59,3 % юнаків проводять на свіжому повітрі менше однієї години. Основними мотивами, які спонукають студентів до рекреаційно-оздоровчих занять є покращення здоров'я (70,5 % дівчат; 73,3 % юнаків), покращення психоемоційного стану (56,1 % дівчат; 53,6 % юнаків), спілкування (46,7 % дівчат; 41,8 % юнаків), покращення розумової та фізичної працездатності (39,4 % дівчат; 40,9 % юнаків). Переважна більшість респондентів обрали групові форми занять (62,3 % дівчат, 68,0 % юнаків). Відмічено, що 52,5 % дівчат та 51,0 % юнаків хотіли б займатися рекреаційно-оздоровчою діяльністю на природі. Респонденти надають перевагу заняттям активним туризмом й орієнтуванню на місцевості (37,5 % дівчат; 41,8 % юнаків) та рекреаційним іграм



(34,5 % дівчат; 38,2 % юнаків). Переважна більшість студентів (48,5 %) лише частково задоволені організацією рекреаційно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі, а 21,2 % не задоволені взагалі, що обумовлює необхідність організації змістовного дозвілля молоді.

3. Відмічено низький рівень рухової активності у переважній більшості студентів, середньогруповий індекс рухової активності у дівчат становив 29,0 у.о., у юнаків 29,6 у.о. Обсяг спеціально-організованої рухової активності складає лише 9,0 % загального часу у юнаків та 5,4 % у дівчат. В ході дослідження морфофункціональних показників студентської молоді, було отримано середні значення, характер розподілу яких знаходився в межах вікових норм як у юнаків, так і у дівчат. Аналіз адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р.М. Баєвського у дівчат дозволяє констатувати, що 66,7 % із них мають задовільний рівень адаптації, 33,3 % – мають напругу механізмів адаптації. У юнаків 99,3 % мають задовільний рівень. Дослідження рівня фізичної працездатності студентської молоді свідчить, що у 33,9 % дівчат та 50,3 % юнаків спостерігалася задовільний рівень. Середньостатистичні показники фізичної підготовленості у дівчат і юнаків знаходилися на рівні нижче середнього та низькому. У дівчат відмічено середньостатистичний результат обсягу переробки інформації достовірно вищий ( $p < 0,05$ ) ніж у юнаків. Показники самопочуття, активності та настрою у юнаків та дівчат заходилися в межах 3,73–4,65 балів, що свідчать про достатньо низький їх рівень.

4. Розроблено технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, відновлення після навчальних занять, залучення студентів до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами та організації змістовного дозвілля студентської молоді, яка базується на структурних компонентах: організаційному, діагностичному, методичному, контрольному-корекційному та результативному, єдність яких надає технології цілісності і завершеності. Визначено організаційно- та соціально-педагогічні умови ефективної організації занять активним туризмом у процесі рекреаційної діяльності студентської молоді. Технологія включає традиційні та інноваційні засоби активного туризму (смуга мотузкових перешкод, тімбілдінг, скелелазіння на стендах, елементи рекреаційного орієнтування на місцевості, квести тощо).

5. Застосування розробленої технології сприяло суттєвому підвищенню показників фізичного стану студентів після формувального експерименту. У студентів ЕГ спостерігалися достовірно вищі, ніж у контрольній групі, показники ЖЄЛ, приріст даного показника в юнаків ЕГ наприкінці педагогічного експерименту склав 357,0 мл (9,7 %  $p < 0,05$ ), а у юнаків КГ – лише 70,2 мл (1,9 %,  $p > 0,05$ ). Протягом педагогічного експерименту приріст ЖЄЛ у дівчат ЕГ становив 320 мл (12,5 %,  $p < 0,05$ ), а у дівчат КГ даний показник збільшився лише на 34,3 мл (1,3 %,  $p > 0,05$ ). В кінці педагогічного експерименту нами виявлено значне покращення реакції серцево-судинної системи на динамічне навантаження у дівчат та юнаків ЕГ, що відобразалося у зниженні середньостатистичних результатів індексу Руф'є.

У дівчат ЕГ результат зменшився на 1,3 у.о. ( $p < 0,05$ ), у юнаків ЕГ результат в кінці педагогічного експерименту зменшився на 2,0 у.о. ( $p < 0,05$ ). Було встановлено, що в кінці педагогічного експерименту у студентів ЕГ достовірно ( $p < 0,05$ ) вищі середньостатистичні результати з тесту Купера, та проби Ромберга, у дівчат ЕГ відбулося також достовірне ( $p < 0,05$ ) покращання результату з «човникового бігу 4x9 м».

6. Ефективність розробленої технології підтверджено достовірним підвищенням індексу рухової активності ( $p < 0,01$ ), як у дівчат, так і у юнаків. 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). 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. 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>.

Отримані в ході формувального експерименту результати свідчать про ефективність запропонованої нами технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.

7. Наведені результати дозволяють рекомендувати даний підхід для організації у вищих навчальних закладах рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з визначенням віддалених наслідків впливу технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді на показники фізичного та психоемоційного стану студентів.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / М. Ячнюк // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2012. – № 2 (18). – С. 210–212. Фахове видання України.

2. Ячнюк М. Ю. Мотивація студентської молоді до занять туристичною діяльністю / М. Ю. Ячнюк // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – Харків, 2012. – № 5 (2). – С. 143–146. Фахове видання України.

3. Благій О. Л. Аналіз показників фізичного стану студентської молоді / О. Л. Благій, М. Ю. Ячнюк // Вісн. Чернігів. нац. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, т. 3. — С. 27–32. *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі показників фізичного стану студентів Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича.* Фахове видання України.

4. Ячнюк М. Ю. Ефективність застосування засобів туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді / М. Ю. Ячнюк // Наук. час. Нац. пед. ун-ту

ім. М. П. Драгоманова. – Сер. № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) – К., 2015. – Вип. 10 (65). – С. 161–165. Фахове видання України.

5. Ячнюк М. Передумови впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді / М. Ячнюк // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2015. – № 4 (20). – С. 132–135. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Благій О. Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді / О. Благій, М. Ячнюк // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – Вип. 3. – С. 34–38. *Особистий внесок здобувача полягав в обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.* Фахове видання України.

#### **Опубліковані праці апробаційного характеру**

1. Ячнюк М. Ю. Особливості формування мотивації студентської молоді до занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю / М. Ю. Ячнюк // Фіз. виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві : зб. матеріалів II Всеукр. наук.-метод. конф., 13 берез. 2014 р. – Харків, 2014. – С. 93–94.

2. Благій О. Л. Теоретичні засади залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / О. Л. Благій, М. Ю. Ячнюк // Актуал. пробл. фіз. культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : матеріали наук.-практ. конф., 24–25 квіт. 2015 р. – Чернівці, 2015. – С. 57–59. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми та актуальності дослідження.*

3. Ячнюк М. Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами активного туризму / М. Ячнюк // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10–11 верес. 2015 р. – К., 2015. – С. 322–324.

#### **Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації**

1. Ячнюк М. Ю. Розвиток зеленого туризму на Буковині / М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк // Молода спортивна наука України. – Львів, 2007. – Вип. 11. – С. 305–306. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні перспективних шляхів розвитку туристичної галузі в регіоні.* Фахове видання України.

2. Ячнюк М. Ю. Обґрунтування профілактико-оздоровчої спрямованості засобів активного туризму в заняттях зі студентською молоддю / М. Ю. Ячнюк // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2015. – С. 678–683.

#### **АНОТАЦІЇ**

**Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2015.

Дисертаційну роботу присвячено теоретичному обґрунтуванню та розробці технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді з метою підвищення рівня рухової активності, відновлення після навчальних занять, залучення студентів до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами та організації змістовного дозвілля студентської молоді. Суттєвими ознаками даної технології є модульний принцип планування занять, використання таких засобів, як смуга мотузкових перешкод, тімблдинг, елементів скелелазіння на стендах, елементів рекреаційного орієнтування на місцевості, квестів. Використання розробленої технології сприяло суттєвому підвищенню рівня рухової активності, показників фізичного та психоемоційного стану студентів, покращенню психофізіологічних показників після формувального експерименту

**Ключові слова:** рекреаційна діяльність, активний туризм, технологія, студентська молодь, мотивація, рухова активність, дозвілля.

**Ячнюк М. Ю. Технология внедрения средств активного туризма в рекреационную деятельность студенческой молодежи.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2015.

Диссертационная работа посвящена теоретическому обоснованию и разработке технологии внедрения средств активного туризма в рекреационную деятельность студенческой молодежи с целью повышения уровня двигательной активности, восстановления после учебных занятий, привлечения студентов к регулярной двигательной активности, формирования позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями и организации содержательного досуга студенческой молодежи.

Для решения задач исследования использован комплекс методов: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов, системный анализ, социологические, педагогические, антропометрические, физиологические, психодиагностические, психофизиологические методы исследования, оценка уровня физического здоровья, выкопировка из медицинских карт, оценка двигательной активности, методы математической статистики.

Предпосылками разработки технологии явились положения, свидетельствующие о низком уровне двигательной активности студентов, неудовлетворенности их организацией рекреационной деятельности, низком уровне физического и психоэмоционального состояния студентов, недостаточном уровне мотивации к организованным занятиям физическим воспитанием, низком уровне организации досуга студенческой молодежи, отсутствии навыков рационализации свободного времени, недостаточном материально-техническом обеспечении занятий; дискомфортности мест проведения занятий. В основу разработанной технологии заложены основные принципы рекреационной деятельности:

систематичности, доступности и качества рекреационных услуг, соответствия рекреационных услуг местным условиям, заинтересованности.

Существенными отличиями данной технологии являются модульный принцип планирования занятий, использование средств таких как полоса веревочных препятствий, тимбилдинг, скалолазание на стендах, рекреационное ориентирование на местности, квесты. Основными критериями эффективности предложенной технологии были показатели физического и психоэмоционального состояния, уровень двигательной активности. Определены педагогические условия эффективной организации занятий активным туризмом в процессе рекреационной деятельности студенческой молодежи, выявлены факторы, влияющие на формирование положительной мотивации к физическому самосовершенствованию молодежи средствами активного туризма, расширены представления о мотивации студентов к различным видам рекреационной деятельности; дополнены данные о показателях физического и психоэмоционального состояния, двигательной активности и заболеваемости студенческой молодежи.

В результате применения разработанной технологии наблюдалось достоверное улучшение ( $p < 0,05$ ) у студентов экспериментальной группы показателей самочувствия активности, настроения, объема и концентрации внимания, уровня двигательной активности и показателей физического и психоэмоционального состояния.

На основе полученных данных разработаны практические рекомендации по организации рекреационной деятельности студенческой молодежи с использованием средств активного туризма, которые могут быть использованы в деятельности туристических клубов и организаций по проведению указанной работы, а также для повышения квалификации преподавателей физического воспитания.

Результаты исследования внедрены в учебный процесс кафедры здоровья, фитнеса и рекреации Национального университета физического воспитания и спорта Украины, в частности в лекционный курс по дисциплине «Инновационные технологии в рекреации»; в учебный процесс кафедры здоровья человека, рекреации и фитнеса Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, в частности в лекционный курс по дисциплине «Рекреационные технологии»; в деятельность туристического клуба «Эдельвейс» при Черновицком национальном университете имени Юрия Федьковича и Молодежного оздоровительного спортивно-туристского экстремального центра «Садниста».

**Ключевые слова:** рекреационная деятельность, активный туризм, технология, студенческая молодежь, мотивация, двигательная активность, досуг.

**Yachniuk M. Yu. Technology for the implementation of outdoor activities in recreational activity for students.** – With the rights of a manuscript.

Dissertation for the competition of the academic degree of Candidate of sciences in physical education and sport, in speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2015.

Dissertational work addresses the theoretical justification and development of

technology for the implementation of outdoor activity means in the recreational activity for students with the aim of increasing the level of physical activity, restoring after learning sessions, attracting students to regular physical activity; creating a positive attitude for exercise and organizing meaningful leisure for students. Significant features of this technology were: the modular principle of the planning of activities, the use of tools such as ropes course, team building activities, the elements of climbing on a climbing wall, the elements of recreational orienteering, and quests. The use of developed technology has contributed to a significant increase in the level of physical activity and indicators of physical and emotional condition of the students, as well as to the improvement in the psychophysiological indicators after the formative experiment.

**Keywords:** recreational activity, outdoor activity, technology, students, motivation, physical activity, leisure.

---

Підписано до друку 25.01.2016 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Тираж 100. Зам. 11.

---

«Видавництво “Науковий світ”»®  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.  
200-87-15, 050-525-88-77  
E-mail: [nsvit23@ukr.net](mailto:nsvit23@ukr.net)  
Сайт: [nsvit.cc.ua](http://nsvit.cc.ua)