

УДК 796.5-057.875

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ячнюк М.Ю.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Благій О.Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Верцімага А.В.

Тернопільський національний економічний університет

В статті представлено теоретичний аналіз та узагальнено підходи щодо використання засобів активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді. На основі теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури виявлено, що потреба молоді у активному відпочинку, є невід'ємною складовою гармонійної, всебічно розвиненої сучасної людини. Активний туризм розглядається як один із видів відновлення студентської молоді після навчання, а його основні компоненти задовольняють потребу у руховій активності. Доведено, що відтворююча функція активного туризму спрямована на відновлення сил, витрачених студентами під час навчання у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: активний туризм, студенти, рекреаційно-туристична діяльність, дозволля.

Постановка проблеми. Представлені дані у сучасній літературі засвідчують стійкі тенденції до зменшення обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану, саме тому особливій соціальної значущості набувають питання раціонального формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Враховуючи те, що в сучасному суспільстві прослідковуються прогресуючі тенденції до збільшення кількості вільного часу, але нажалі студентська молодь використовує цей час нерационально та неефективно, з недостатньою користю для власного здоров'я [1].

Аналіз та узагальнення провідного досвіду організації оздоровчо-рекреаційних занять переконливо свідчить на користь того, що однією з перспективних форм залучення студентів до рухової активності є використання засобів активного туризму [3]. Такі форми занять безпосередньо впливають на вирішення великого комплексу соціально-педагогічних завдань, а саме: визначення свого місця в соціумі, психологічного розвантаження, компенсування недоліку позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими, організації змістовного дозволля, підвищення рівня рухової активності.

Активний туризм, посідаючи важливе місце в суспільстві, виконує найважливіші соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів суспільства; сприяє працездатності людини і раціональному використанню дозволля. Тому актуальним є вивчення підходів щодо використання засобів активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз даних наукової літератури свідчить, що одним з найбільш дієвих засобів відпочинку та рекреації є туризм [4]. «Активний туризм» як поняття почало формуватися з початком переміщення значної кількості людей з метою змістовного проведення дозволля. Словник туристських термінів вказує, що активний туризм здійснює діяльність з метою розвитку фізичних сил, а провідною серед цієї діяльності є спортивна мета,

також включає рекреаційну діяльність з використанням активних способів пересування.

Активний туризм позиціонується як форма подорожей з активними способами пересування або здійснюваних за допомогою м'язових зусиль чи спеціального спорядження. В сучасному суспільстві активний туризм виконує цілий ряд функцій серед яких найважливішими є: оздоровча, профілактична, реабілітаційна, навчальна та виховна.

Згідно досліджень проведених В.О. Кашубою та О.В. Андреевою [8] активний туризм є одним з популярних видів рекреаційної діяльності населення. Проведені нами дослідження виявили основні потреби молоді в спілкуванні, розвагах, активному й рухливому відпочинку. Всі ці потреби можна реалізувати в активному туризмі. Основною функцією активного туризму, із соціальної точки зору, можна визнати відтворюючу функцію, спрямовану на відновлення сил, витрачених при виконанні певних виробничих і побутових функцій. При цьому відпочинок не обмежується інертною формою та відновленням фізичних і психічних сил, а включає розваги, що забезпечують зміни характеру діяльності й навколишніх умов, активне пізнання нових явищ природи, культури тощо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Впродовж останніх років в Україні розвиваються нові, нетрадиційні види рекреаційно-туристичної діяльності: сільський туризм, агротуризм, екотуризм, екстремальний туризм (полювання; рафтинг – практикується на швидких ріках в надувних латексних човнах; дайвінг – ознайомлення туриста з підводним світом; сноубординг – спуск по снігу з гірських схилів на спеціально обладнаній дошці; вейкбордінг – комбінація водних лиж, сноуборду, скейту і серфінгу; фрірайд – спуск по схилах гір, де не прокладено спеціальних трас; польоти на повітряних кулях та дельтапланах; прогулянки по гірських дорогах на квадроциклах).

Аналіз зарубіжного досвіду свідчить, що сегмент активного, пригнорницького й екстремального туризму, що швидко зростає закордоном.

Зарубіжна індустрія активних видів туризму поділяється на екстремальний туризм, «треккінг» (активні тури) і пригодницький туризм.

Формулювання цілей статті. Теоретичний аналіз та узагальнення підходів підходів щодо використання засобів активного туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Можна з впевненістю сказати, що комплекс різноманітних сучасних потреб молоді, як специфічної соціальної групи може бути реалізований у рекреаційно-туристській діяльності. В наукових працях О.І. Генісаретського. і Н.І. Подунової було розглянуто функції культурно-дозвільної діяльності туризму, які є характерними для молоді. Функція пізнання навколишнього світу молоддю ставить за пріоритетну мету інформацію й організацію пізнавальної активності молоді, поширення комплексу різноманітних соціально-гуманітарних знань. Прагнення до пізнання завжди було невід'ємною частиною молоді. В свою чергу, залучення до матеріальних і духовних цінностей сприяє поширенню культурних цінностей у молодіжному середовищі та вносить свій вклад у розвиток естетичних поглядів підростаючого покоління, викликає в нього почуття патріотизму, що як наслідок впливає на розвиток культури. Реалізація творчого потенціалу особистості дозволяє знайти застосування всіх умінь, навичок молоді в активному туризмі.

Тому, можна з впевненістю казати, що організація нерегламентованого спілкування учасників подорожі або комунікативна функція – це організація спілкування молодих туристів для обговорення загальних питань і невимушеного обміну інформацією про які-небудь події, інтереси, захоплення, зіставлення оцінок, думок, поглядів. Продуктивний відпочинок і розваги максимально сприяють повноцінному відпочинку молоді, відновленню їх фізичних і духовних сил, організації активних дозвільних занять і розваг у активному туризмі, що забезпечують розмаїтість діяльності, зміну вражень, позитивний емоційний настрій, зняття напруги та втоми [5].

Туристичні подорожі та походи, які пов'язані з безпосереднім контактом із природою, здатні перемістити мешканця міста в нове ландшафтно-кліматичне середовище. Такий тісний взаємозв'язок в походах з природою, виробляє вміння бачити і насолоджуватися красою природи, що має неочіненне психологічне значення, яке збагачує людину духовно. Достатньо важливе значення в цьому відношенні має і виховання у туриста почуття колективізму, допитливості, патріотизму, прагнень подолання перешкод та інших цінних морально-вольових якостей, що відіграють вирішальну роль в профілактиці нервово-психічних захворювань і розладів. Поліпшення показників нервово-психічної сфери спостерігається практично в усіх осіб, що регулярно приймали участь у походах. Найбільш характерними для цього виду рекреаційної діяльності є розвиток оптимізму, врівноваженості, витримки, віри в свої сили, зменшення симптомів підвищеної збудливості та стомлюваності нервової системи [5].

Дослідниками встановлено, що заняття активним туризмом позитивно впливають на показники функціонального стану студентської молоді,

підвищення працездатності та опірності організму до несприятливих чинників довкілля [6].

В своїй роботі В.М. Сергеев зазначає, сучасний туризм з його активними засобами пересування є масовою потребою суспільства в умовах науково-технічної революції, потребою не тільки соціальною, але й біологічною, та психологічною. Задоволення цих потреби дозволяє усунути або зменшити негативні наслідки сучасного урбанізованого життя, а саме: нервово-емоційні перевантаження, надмірне нерациональне харчування, домагатися підвищення працездатності населення та зниження рівня «хвороб цивілізації». Зміна оточення із зміною повсякденних та одноманітних умов життя людини, забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання її від виснажливих і часом негативних впливів повсякденності.

Отриманні результати досліджень впливу багаторічних занять оздоровчо-спортивним туризмом засвідчили їх позитивний вплив на процес росту і розвитку організму, вдосконалення функцій кардіореспіраторної системи, рухливості нервових процесів, а також фізичної підготовленості. Рут Ежи Зигмундом відмічено, що починаючи з другого року занять відзначається стійка тенденція до зменшення ЧСС у стані спокою, збільшення середнього динамічного тиску крові, що є свідченням формування адаптаційного потенціалу; спостерігалось накопичення функціональних резервів у вигляді зростання життєвої ємкості легенів, дихального об'єму та максимальної вентиляції; зменшення величини жирової компоненти. Т.В. Гриньовою було виявлено вплив занять різними видами спортивного туризму на функціональний стан, рухові якості, стан здоров'я молоді та в цілому на фізичний стан.

У дослідженнях представлені дані, які засвідчують, що в процесі занять спортивно-оздоровчим туризмом відмічається виражена оптимізація функціонального стану серцево-судинної системи, що виявляється, насамперед, в нормалізації типу реакції на дозовані фізичні навантаження в різних функціональних пробах [6, 7].

Встановлено, що заняття активним туризмом сприяють залученню студентів до фізкультурно-оздоровчих заходів. Активний туризм, опираючись на екологічний підхід виховує бережливе ставлення до природного середовища, забезпечує розвиток пізнавальних здібностей, формує навички раціонального використання вільного часу молоді тощо.

Разом з тим, слід зазначити, що потенційні можливості активного туризму в процесі фізичного виховання та рекреаційної діяльності студентів використовуються недостатньо. Дослідження щодо використання засобів активного туризму в практиці роботи зі студентською молоддю носять фрагментарний характер.

Так, С.В. Дмитрук обґрунтовано теоретико-методичні засади розвитку креативності студентів засобами туристських ігор в умовах дозвілля; розроблено методіку проектування й реалізації поліфункціональних ігрових туристських програм за модульним принципом, визначено зміст та послідовність основних модулів та блоків, розроблено їх науково-методичне забезпечення, обґрунтовано базові принципи організації туристських ігор. На

основі мотиваційних пріоритетів автором [6] запропоновані для студентської молоді комплекси засобів спортивно-оздоровчого туризму: походи вихідного дня, рекреаційної та спортивно-тренувальної спрямованості; багатоденні категорійні походи, вправи туринського багатоборства; спортивного орієнтування; скелелазіння; спеціальні вправи на розвиток динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості; спеціальні вправи з техніки водного, гірсько-пішохідного та лижного туризму.

Ю.А. Васильковською розроблено та обґрунтовано авторську методику фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів з використанням теренкуру та туризму у поєднанні з традиційними засобами фізичної культури. Виявлено фактори, що характеризують вплив проходження маршруту теренкура з додатковим обтяженням на організм студентів, що проявляється у зміні показників розумової працездатності і частоти серцевих скорочень, встановлено виражений позитивний вплив «блочного» планування походів на показники фізичної підготовленості студентів вузів.

І.О. Денісенко розроблено експериментальну програму навчальних занять з фізичного виховання для студентів 18–19 років з використанням засобів спортивно-оздоровчого туризму; вивчено особливості впливу засобів спортивно-оздоровчого туризму на основні компоненти фізичного стану студентів: фізичну підготовленість, фізичну працездатність, функціональний стан системи кровообігу, зовнішнього дихання і фізичного здоров'я.

Отримані у результаті численних досліджень дані свідчать про виражену оздоровчу спрямованість занять активним туризмом, про позитивний вплив занять на показники фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, окремих показників функціонального стану, а також мотиваційну сферу студентської молоді [2]. Проте, незважаючи на високу популярність засобів активного туризму та орієнтування на місцевості у програмах з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів, означені програми ще не отримали належного наукового обґрунтування у підвищенні рівня залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, не розробленими залишаються питання щодо впровадження засобів активного туризму у рекреаційну діяльність студентської молоді.

Таким чином залишаються недостатньо висвітленими 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.

Висновки з даного до дослідження і перспективи. 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.

Недостатня наукова розробленість зазначеної проблеми, необхідність її глибокого і послідовного вирішення на рівні теорії та практики зумовили доцільність та актуальність вибору на пряму подальших досліджень.

Список літератури:

1. Андреева О.В. Формирование рекреационной культуры студентов в процессе физического воспитания / А. Садовский, Е.В. Андреева // Материалы XVIII международного научного конгресса (Олимпийский спорт и спорт для всех). – Казахстан, 2014. – Т. 3. – С. 457-460.
2. Білецька В.В. Контроль навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних / В.В. Білецька, Зінченко В.Б., Тимошкін В.М. // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя, 2013. – № 1(10). – С. 28-32.
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 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.О. Денісенко; – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
4. Дяхтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дяхтяр В.Д. – К.: Наук. світ, 2002. – 201 с.
5. Современные технологии социально-культурной деятельности: учеб. пособие – 2-е изд., перераб. и доп. / Е.И. Григорьева, В.А. Монастырский, И.И. Алпацкий и др. – Тамбов: Першина, 2004. – 510 с.
6. 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.
7. Штучная Е.Б. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Е.Б. Штучная. – Омск: 2005. – 270 с.
8. 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. – V. 12. – № 1, 2006. – P. 145-147.