

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня Магістр
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «фітнес та рекреація»
на тему: «СНІЖНО-ЛЬОДОВІ ВИДИ РЕКРЕАЦІЇ У ДОЗВІЛЛІ
МОЛОДІ»

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Кашелюк Василь Васильович

Науковий керівник: кандидат наук з
фізичного виховання і спорту

Матвієнко Ірина Сергіївна

Рецензент: _____

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №_від__20__року

Завідувач кафедри: Андреева О.В.,

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ РЕКРЕАЦІЇ	6
1.1 Характеристика потреби організму людини в руховій активності.....	6
1.2 Теоретичні основи рекреації та її значення в житті людини.....	13
1.3 Фактори, що впливають на формування мотивації до рухової активності молоді.....	16
1.4 Характеристика видів рекреації.....	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Методи дослідження.....	27
2.2 Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3 МОТИВАЦІЯ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ СНІЖНО-ЛЬОДОВИМИ ВИДАМИ РЕКРЕАЦІЇ.....	31
3.1 Вплив занять сніжно-льодовими видами рухової активності на організм людини.....	31
3.2 Особливості вибору молоддю сніжно-льодових видів рекреації	35
Висновки до розділу 3.....	42
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

У зміцненні здоров'я, збільшенні тривалості життя і підвищенні стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища важлива роль належить систематичній руховій активності людини.

За даними ВООЗ недостатня фізична активність є четвертим за значимістю чинником ризику глобальної смертності (6% випадків смерті у світі). Крім того, за оцінками, фізична інертність є головною причиною приблизно 21–25% випадків раку молочної залози і товстої кишки, 27% випадків діабету і приблизно 30% випадків ішемічної хвороби серця [39].

Створення умов для збереження здоров'я і підвищення рухової активності людей є пріоритетним в сучасному українському товаристві. Це обумовлено тим, що останніми роками погіршується рівень здоров'я і смертності серед населення в працездатному віці. У Україні склалася критична ситуація: у чоловіків в працездатному віці показник загальної смертності в п'ять разів вищий, ніж аналогічний показник в європейських країнах.

У формуванні сучасної людини зростає роль освіти, виховання та фізичної підготовки. Все більше людей займаються різними видами спорту не тільки в літній період, а й зимовий. Рухова активність позитивно впливає на гармонійний розвиток людини, підвищує рівень функціональних систем організму, фізичних здібностей та працездатності.

Збереження і зміцнення здоров'я, виховання потреб в регулярному і усвідомленому використанні засобів фізичної рекреації є важливим завданням у формуванні здорового способу життя [21, 28, 31].

На думку багатьох дослідників, найбільш складним компонентом в процесі формування зміцнення здоров'я є проблема внутрішньої мотивації, усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя. Спосіб життя, переконання і цінності, що склався, роблять істотний вплив на здоров'я людини. В.Н. Платоновим встановлено, що здоров'я приблизно на 53% залежить від способу життя, ключовим чинником в якому є рухова

активність, на 21% – від екології, на 16 % – від спадкових чинників, і тільки на 10% від якісного медичного обслуговування. Сучасні тенденції розвитку зимових видів спорту характеризуються універсалізацією рухової діяльності, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання фізичних вправ, що зумовлюють прояв різноманітних фізичних якостей.

Заняття різними сніжно-льодовими видами рекреації дозволяють вирішити не тільки завдання підвищення рухової активності, але і допомагають полегшити формування внутрішньої мотивації для подальших занять [55; 60]. На сучасному етапі застосування цього виду рекреації широко розповсюджується в багатьох країнах серед різних верств населення.

Саме тому ми поставили собі за **мету** – вивчити особливості застосування сніжно-льодових видів рекреації у дозвіллі молоді.

Об’єкт дослідження – процес організації дозвілля молоді.

Предмет дослідження – можливості сніжно-льодових видів рекреації в організації вільного часу молоді.

Для досягнення мети вирішенні підлягали наступні **завдання**:

1. Вивчити особливості фізичної рекреації як виду рухової діяльності людини.
2. Охарактеризувати вплив сніжно-льодових видів рекреації на організм людини.
3. З’ясувати мотиви та інтереси молоді до занять сніжно-льодовими видами рекреації.

В роботі використані такі **методи дослідження**:

Теоретичні:

- аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури;
- синтез, порівняння;

Емпіричні:

- соціологічні (опитування: анкетування);
- математико-статистичні.

Практична значущість полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані у подальшій практичній роботі, при написанні наукових статей, методичних посібників в галузі фізичної культури для здобувачів освіти.

Структурно кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, практичних рекомендацій і викладена на 45 сторінках. До списку використаної літератури увійшли 64 найменування. Робота містить одну таблицю та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ РЕКРЕАЦІЇ

1.1 Характеристика потреби організму людини в руховій активності

Багато авторів довели, що фізичні вправи є невід'ємною частиною здорового способу життя. Проблеми зі здоров'ям ще існували в Стародавньому світі. Зауважимо, що грецький філософ Арістотель говорив, що ніщо не нищить тіло так, як тривала фізична бездіяльність [34,7]. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи в лікуванні хворих, але й довів раціональність принципів їх використання. Він писав: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Давньоримський лікар Галлен писав у своїй книзі «Мистецтво відновлення здоров'я»: «Тисячі і тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ». Французький лікар Сімон-Андре Тіссо писав: «Рух як такий може замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію руху».

Рух – одна з основних фізіологічних потреб організму людини, потреба, яка сформувалася у ході еволюції. Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль [55]. У дитинстві вона визначає ріст та розвиток організму, ступінь повноти реалізації генетичного потенціалу, підвищує стійкість до розвитку захворювань. У дорослому віці оптимальний рівень рухової активності сприяє підтримці нормального функціонального стану різних систем організму, його працездатності, стійкості до несприятливих чинників зовнішнього середовища. [9]

Заняття спортом визначаються біологічними, соціально-економічними та культурними факторами, а також видами професій, особистісними психологічними, фізичними та функціональними особливостями, тривалістю вільного часу, характером використання, наявністю спортивних споруд,

кліматично-географічними умовами.

Заняття спортом визначаються сумою діяльності людини в повсякденному житті, навчанні, роботі, відпочинку та розвагах.

Фізична активність – це особиста діяльність, спрямована на досягнення і підтримку фізичного стану, необхідного і достатнього для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і фізичного вдосконалення [32; 28]

Розрізняють два види рухової діяльності людини: спонтанну та спеціально організовану. Робота, побут, навчальна діяльність – це все види вправ, призначені для задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, їжа, приготування їжі, покупка їжі тощо). Ці види спорту є спонтанними спортивними заходами. До спеціально організованих видів спорту належать: ігрова діяльність, змагальна діяльність, самостійні фізичні вправи.

Як ми всі знаємо, робота багатьох внутрішніх органів визначається ступенем фізичної активності [48]. Здоров'я людини не може покращити фізичну форму без фізичних навантажень. Будь-які обов'язкові обмеження фізичної активності людини суперечать її біологічній природі, що стало першопричиною багатьох захворювань та причиною скорочення тривалості життя.

І. Муравов виділяє дві категорії основних оздоровчих впливів на організм людини: психорегулювальні та інформаційні впливи; сприятливі соціально-психологічні зміни, фізичне тренування, продукти харчування. [22]. Проте оздоровчий вплив фізичних тренувань є найбільш доступним для людини й найефективнішим у забезпеченні її здорового способу життя через реалізацію вродженої потреби у руховій активності, яка стала проблемною у гіподинамічному, технократичному і “старіючому” суспільстві.

На думку Г. Малахова, рухова активність – найбільш потужний “важіль” впливу на організм. Фізичне навантаження супроводжується перебудовою діяльності нервової, ендокринної, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму [51; 60]. Займаючись фізичними вправами,

людина “заставляє” свій організм виробляти життєву енергію, підтримує працездатність усіх систем організму на високому рівні.

Для кожної людини необхідний певний діапазон, певна раціональна норма рівня рухової активності, яка забезпечує нормальний розвиток і функціонування організму, збереження здоров'я.

У сучасних умовах життя кількість людської діяльності різко зменшується, що завдає значної шкоди здоров'ю людини. Науці відомо, що недостатня фізична активність негативно позначається на складних біохімічних і фізіологічних процесах людського організму [5; 18]. При цьому різко знижується функція центральної нервової системи, швидше настає втома. Певні зміни відбуваються в серцево-судинній системі. Знижується активність гормонів. Тому в крові значно знижується вміст адреналіну, гормону, який відіграє важливу роль у регуляції роботи серця. Норадреналін в серцевому м'язі також буде знижений, що значно знизить його продуктивність [24;11]. При недостатній потужності спостерігається погіршення загального обміну речовин. З віком цей процес буде посилюватися. Людина, яка рідко рухається, пробігає 100 метрів або піднімається по сходах на 4–5 поверх, не матиме задишки та прискореного серцебиття. У цих людей під час невеликих фізичних навантажень спостерігається запаморочення і зниження артеріального тиску через порушення мозкового кровообігу [33].

У молодому віці хтось скаржився на роботу серця. Така ситуація більш очевидна серед людей зі шкідливими звичками. У більшості дорослих симптоми старості швидко розвиваються через недостатню фізичну активність. Ожиріння, задишка навіть при невеликих фізичних навантаженнях і скутість в рухах – все це зовнішні ознаки передчасного старіння. Більш небезпечні внутрішні симптоми: атеросклероз, ослаблені всі органи, зменшується діапазон реакції організму. Все це є результатом низької фізичної активності. [21]

Більшість експертів вважають, що низька фізична активність як фактор

ризик у ішемічної хвороби серця підвищить її частоту на 30-43%. Статистика це підтверджує: абсолютна смертність людей, які займаються такими фізичними вправами, як біг підтюпцем, у 7 разів нижча, ніж у людей відповідного віку, які мають низьку фізичну активність. Доведено, що люди з низькою фізичною активністю частіше хворіють на коронарний атеросклероз та інфаркт міокарда, ніж фізично активні люди. Сидячі люди мають на 20–50% більший ризик розвитку гіпертонії, ніж фізично активні люди.

Недостатня фізична активність і недоїдання є однією з основних причин захворюваності та смертності у світі. Слід зазначити, що одних оздоровчих тренінгів недостатньо, щоб уникнути серцево-судинних захворювань. Найбільший ефект від фізичних вправ – це поєднання зі збалансованим харчуванням, оптимальною роботою, відпочинком, сном, відмовою від шкідливих звичок.

Згідно з науковими дослідженнями, проведеними в різних країнах, люди, які регулярно й активно займаються спортом, мають набагато нижчу частоту серцевих нападів, ніж люди, які не займаються спортом. [48]

В даний час доведено, що існує зв'язок між фізичною активністю, кров'яним тиском і розвитком високого кров'яного тиску. Багато епідеміологічних досліджень виявили, що рівень фізичної активності негативно корелює з артеріальним тиском. Дослідження також показали, що у респондентів з меншою фізичною активністю вища частота нових випадків гіпертонії. Американський коледж кардіології стверджує, що вправи помірної інтенсивності можуть знизити артеріальний тиск, наприклад, швидка ходьба протягом 30–45 хвилин протягом більшої частини тижня. [42] Також стверджується, що систематичні аеробні вправи можуть допомогти зменшити зайву вагу та покращити функціональний стан серцево-судинної системи. Порівнюючи людей з малорухливим способом життя і нормальним артеріальним тиском з добре підготовленими та активними однолітками, виявилось, що ризик гіпертонії у перших на 20–50% вище.

Низький рівень фізичної активності людини є однією з причин, що

призводять до різних захворювань. Навіть у зрілому віці, особливо в літньому віці, часткова, але тривала фізична активність знижується, що також сприяє зниженню обміну речовин і відкладенню зайвого жиру в організмі.

Розумне поєднання харчування та фізичної активності є важливим фактором покращення здоров'я людини [48]. Розуміння важливості харчування в житті людини, вміння складати дієту та поєднувати її з фізичною активністю дозволить вирішити проблеми, пов'язані із зайвою вагою та багатьма іншими захворюваннями, які впливають на особисту активність.

Спортивна діяльність є природною потребою організму, яка визначається серією рухів, які виконує людина протягом життя. Вона спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу, досягнення фізичної досконалості, є невід'ємною частиною раціонального способу життя. Фізичні вправи допомагають зменшити ризик серцево-судинних захворювань, деяких видів раку та депресії, а також важливі для запобігання ожирінню [25].

Країни та громадські організації розвинених країн надають великого значення дотриманню здорового способу життя та складанню посібника для самонавчання з організації здорового способу життя та його складових – найкращих занять спортом.

Експерти наголошують, що в Україні немає ефективної пропаганди здорового способу життя, спортивної культури та користі фізичних вправ.

У порівнянні з європейськими країнами охоплення спортом, оздоровленням та фізичною культурою населення, особливо працездатного, у кілька разів нижче. У свідомості українського суспільства спорт фактично не розглядається як важливий засіб покращення здоров'я населення, дозвілля, соціалізації молоді та інших соціальних груп [58].

Українці витрачають з сімейного бюджету на спорт та оздоровлення в десятки разів менше, ніж на купівлю тютюну та алкоголю.

За словами М. Дутчака, за останні 50 років у Канаді, Японії, Австралії

та інших країнах з розвиненою економікою державна політика спрямована на створення умов для інтеграції різних форм фізичної активності з іншими компонентами здоров'я у повсякденне життя. Що стосується способу життя, то смертність людей зросла вдвічі, тривалість життя зросла на 15–20 років, покращилася виживаність населення [20; 24].

Водночас в Україні М. Дутчак зазначив, що до початку XXI століття не було досягнуто суттєвого прогресу у залученні людей до спортивних занять.

Термін «кінезіофілія» (кінезіофілія) використовується для позначення її регуляторного механізму. Потреба у вправах завжди була найважливішою частиною адаптації організму до навколишнього середовища. У процесі еволюції людини у нього сформувалася природна біологічна потреба (і потреби в самозбереженні, розмноженні, харчуванні тощо) [9;37]. Кінезіофілія, як фізіологічна потреба у фізіологічній діяльності, насправді є природним інстинктом людини, який може допомогти їй адаптуватися до зовнішнього середовища. Недарма російський фізіолог І. Павлов ввів у наукову комунікацію поняття «м'язове щастя», і він використовував його для вираження задоволення, пов'язаного з м'язовою діяльністю. Механізм цього відчуття полягає в тому, що аналізатор руху отримує інформацію про рівень рухової активності і передає її в центральну нервову систему. Ця інформація є джерелом емоційного впливу, позитивних емоцій та внутрішнього задоволення. Тому потреба у фізичній активності відображається на емоціях людини, що важливо для підвищення мотивації до оздоровчих та оздоровчих спортивних занять [51].

Потреби організму людини в спортивній діяльності завжди є суто особистими потребами, які залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних факторів. Рівень попиту на фізичну активність багато в чому залежить від спадковості та генетичних особливостей.

- 1) Наступні важливі правила стосуються потреб спортсменів.
- 2) Обсяг фізичної активності в день є величиною постійною для конкретної людини. Це дозволяє охарактеризувати потреби спортивної

діяльності як типові індивідуальні особливості, які в основному визначаються на генетичному рівні.

- 3) Рівень попиту на спортивну діяльність різних індивідів регулюється самооцінкою людей. Загалом, за умови вільного вибору сила випадково обраної фізичної активності вища у чоловіків, а тривалість фізичної активності переважає у жінок, хоча різниці в кількості фізичної активності в загальних випадкових дозах між чоловіками немає. і жінки. [60]
- 4) Остаточне формування так званого «спортивного тіла» визначає його потребу у фізичній активності, а на це йде близько 30 років.
- 5) З роками потреба у вправах не змінилася, змінилася лише сила м'язів, необхідна для задоволення цієї потреби. Відсутність пов'язаного з віком зниження фізичної активності важливо для літніх людей для участі в активних оздоровчих та рекреаційних заходах.
- 6) Збільшення звичної фізичної активності супроводжується збільшенням попиту на неї.
- 7) Зменшення потреби у фізичній активності слід розглядати як сенсорний показник перевищення оптимальної дози фізичного навантаження та втрати оздоровчо-рекреаційної цінності.
- 8) Суб'єктивно оптимальна фізична активність при будь-якій дозі характеризується широким діапазоном індивідуальних відмінностей її основних характеристик – сили, тривалості, обсягу виконуваної фізичної роботи. Зазвичай це помірне навантаження на рівні 47-62% від максимального споживання кисню.

Норми спортивної діяльності базуються на двох основних принципах:

- 1) Принцип оптимальної кількості довільних вправ, які виконує людина протягом дня;
- 2) Принцип оптимальної фізичної активності за своїми функціональними можливостями сприяє зміцненню здоров'я організму та загальному розвитку.

1.2 Теоретичні основи рекреації та її значення в житті людини

Відпочинок – це вільний час людини після роботи (навчання), який переважно використовує природні фактори певної місцевості для відновлення, підвищення фізичних і розумових сил, всебічного розвитку діяльності особистості [1]. Що стосується спорту та дозвілля учнів, то це спортивна культура, яка охоплює різні професії: спорт, туризм, спорт, художню самодіяльність, технічні навички тощо.

У науковій літературі розважальна діяльність класифікується і групується по-різному. У більшості випадків вони базуються на цілі поїздки, характері організації, правовому статусі, тривалості поїздки та перебування відпочивальника в певних місцях, сезонності, характері діяльності відпочивальника, його віку, діяльності, тощо. [4; 15] Взагалі кажучи, під спортивним дозвіллям розуміють будь-яку форму фізичної активності, спрямовану на відновлення сил, витрачених у професійному трудовому процесі. Як важливий вид діяльності, дозвіллева діяльність людини має багато специфічних характеристик, за якими поведінка людини на дозвіллі відрізняється від інших форм діяльності. Хоча тенденція збільшення вільного часу неминуча, ефективність використання вільного часу молоді студенти дуже низька, і це навряд чи корисно для власного здоров'я.

Сьогодні дозвілля стає самостійним науковим напрямом, який формується на межі багатьох наук: географії, економіки, соціології, медицини, фізіології, екології, курортології, теорії спорту, теорії містобудування тощо. За словами С. А. Боголюбова, наприкінці 1890-х років із запровадженням стандартних робочих днів і наступних літніх канікул у науковій літературі США вперше з'явився термін «розвага». Тому цей термін означає відновлення, реабілітацію та простір для цієї діяльності. [19]

Спортивний дозвілля - органічна частина спортивної культури, його специфічним змістом є спортивна діяльність, спрямована на задоволення потреб людини у активному відпочинку, адаптації, оздоровленні та зміні діяльності, вдосконаленні фізичного та психічного стану особистості.

На думку В. М. Видріна, спортивне дозвілля – це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг і природних факторів для активного дозвілля, зміни видів діяльності, відволікання від процесу, що викликає фізичну, розумову та інтелектуальну втому, отримання задоволення від заняття. .

Учень – творець власного здоров'я, і він повинен до цього прагнути, адже з самого раннього віку потрібно вести активний спосіб життя, займатися спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, досягати справжньої особистості та здоров'я. [21]

Зміцнення та збереження власного здоров'я – головний обов'язок кожного учня, і всі ці обов'язки він не має права перекладати на інших. Запорука успіху учнів у зміцненні та збереженні здоров'я значною мірою залежить від своєчасного планування часу. Учень, який регулярно планує свій навчальний день, може заощадити 1-2 години на день. Тому він отримує додатковий особистий час, який може використовувати на власний розсуд: дозвілля, самонавчання, хобі тощо. Учні повинні вміти правильно чергувати на уроках і на перервах. Після вищої освіти має бути відпочинок 1,5–2 години, але це не означає повний відпочинок. Відновлення, зміцнення та охорона здоров'я студентства та молоді має важливе соціально-біологічне та соціальне значення [1].

Крім фізичного виховання, для вирішення цієї проблеми для учнів дуже важливою є й публічна поза навчально-виховною формою.

Одним із видів спортивної культури, що успішно вирішує проблему реабілітації студентів, є спортивне дозвілля, що дозволяє комбінуючи його засоби, форми та методи організувати комплекс заходів для виховання у студентів позитивного ставлення до фізичних вправ. , Повністю розкривають функціональні можливості організму, формують здоровий спосіб життя та громадську діяльність [3].

Як різновид спортивної культури спортивне дозвілля увійшло в життя учнівської молоді з різними термінами та поняттями (масова спортивна культура, здоров'я, масовий спорт, активний дозвілля тощо), що

характеризують різноманітні його аспекти. У процесі вивчення природи спортивного дозвілля було виявлено, що воно фактично охоплює значення всіх вищенаведених термінів. Однак досі вчені не дійшли єдиної думки щодо природи спорту та відпочинку. Спорт і дозвілля дають змогу студентам задовольнити потреби у спортивній діяльності, зацікавленості, емоційно-активній мотивації до розваг, раціональному використанні вільного часу. Він задовольняє групові та індивідуальні потреби молоді нерегульованими та відносно вільними формами занять спортом, повністю задовольняє їх суб'єктивні здібності і водночас сприяє нормальному функціонуванню організму, створюючи найкращі фізичні умови. [27]

Молодь – це соціально диференційована соціальна група населення, що має специфічні фізичні, психологічні, пізнавальні, культурні, освітні та інші особливості. Студентська молодь є специфічною спільнотою, яка за своїми істотними характеристиками та особливостями, порівняно зі старшим поколінням та віковими групами, перебуває у стані становлення та становлення [39]. Напрямок оздоровлення та дозвілля в процесі освіти у вільній економічній зоні передбачає колективну організацію дозвілля та культурного дозвілля під час вихідних, літніх канікул та зимових канікул для відновлення та зміцнення здоров'я. Шляхи в цьому напрямку – піші прогулянки, походи, різні види рухливих ігор, спортивні заходи, які можна організувати в студентських гуртожитках, будинках престарілих, оздоровчо-спортивних таборах, тренувальних практиках.

Відпочинок – це відновлювальна діяльність, яку студенти проводять у вільний від навчання час з метою підвищення фізичної та розумової сили та всебічного розвитку особистості. В основному це діяльність, яка використовує переваги природних факторів у спеціальній сфері, крім їхньої звичайне місце проживання. [54]

Тому вдосконалення процесу управління оздоровчо-спортивною діяльністю студентів і підлітків є однією з актуальних проблем дослідження теорії та методики спорту. Рішення допоможе зняти психологічний тиск у

навчальному процесі, підвищити особистісні, формо-функціональні показники, покращити стан здоров'я учнів.

Студентський відпочинок вважається різновидом загальної культури студентської молоді, а його основні складові – неспеціальні спортивні, навчальні, спортивні, розважальні та оздоровчі заходи – відповідають фізичним навантаженням кожного студента. Всі види спорту і відпочинку доповнюють один одного і тісно пов'язані.

1.3 Фактори, що впливають на формування мотивації до рухової активності молоді

Щоб з'ясувати, чому організм активізується, рекомендуємо обмежити виконання потреб і інстинктів джерелом фізичної активності. Щоб з'ясувати, для чого потрібна діяльність організму, що визначає поведінку і вибір поведінки, необхідно вивчити показники мотивації як причини, що визначають вибір поведінки. Необхідність мотивувати людину до діяльності, причому мотиваційно-цільова діяльність. [4]

Потреби виражаються як дії, що супроводжують внутрішню психічну та зовнішню рухову діяльність і прагнення позбутися внутрішньої напруги. Бажання знайти вихід із цієї ситуації призвело до появи мети, яка спочатку була ідеальною і існувала в людській уяві, однак вона може керувати результатами пошуку.

Щоб зрозуміти сенс діяльності, необхідно з'ясувати причини діяльності та розкрити рушійну силу життя і діяльності людини, що передує багатьом спробам інтуїтивного мислення.

Формування мотивації відбувається під впливом внутрішніх факторів (наприклад, потреб) або зовнішніх факторів-заохочення, покарання тощо. Прихильники цієї тенденції погоджуються з Г. Ф. Грамманом (1969), який вважає, що незалежно від визначення дати мотивації, її дослідження дають основний принцип нашої поведінки, який обмежується сукупністю внутрішніх і зовнішніх факторів, які змушують, спонукають, переконують.

нам діяти так і інакше. [63]

Спонукає до діяльності може і суб'єктивне ставлення до того, що об'єктами своєї діяльності є речі, які об'єктивно існують у житті суб'єкта. один. Леонт'єв вважає, що самі потреби не можуть визначити конкретний напрямок діяльності. Потреба визначається лише суб'єктом діяльності - вона повинна знайти себе в ньому.

Оскільки потреба визначається суб'єктом, суб'єкт стане мотивом стимулювання його діяльності. один. Леонт'єв обмежує мотивацію об'єктами, пов'язаними з потребами, тобто необхідними і необхідними об'єктами. С. Л. Рубінштейн розглядає мотивацію як поєднання внутрішніх і зовнішніх умов (релевантності потреб і предметів) і пише: Вони обмежують життя» (С. Рубінштейн, 1946, с.591).

У кожної людини в системі цінностей є суспільні блага і цінності, які існують об'єктивно і не залежать від його нахилів і бажань.

Так само, як і в процесі суспільного життя освіта та інші соціально значущі речі набули статусу особистісної цінності і стали особистісною метою. [40]

Будь-яка діяльність людини і будь-яка поведінка в процесі реалізації втілюються за рахунок більш точного відображення постійно мінливих умов навколишнього середовища, вищих вимог необхідності, а також за рахунок зміни розумових здібностей і властивих індивідів вимог. курс.

Мотивація – це складний механізм взаємозв'язку зовнішніх і внутрішніх факторів поведінки особистості, які визначають зовнішній вигляд, спрямованість і спосіб певних форм діяльності.. [1;8;24]

Л. Божович використовує поняття «зовнішні» та «внутрішні» фактори, що впливають на формування мотивації, і поділяє мотивацію на дві групи, кожна з яких має різне походження та різні психологічні особливості.

Перший тип мотивації безпосередньо пов'язаний зі змістом і процесом діяльності і може бути названий внутрішньою мотивацією. До другої групи належать ті спонукальні фактори, які не входять до сфери діяльності, і їх

називають зовнішніми мотиваціями. Якщо задіяна зовнішня мотивація, то стимулює діяльність не зміст чи процес діяльності, а фактори, які з нею безпосередньо не пов'язані. [36]

З огляду на це, можна визначити мотивацію для керівництва людьми різного віку в процесі фізичного виховання.

1. Внутрішня мотивація. Мотивація, пов'язана з процесом і змістом діяльності (стимулом є інтерес, бажання отримати позитивні емоції, краса і гармонія в своєму тілі).

Зовнішня мотивація.

1. Широкі соціальні мотиви:

а) Мотивація до відповідальності та обов'язків суспільства, спортивних колективів, класів, тренерів і вчителів;

б) Мотивація до самовизначення та самоствердження.

Дослідження показують, що особливості мотивації та інтересу залежать від віку людини. У дитинстві, шкільному, шкільному віці фізичне виховання виконує функцію закладення основи особистості: оволодіння знаннями, вміннями, навичками, світоглядом і культурою, які пов'язані з удосконаленням фізичного розвитку, фізичної підготовки, естетики тіла та спортивної культури. Мотивація на цьому етапі базується на пізнанні себе як особистості. [8;12]

Таким чином, як один із загальних проявів складного процесу в сфері мотивації, буде впливати інтерес до матеріальних і духовних цінностей спортивної культури. У цей час мотивація є основою, джерелом і інтересом до практичної діяльності.

Спочатку виникає на основі потреб дітей у заняттях спортом, нових враженнях, новій інформації, потім інтереси можуть перерости в нові і вторинні (психічні) потреби – фізичне вдосконалення, на основі яких будуть генеруватися нові мотивації та інтереси.

Інтерес і мотивація взаємопов'язані і впливають один на одного. Коли зовнішня мотивація і мета фізичної активності відповідають можливості,

тобто найкращій (не надто складній чи легкої) і людина, яка займається фізичними вправами, усвідомить суб'єктивну відповідальність за її виконання, виникне внутрішня мотивація. Успішна реалізація цих мотивацій і цілей викличе в учнів задоволення, осяяння, бажання проявити ініціативу для продовження роботи на уроці, тобто внутрішню мотивацію та інтерес. [45]

Коли студенти відчують задоволення від самого процесу, умов класу, характеру взаємин з учителем, стосунків з членами команди на цих курсах, також з'являється внутрішня мотивація. Однак внутрішня і зовнішня мотивація повинні поєднуватися діалектично.

Особиста мотивація може бути:

а) Бажання бути визнаним іншими (вчителями, тренерами, батьками, однолітками);

б) Бажання отримати вищий соціальний статус (мотивація престижу), зокрема стати чемпіоном, відповідати стандартам майстра спорту, займати престижну посаду, матеріальні винагороди). [59]

У процесі діяльності можуть виникнути мотиви уникати неприємностей, які можуть бути викликані незадоволеними вимогами та очікуваннями батьків і вчителів.

Зовнішня мотивація повинна бути підкріплена внутрішньою (інтересами, бажаннями, особистими переконаннями), інакше не буде досягнуто максимального ефекту.

Чим старший учень, тим важливіша роль соціально значущої мотивації у сфері мотивації: здоров'я, підготовки до життя, праці, військової служби. Навчально-пізнавальні мотиви, дієві, процесуальні, радісні мотиви, уникнення неприємностей мають неоднакову силу на різних вікових етапах розвитку особистості студента і залежать від постійно мінливих освітніх, соціальних та економічних умов. [48] Щоб визначити, яка мотивація студента (зовнішня чи внутрішня), необхідно дати йому реальну можливість займатися спортом. Якщо вони продовжують тренуватися – це означає, що в

основі спортивних здібностей лежить внутрішня мотивація.

Коли з'являється мета, починає формуватися мотивація. Одні й ті ж потреби можна задовольнити, досягаючи різних цілей (заробляти гроші, старанно навчатися, досягати високого рівня спортивних результатів тощо).

1.4 Характеристика видів рекреації

Існує два види розваг: активні (фізичні) і пасивні (споживчі) або фізичні чи розумові розваги.

Спортивне дозвілля – це процес використання засобів, форм і методів спортивної культури для задоволення потреб активного розваги, оздоровлення, розваг і вдосконалення особистості у вільний і спеціально відведений (через роботу та навчання) час. Зміст спорту та дозвілля включає аеробні вправи в поєднанні з анаеробними вправами, відносно низькоінтенсивні вправи у формі ігор і розваг, зміна видів діяльності, оздоровлення, підвищення працездатності. [26;28;32]

Пасивна рекреація – це зміна діяльності, що приносить задоволення, і не передбачає безпосередньої участі людини в спортивній культурі та спортивних заходах. Вона лише спостерігач ігор на спортивному майданчику, церемонії відкриття Олімпійських ігор, показових виступів спортсменів.

Спортивне дозвілля є невід'ємною частиною способу життя сучасної людини. Завершення процесу фізичного виховання або фізичної активності не повинно призводити до припинення занять спортом. Його продовженням є діяльність у сфері розваг, іноді поєднана з фізичною реабілітацією.

Курси дозвілля кардинально відрізняються від спортивних тренувань і фізкультури за інтенсивністю, навантаженням, організацією. [40;41]

Як і інші країни, в Україні останніми роками розвивається активна культура дозвілля. При цьому курси дозвілля здебільшого проводяться на свіжому повітрі. Цей вид розваг називається розвагами на природі. Це особливо важливо в Україні: по-перше, це пов'язано з логістикою та

соціально-економічними умовами, по-друге, з наявними зонами відпочинку.
[1;26]

Також класифіковано види рекреаційної діяльності:

1. За спрямованістю:

- Оздоровчі види рекреації;
- Культурно-освітні види рекреації;
- Туризм;
- Продуктивна рекреація (рибалка, полювання);
- Розважальні (відвідування фізкультурно-масових заходів).

2. За характером:

- Індивідуальні типи рекреації (теніс, гольф);
- Командні види рекреації (спортивні та рухливі ігри);

3. За місцем проведення:

- Сніжно-льодові види рекреації;
- Заняття на воді та інші.

Найпопулярнішими видами відпочинку на природі є піші прогулянки, відвідування водойм з родиною чи друзями, продуктивний відпочинок. Вони не вимагають особливих витрат і обладнання, відносно дешеві, але в той же час корисні для здоров'я і зміцнення організму, особливо для людей похилого віку.

Високий попит на види розваг, які відповідають потребам розваг, також висуває високі вимоги до розважальних ресурсів. Адже зростання популярності відпочинку на природі принесло деякі проблеми. Однак у той же час організації, що надають розважальні послуги, також мають різні можливості для бізнесу[5]

Існує багато видів розважальних заходів, і їх популярність і участь падають. Наприклад, це теніс і катання на ковзанах.

Екстремальні види відпочинку, такі як скелелазіння та віндсерфінг, стають все більш популярними, особливо серед молоді. Більшість з цих видів вимагає спеціального обладнання та інвентарю. Впровадження нових

технологій у виробництво обладнання дозволяє учасникам розважальної діяльності отримувати результати, яких раніше не було.

Позиція фізичних вправ у самовдосконаленні статури учнів

Відповідно до цілі комплексного планування «Спортивно-національне здоров'я», школа сприяє моральному вихованню учнів якісної освіти та покращенню фізичного та психічного здоров'я учнів. [20] Важливу роль у цьому процесі відіграє формування в учнів позитивної мотивації до фізичних вправ. Безсумнівно, що використання нетрадиційних видів спорту та фізичних вправ підвищить інтерес студентів до цих курсів. У літературі недостатньо даних про поширеність окремих нетрадиційних видів спорту та їх використання серед студентів та молоді.

Існує багато видів спорту з метою – усвідомлення потреби в духовній діяльності, підвищення інтересу до знань та емоцій. За умовністю їх можна розділити на такі категорії: технології, ігри, бойові мистецтва, гімнастика та танці. [60]

Найпопулярнішими видами техніки є віндсерфінг, фрістайл, важка атлетика, сніжний серфінг, керлінг, багатоборство, біатлон тощо.

Фрістайл-зимові види спорту, а саме лижний триатлон: швидкі лижі на горбистих трасах, лижний балет-плавні лижі на пологих схилах, виступи різноманітних елементів, лижна акробатика-стрибки на лижах зі спеціальних трамплінів, а також повітряне виконання з акробатичними елементами

Сніжний серфінг – скочиться по сноуборду зі засніженої гори і проходить різні повороти. [11; 13]

Керлінг – командне змагання на льодовій доріжці довжиною 43,93 м і шириною 4,27 м. На льодовій доріжці позначені два «будиночки» у вигляді трьох концентричних кіл синього, білого та червоного кольору. Команда складається з 4 гравців. Дві команди використовували для гри круглі опуклі верх і низ вагою 20 кг з ручкою зверху. Мета гри – кинути камінь і зробити так, щоб він зупинився в «будиночку» якомога ближче до центру кола.

Класифікація рекреаційної діяльності

Ознака	Види рекреаційної діяльності
За характером використовуваних транспортних засобів	Автомобільна (індивідуальна), автобусна, авіаційна (рейсова і чартерна), залізнична, теплохідна (морська, річкова, круїзна)
За ступенем рухливості	- Стаціонарна - Кочова
За кількістю учасників	- Індивідуальна - Групова
За віковою ознакою	- Дитяча - Доросла - Змішана
За характером організації	- Регламентована (планова) - Самодіяльна: організована, неорганізована
За сезонністю	- Цілорічна - Сезонна: літня, зимова
За територіальною ознакою	- Приміська (місцева) - Внутрирайонна (загальнодержавна) - Міжнародна
За тривалістю	- Короткочасна - Тривала
За правовим статусом	- Національна (внутрішня) - Міжнародна (іноземна)
За характером використання рекреаційних ресурсів	- Кліматолікувальна, бальнеологічна, грязелікувальна - Маршрутна, прогулянкова і спортивна, промислово-прогулянкова, купально-пляжна, водно-спортивна, водно прогулянкова, підводне плавання, риболовля, мисливська, гірськолижна, альпінізм - Натуралістична, культурно-історична
За головним мотивом рекреації	- Лікувальна - Оздоровча і спортивна - Пізнавальна

Класифікація розважальних видів діяльності має не тільки наукове значення, а й практичне значення. Воно формує знання, глибше розуміє природу рекреації і туризму, допомагає вирішувати низку проблем рекреаційного розвитку економіки та організації регіону, визначає попит на окремі види рекреаційно-туристичних послуг, розраховує внесок у рекреаційно-туристичні послуги. [15;17]

Таким чином, наш аналіз літературознавчої бази засвідчив, що до сніжно-льодових видів рекреації відносяться чимало видів. Це, у свою чергу, дає змогу задовільнити потребу організму у руховій активності, враховуючи будь-які інтереси чи мотиви.

Висновки до розділу 1

1. У процесі еволюції людини кінезофілія сформувалася як природна біологічна потреба (поряд із потребами самозбереження, розмноження, харчування й т. п.) і стала джерелом емоційного впливу, позитивних емоцій, внутрішнього задоволення. Отже, потреба в руховій активності знаходить своє відображення в емоціях людини, що важливо для посилення мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Аналіз проведених досліджень підтверджує, що регулярна і правильно дозована рухова активність стимулює і регулює обмін речовин, а також діяльність найважливіших функціональних систем. У людей, котрі регулярно займаються фізичними вправами, за деякими параметрами можуть перевищувати параметри молодих нетренованих людей, тобто їх біологічний вік може бути набагато нижчим за паспортний. Отже, заняття руховою активністю виключно позитивно впливають на стан здоров'я і продовжують його тривалість.
3. Зауважимо, рівень залучення населення до рухової активності у сучасній дійсності нашого суспільства ще далекий від бажаного. Фізична пасивність характерна для більшості населення незалежно від статі та віку – все це, на тлі проблем екології, рівня життя, медико-соціального захисту, що є однією з причин розвитку захворюваності населення. Особливе занепокоєння викликають відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей та людей працездатного віку.
4. Мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети. Мотиви, що спонукають людей до занять фізичними вправами пов'язані із задоволенням духовних і культурних потреб, спілкуванні, нормалізації маси тіла, сприянні розвитку самооцінки, зниженні стресу, попередження розвитку депресивних станів, тривожності, розвитку захворюваності організму та ін.
5. Аналіз спеціальної літератури показав, що сьогодні для задоволення зовнішніх і внутрішніх мотивів є велике різномайття комплексу заходів

спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці; здійснення активного відпочинку людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу, а саме фізичної рекреації.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань та досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних та емпіричних методів дослідження.

Теоретичні методи дослідження:

1. аналіз науково-методичної літератури;
2. методи теоретичної інтерпретації: аналіз і синтез, узагальнення.

Емпіричні методи дослідження:

- 3) соціологічний метод (опитування: анкетування);
- 4) методи математичної статистики (визначення середнього арифметичного).

Вибір методів дослідження здійснювався за критеріями вірогідності та інформативності отримання результатів

2.1.1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів. Для вирішення поставлених завдань було проаналізовано понад 80 одиниць літературних джерел, що відображають теоретико-методологічні основи сніжно-льодових видів рекреації у дозвіллі молоді.

У роботі використано праці сучасних вітчизняних науковців. Основу дослідження склали фонди наукової бібліотеки ДВНЗ “Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника”, Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» та Національного університету фізичного виховання і спорту України. Джерельною базою слугували також окремі сайти всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

Особлива увага зосереджувалася на вивченні наукових робіт,

присвячених питанням впливу занять сніжно-льодовими видами рекреації на організм людини.

Інформація аналізувалася з точки зору можливості їх застосування для удосконалення сучасної сфери фізичної рекреації.

В цілому, в ході дослідження було проаналізовано понад сотню одиниць літературних джерел. До списку використаної літератури внесено 63 одиниць.

Аналіз і синтез – взаємопов'язані методи пізнання, вони представляють собою єдність протилежностей. Аналіз дав змогу поділити предмети дослідження на складові частини. Синтез, навпаки, припускає з'єднання окремих частин чи рис в єдине ціле.

Ці методи дали змогу виокремити та вивчити складові предмети дослідження, а саме класифікацію видів фізичної рекреації, оздоровче значення фізичних вправ та з'єднавши в єдине ціле вивести залежність між цими частинами.

Узагальнення. Порівнюючи окремі предмети, явища, факти ми виявили спільні риси, особливості й на їх основі доходили до висновків у формі загальних положень.

При застосуванні цього методу нами з'ясовано можливості занять сніжно-льодовими видами рекреації в організації дозвілля молоді.

У процесі вивчення та узагальнення науково-методичної літератури з обраної теми кваліфікаційної роботи була отримана інформація про стан досліджуваного питання у літературі, а також проведений нами їх теоретичний аналіз.

Основна увага зосереджувалася на вивченні робіт, присвячених питанням особливостей організації процесу дозвілля з використанням різних видів фізичної рекреації.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження

Для визначення особливостей занять сніжно-льодовими видами

рекреації нами проведено анкетування за допомогою авторського опитувальника (Додаток А).

Питання в анкеті були закритого та відкритого типів, а також передбачали варіанти відповідей.

До опитування були залучені мешканці м. Івано-Франківськ. Загальна кількість респондентів становила 56 осіб. Щодо розподілу опитаних за статтю кількість чоловіків у вибірці становила 32 осіб, жінок – 24 осіб.

2.1.3. Методи математичної статистики (визначення середнього арифметичного). У відповідності до застосованого інструментарію дослідження, проводилася математична обробка його результатів. В ході обробки матеріалів обчислювалися середні арифметичні дані показників властивості, що вивчається і порівнювалися між собою.

Розрахунок середніх арифметичних здійснюється за формулою:

$C = \frac{K_1 + K_2 + \dots + K_n}{N}$, де C – середнє арифметичне;

N – кількість елементів сукупності;

K_n – значення досліджуваної ознаки n -го елемента сукупності.

Результати розрахунку середніх арифметичних подано у відсотках і балах.

Статистична обробка матеріалу проводилася на персональному комп'ютері IBM PC з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм "Statistika 6.0".

Для кількісного аналізу результатів педагогічних досліджень застосовували такі параметри математичної статистики: середнє арифметичне.

2.2. Організація дослідження

Для організації дослідження ми керувалися спеціальними вимогами щодо правил його провєлення. Характер дослідження передбачав його багатоступеневу організацію, де кожен етап вирішував специфічні завдання і мав свої особливості. Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня виконувалася впродовж 2020–2021 навчального року.

Поставлені мета і завдання дослідження визначили натупну послідовність їхнього проведення:

На **першому етапі** (вересень 2020 – січень 2021 року) – вивчено і теоретично осмислено суть проблеми, здійснено аналіз доступної науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

На **другому етапі** (лютий – березень 2021 року) – здійснено проведення анкетування молоді з метою з'ясування їхнього ставлення до сніжно- льодовикових видів рекреації.

На **третьому етапі** (квітень – червень 2021 року) – проведення констатувального експерименту.

На **четвертому етапі** (липень – листопад 2021 року) – опрацювання та аналіз результатів опитування, форматування тексту кваліфікаційної роботи, формулювання висновків, підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3

МОТИВАЦІЯ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ СНІЖНО-ЛЬODOВИМИ ВИДАМИ РЕКРЕАЦІЇ

3.1 Вплив занять сніжно-льодовими видами рухової активності на організм людини

Зима – це можливість урізноманітнити своє спортивне життя: якщо пощастить, температура і сніг нижче нуля, і ви можете, наприклад, покататися на ковзанах, лижах чи сноуборді.

Ковзани роблять нас розумнішими і гнучкішими, можуть підвищити загальну напругу тіла, зміцнити м'язи ніг.

Лижі «прокачують» витривалість, що сприятиме відновленню серцево-судинної та дихальної систем, а також опорно-рухового апарату. Ефективним способом схуднення є бігові лижі. [6;8]

Сноуборд змушує працювати майже групу м'язів і позитивно впливає на роботу вестибулярного апарату, серцево-судинної та дихальної систем.

Необхідно зберігати рівновагу і ідеально підтримувати напрямок руху Найголовніше – рівномірно навантажувати м'язи, стегна, сідниці і майже всі м'язи тулуба. Злагоджений розвиток простору хороший, тому покращилися показники практично всіх видів спортивної діяльності. [31]

Тривале перебування на свіжому повітрі може повністю наповнити м'язи киснем, тим самим сприяючи прискореному відновленню після тренування. Не будемо говорити про позитивні емоції! Давно люди довели, що хороший фітнес-ефект в голові, а не в м'язах. Фізична активність високої інтенсивності може нормалізувати артеріальний тиск і покращити щастя, тим самим змінюючи ставлення до життя. Якщо після довгого робочого тижня ви думаєте, що ваше життя сповнене проблем, то після кількох днів катання на лижах або сноуборді ви точно дізнаєтеся, що світ сповнений можливостей. [10;19]

Катання на лижах є одним з найдавніших і найпопулярніших видів

дозвілля, і його користь давно доведена. Катання на лижах - це добробут усієї родини. Для дорослих це відмінний спосіб зміцнити нервову систему і підвищити життєвий тонус. Катання на лижах може зміцнити суглоби та м'язи ніг, рук, попереку та живота. Навантаження рівномірно розподіляється по всьому тілу і позитивно впливає на загальний стан здоров'я лижника. [19;31] Гірські лижі більш видовищні, швидші та адреналіновіші, і потрібно суворо дотримуватися всіх правил безпеки

Часто біг на лижах виконується легко, але ця вправа надзвичайно корисна для здоров'я, оскільки може тренувати фізичну витривалість і зміцнювати м'язову силу. Це відмінна фітнес-вправа. [25] У поєднанні з цим свіжим гірським або лісовим повітрям ви зрозумієте корисність катання. Життя в горах оздоровлює людину: покращується нервова система і кістковий мозок, з'являється ейфорія, бадьорість, енергія, збільшується кількість еритроцитів у крові, підвищується опірність всього організму. . На цьому покладено напрямок медицини-оральної терапії-використання гірського клімату для лікування та профілактики різних захворювань.

Можна надати такі переваги катанню на лижах: [31;40]

- Зміцнити імунну систему. Часто катання на лижах на холодному свіжому повітрі є прекрасним способом занять спортом. Він адаптується до умов навколишнього середовища і люди менше хворіють.
- Позитивний вплив на нервову систему. Заняття на природі можуть зміцнити нервову систему, запобігти стресам, покращити сон, підвищити настрій і не принесуть жодних шансів на зимову депресію.
- Аеробні тренування. Катання на лижах – це хороша вправа для серця і всієї серцево-судинної системи. Під час катання серце буде працювати в посиленому режимі, щоб прискорити перекачування крові і поліпшити кровообіг. Катання на лижах часто дозволяє зміцнити і збільшити об'єм серцевого м'яза, що позитивно позначається на роботі

всього організму.

- Позитивно впливає на дихальну систему. Катання на лижах покращує вентиляцію легенів, тим самим збільшуючи кількість кисню, що надходить в організм. Через це катання на лижах є профілактикою багатьох респіраторних захворювань.
- Корсет для зміцнення м'язів для запобігання зайвої ваги. Під час катання на руки і ноги лижника випадає значне навантаження, що зміцнює їх. Крім того, такий вид фізичної активності споживає енергію і спалює багато калорій. Так що регулярне катання на лижах може спалити зайву вагу і тренувати м'язи. Катання на лижах також може зміцнити кровоносні судини та зв'язки та покращити витривалість

На нашу думку, вигідно описати види льодового та снігового відпочинку, особливо сноуборд. Ви можете не тільки підкорювати схили на лижах, але й покращувати своє здоров'я на лижах. Завдяки позитивному впливу на організм людини цей зимовий вид спорту з кожним роком стає все більш популярним. [32] Під час катання тренуються майже всі групи м'язів. Навантаження може призвести до втрати 400 і більше калорій за годину, тому лижі з струнким і підтягнутим тілом забезпечені. Крім того, катання на лижах дозволяє зміцнити вестибулярний апарат, нормалізувати роботу серцево-судинної та дихальної систем, наповнити кров киснем. Він дає багато «гострих» відчуттів і необхідний для психічного здоров'я. Щоб покращити своє здоров'я, вам слід хоча б 1–2 рази на тиждень кататися на сноуборді і кататися не менше години. [38]

Катання на ковзанах чудово тренує гнучкість, швидкість, спритність і вміння зберігати рівновагу. Катання на ковзанах сприяє розвитку м'язів нижньої частини тіла. Пропорційно розвинений м'яз тіла мають спортсмени, які займаються фігурним катанням і виконують різноманітні стрибки та опори. Крім того, регулярні фізичні вправи на льоду можуть зміцнити здоров'я, підвищити тонус і опірність організму

різним інфекціям, а також покращити настрій за рахунок посиленого вироблення організмом ендорфінів – «гормону щастя». [15;17] Під час катання навіть новачки мають можливість швидко зробити своє тіло струнким і підтягнутим, адже всього за одну годину катання можна спалити до 400-500 калорій. Для того щоб підвищити тонус організму, достатньо однієї години катання 2–3 рази на тиждень

Хокей вважається надзвичайно агресивним видом спорту, але аматорські ігри безпечні і навіть корисні для організму. У тренуванні беруть участь як нижня частина тіла, так і верхня частина тіла, завдяки чому м'язи ніг, рук, живота і спини можна вправити ідеально. Залежно від інтенсивності змагань він може спалювати до 500–600 калорій на годину. [51;58] Також хокей сприятливо впливає на вестибулярний і опорно-руховий апарат, що дозволяє підвищити імунітет. Цей командний вид спорту тренує характер і виховує такі якості, як витривалість і спритність. Щоб отримати максимальну віддачу від гри в хокей, потрібно грати 1–2 рази на тиждень по одній годині. Не забувайте робити невелику перерву під час гри.

Катання на санках – це не тільки дитяча гра, а й хороший спосіб підтримувати форму. У процесі спуску і підйому організм буде витримувати помірне аеробне навантаження, тим самим зміцнюючи серцевий м'яз, нормалізуючи тиск і ефективно спалюючи калорії. Крім того, катання на санках – це справжній «антидепресант», який може покращити наш настрій. [40;47]

Ще один важливий фактор того, що зимові види спорту позитивно впливають на наше здоров'я – це можливість проводити загартовувальні процедури. Оскільки зимові тренування здебільшого проводяться на свіжому повітрі при низьких температурах, наше тіло знаходиться на морозі протягом усього тренувального процесу.

Якщо організовано правильно, цей вплив матиме дуже позитивний вплив на здоров'я людини. Значення зміцнюючих процедур у зимових

видах спорту виражається у підвищенні стійкості до холоду, зміцненні імунітету, підвищенні стійкості до простудних захворювань. [27;29]

Позитивну користь для здоров'я від зимових видів спорту, таких як бігові лижі, доповнює той факт, що тренування зазвичай проводяться десь за містом, у лісі, де повітря чисте і тим самим позитивно впливає на здоров'я організму людей.

3.2 Особливості вибору молоддю сніжно-льодових видів рекреації

Основою нашого дослідження було визначення особливості вибору молоддю сніжно-льодових видів рекреації.

Головним і єдиним методом дослідження став анкетне опитування. Для проведення дослідження використовувалася анкета (див. Додаток А) запропонована нами для уточнення вище зазначених позицій. У анкету були включені питання про те як ви проводите свій вільний час, які вам знайомі види рекреації, ставлення до сніжно-льодових видів рекреації, з якою метою ви використовуєте сніжно-льодовий вид рекреації і низка інших запитань.

В опитуванні прийняло участь 56 респондентів, які проживають в м. Івано-Франківськ.

За критерієм гендерної ознаки серед учасників 56,6 % склали чоловіки та 44,4 % – жінки.

Проводячи опитування для нас було цікавим вивити як саме проводять свій вільний час молодь (рисунок 3.1).

У результаті проведеного анкетування нами виявлено, що абсолютна більшість респондентів (56,2 %) засвідчила про те, що свій вільний час проводять 30 хв – 1 год приділяю руховій активності 3 рази на тиждень, притому що інші респонденти вказали можу виділити 1–2 години на прогулянку або рекреаційні заняття в день (32,1 %), пасивно відпочивають (3 %) і тільки (8,7%) вказали, що практично немає вільного часу.

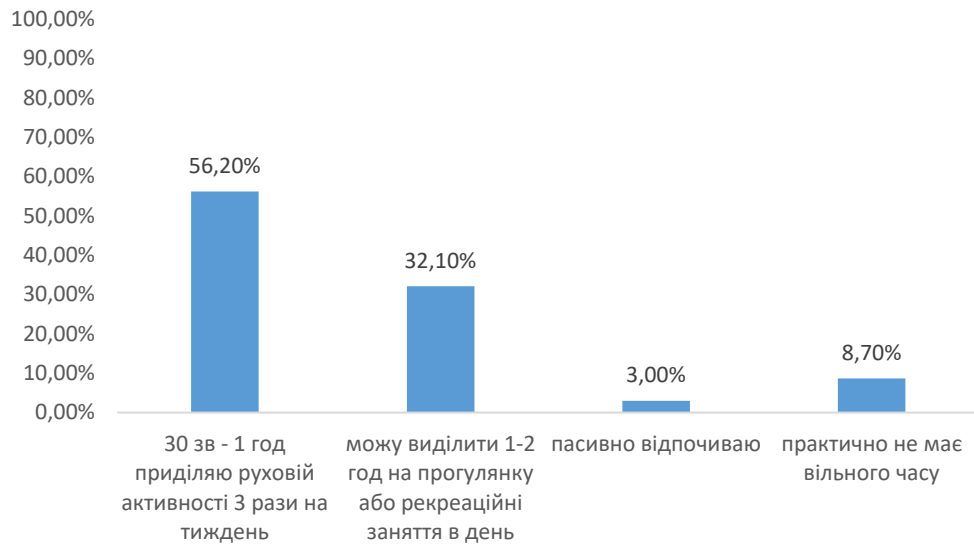


Рисунок 3.1 Проведення вільного часу молоддю (n=56)

Зазначимо, що кожен третій з респондентів (64 %) засвідчив, що має досвід занять сніжно-льодовим видом рекреації і тільки (36 %) вказало, що відсутній досвід занять даним видом рекреації (рисунок 3.2).

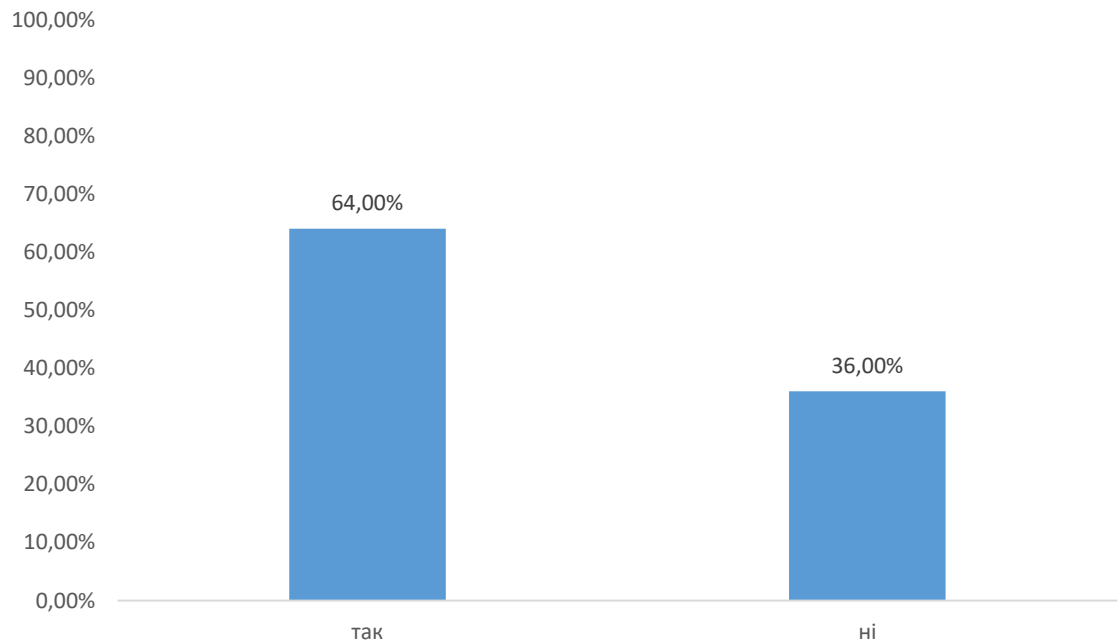


Рисунок 3.2 Наявність досвіду занять сніжно-льодовими видами рекреації (n=56)

Результати опитування показали, що найбільший досвід (рисунок 3.3)

занять з сніжно-льодових видів рекреації є з катання на гірських лижах (40,4 %), при цьому катання на санах за відповідями респондентів складає (31,6 %) дехто з учасників опитування вказав, що вперше опанував катання на сноутюбі а саме (14,2%), катання на сноуборді відвідували (7,8 %) і тільки катання на ковзанах (6 %).

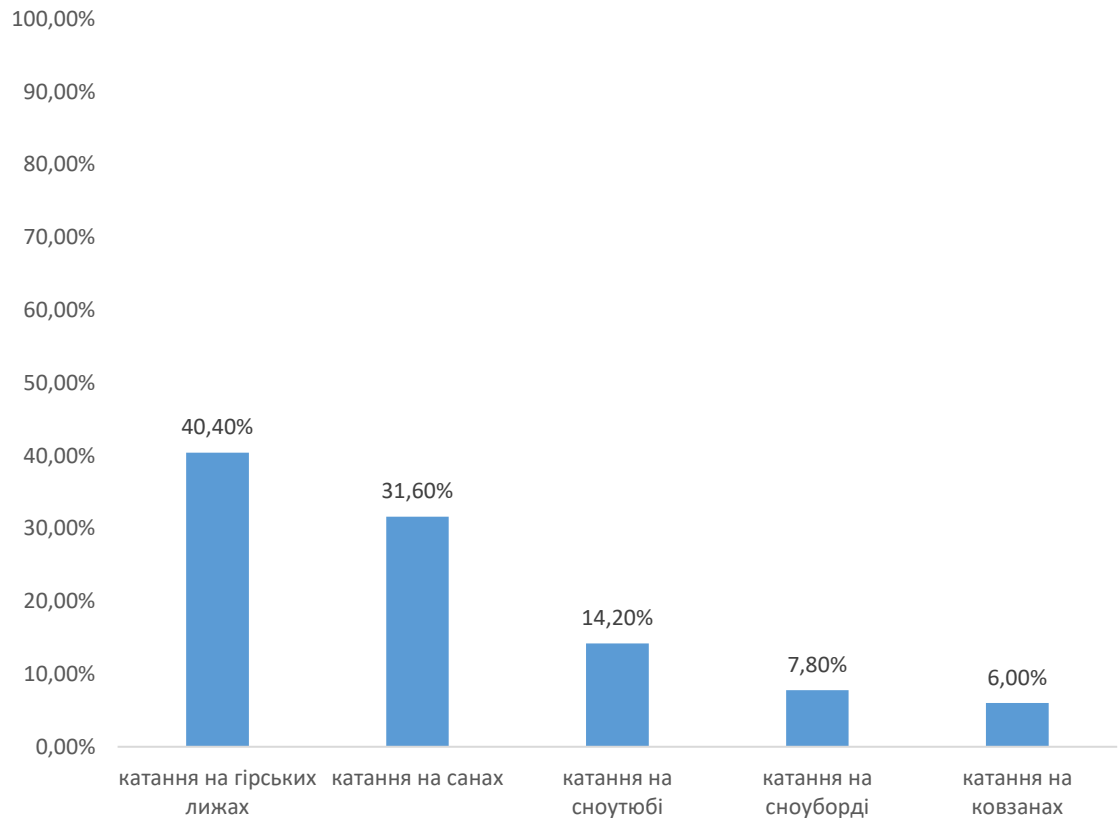
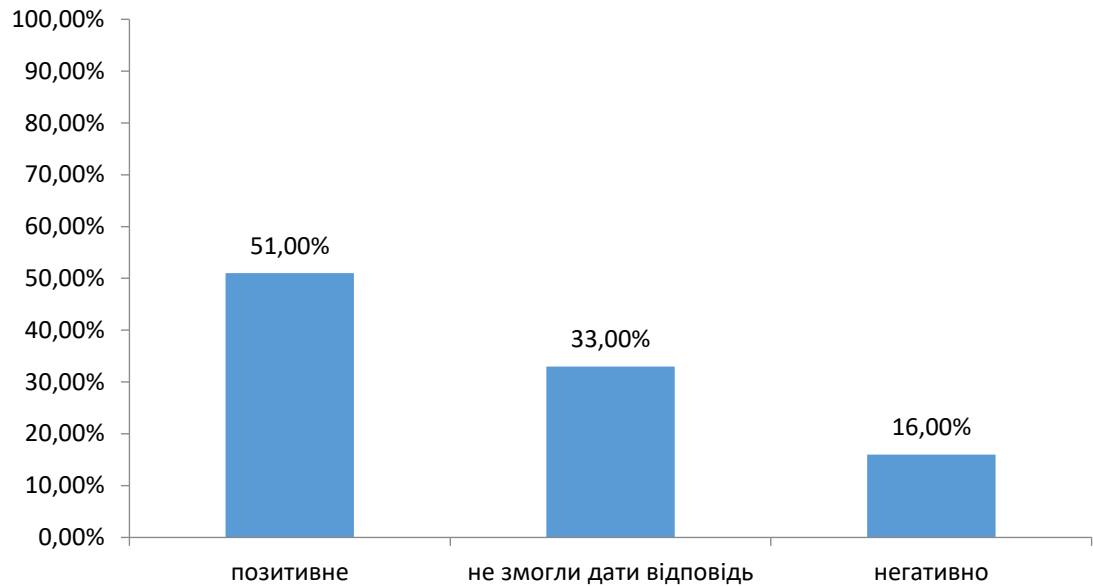


Рисунок 3.3 Практичний досвід занять сніжно-льодовими видами рекреації (n=56)

Окрім цього питаннями анкети було з'ясувати ставлення молоді до сніжно-льодових видів рекреації (рисунок 3.4). Результати опитування показали, що найбільш сприятливе ставлення до сніжно-льодових видів рекреації це позитивне а саме 51% , на це питання не змогли дати відповідь третина (33%) респондентів і тільки (16 %) вказали, що негативно ставляться до даного виду рекреації, оскільки цей вид вважають травматичним.



**Рисунок 3.4 Ставлення молоді до сніжно-льодових видів рекреації
(n=56)**

В ході нашого дослідження ми також визначили з якою метою молодь займається сніжно-льодовими видами рекреації (рисунок 3.5). Так, 23 % вказали, що з метою підвищення опірності організму до низьких температур.

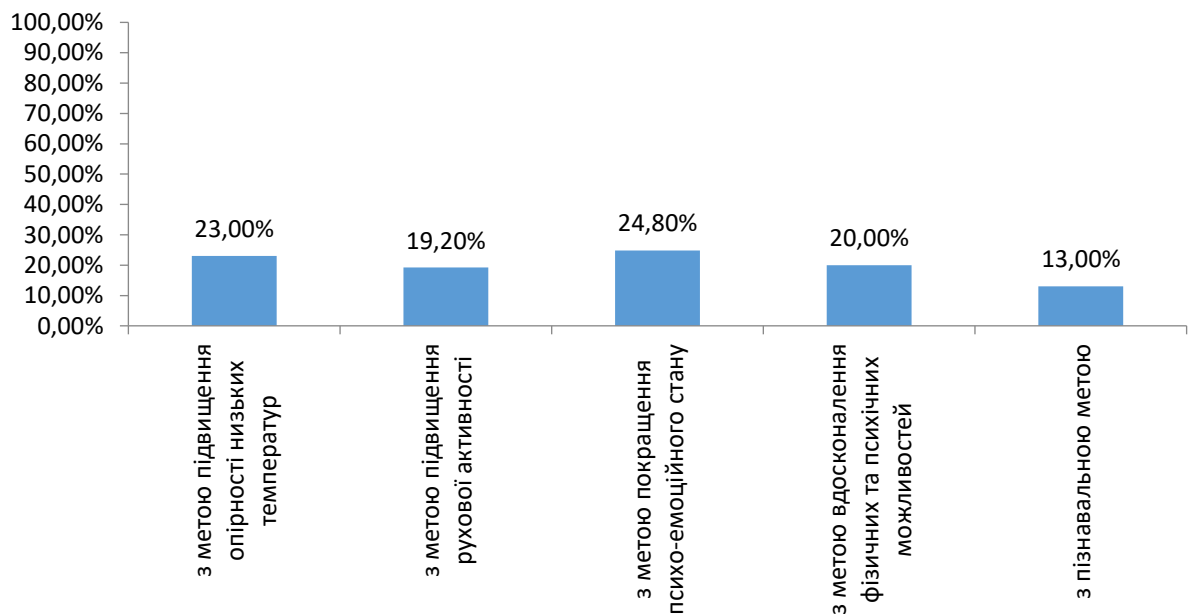


Рисунок 3.5 Мотиви, що спонукають молодь до занять сніжно-льодовими видами рекреації (n=56)

Майже пята частина опитуваних, зокрема 19,2% – з метою підвищення рухової активності, 24,8% – з метою покращення психо-емоційного стану,

20% – з метою вдосконалення фізичних та психічних можливостей, а 13% займаються сніжно-льодовими видами рекреації з пізнавальною метою.

Важливим стимулюючим чинником впливу на залучення населення до занять сніжно-льодових видів рекреації (рисунок 3.6).

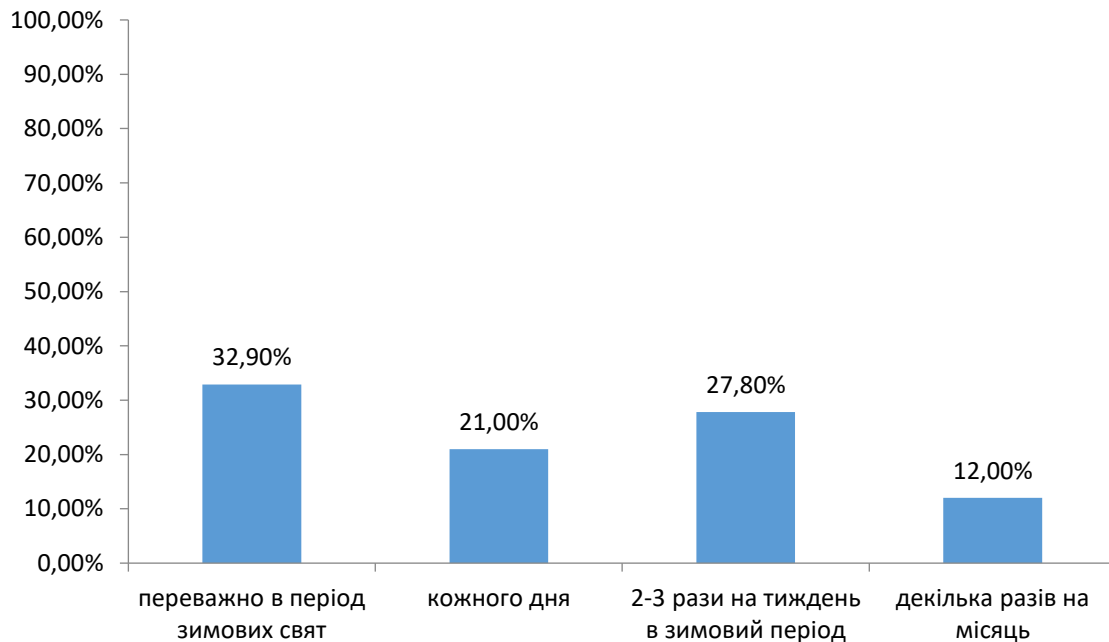


Рисунок 3.6 Використання молоддю сніжно-льодових видів рекреації у своєму дозвіллі (n=56)

На думку респондентів, є потреба бути здоровим. В нас виникло запитання як часто та в який період учасники опитування займаються даним видом рекреації нащо ми отримали відповідь, що більшість з них, а саме 39,2 % переважно в період зимових свят; 21 % кожного дня; 27,8 % 2–3 рази на тиждень в зимовий період; і тільки 12 % декілька разів на місяць.

Зауважимо, що кожен другий учасник опитування відмітив, що однією з головних причин, що перешкоджають респондентам займатися (рисунок 3.7) сніжно-льодовими видами рекреації де основним є недостатньо часу (9 %). Також, майже кожен третій вказує на відсутність досвіду (31,1 % та відсутність спеціального обладнання (28,4 %). Разом із цим, суттєвим чинником пасивного використання даного виду рекреації висока цінова політика гірськолижних курортів спеціального обладнання на це вказав

майже кожен п'ятий респондент (18,9 %) і тільки 12,6% вказують на відсутність мотивації.

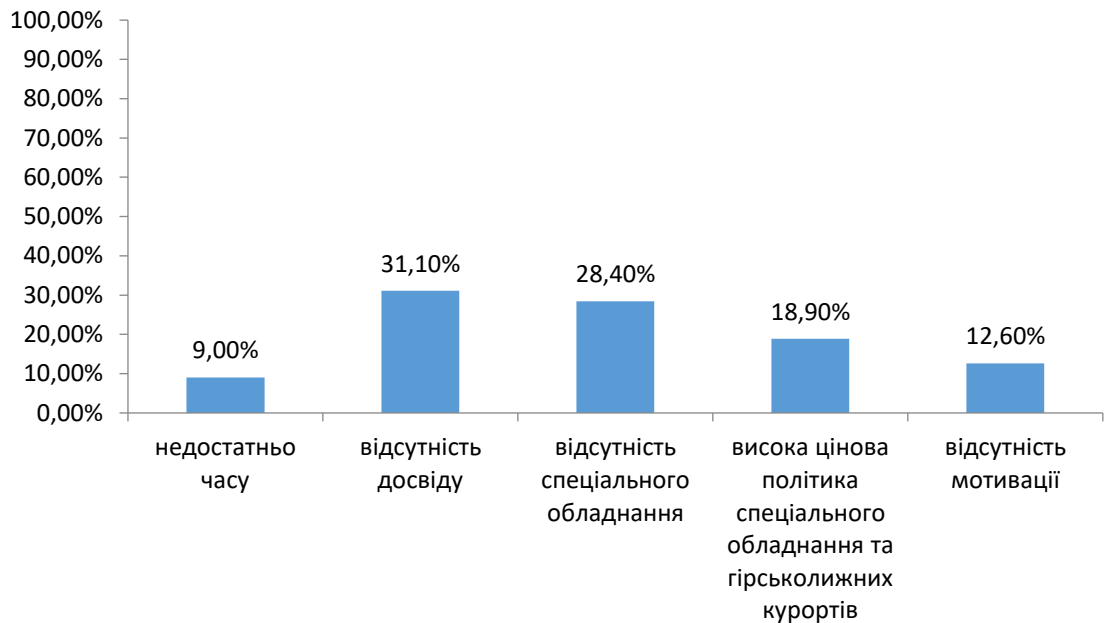


Рисунок 3.7 *Причини, що перешкоджають займатися сніжно-льодовими видами рекреації у своєму дозвіллі (n=56)*

В ході проведення соціологічного опитування нами встановлено, що є необхідні умови для занять сніжно-льодовими видами рекреації в регіоні (рисункок 3.8).



Рисунок 3.8 *Умови в регіоні для занять сніжно-льодовими видами рекреації (n=56)*

Так, інформація на рисунку 3.8 показує, що 33 % опитаних респондентів позитивну надали відповідь, 20 % швидше так, ніж ні; 11 % вказують, що

відсутні умови; 27 % важко відповісти; 9 % вважають скоріше ні, ніж так.

Таким чином, результати проведеного опитування свідчить, що загалом молодь позитивно ставиться до використання у своєму дозвіллі сніжно-льодових видів рекреації, серед яких найпоширенішим є лижний спорт. Вважаємо виправданим є така зацікавленість, оскільки в Прикарпатському регіоні є сприятливі умови для занять саме цим видом зимового спорту. Окрім цього ключовими мотивами, що спонукали їх до занять саме в зимовий період на свіжому повітрі є зміцнення здоров'я шляхом регулювання терморегуляторних механізмів організму людини. Водночас, респонденти вказали, що все-таки є певні недоліки у використанні у своєму дозвіллі сніжно-льодових видів рекреації у зв'язку з ціновою політикою та матеріальним забезпеченням.

Висновки до розділу 3

1. Заняття сніжно-льодовими видами рухової активності позитивно впливають на організм людини через систему профілактичних процедур, які підвищують опірність людського організму різним несприятливим діям навколишнього середовища. Зокрема яскраво виражено в заняттях сніжно-льодовими видами рекреації проявляється загартовування, що сприяє виробленню умовно-рефлекторних реакцій терморегуляції. Воно підвищує адаптацію організму до умов зовнішнього середовища. Нормальна робота терморегуляції організму допомагає підтримувати певні вузькі межі температури внутрішніх органів навіть при значних коливаннях температури зовнішнього середовища.
2. Наш аналіз спеціальної літератури показав, що механізм роботи терморегуляції полягає в оперативному реагуванні судин на загрозу охолодження або перегрівання організму шляхом їх звуження чи розширення, що призводить до обмеження або підвищення тепловіддачі. Таким чином дотримується баланс між тепловіддачею і теплопродукцією при різних зовнішніх температурах. Регулярні гартують процедури призводять до зміни реактивності системи терморегуляції, роблять її роботу більш ефективною.
3. Нами виявлено, що абсолютна більшість респондентів (56,2 %) засвідчила про те, що свій вільний час проводять від 30 хв до 1 год, коли приділяють руховій активності 3 рази на тиждень, притому що інші респонденти вказали можу виділити 1–2 години на прогулянку або рекреаційні заняття в день (32,1 %), пасивно відпочивають (3 %) і тільки (8,7%) вказали, що практично немає вільного часу.
4. Результати опитування показали, що 51% респондентів позитивно ставляться до сніжно-льодових видів рекреації, а саме. Зауважимо, що третина опитаних, зокрема 33%, не змогли дати відповідь і тільки 16 % вказали, що негативно ставляться до даного виду рекреації, оскільки цей вид вважають травматичним.

5. Результати опитування показали, що найбільший популярний серед молоді заняття зі сніжно-льодових видів рекреації є катання на гірських лижах (40,4 %). Не менш цікавими при цьому катання на санах за відповідями респондентів складає (31,6 %) дехто з учасників опитування вказав, що вперше опанував катання на сноутюбі а саме (14,2%), катання на сноуборді відвідували (7,8 %) і тільки катання на ковзанах (6 %).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Термін «потреба в руховій активності» (кінезіофілія) використовується для позначення механізму її регуляції. Потреба в рухах завжди була найважливішою ланкою пристосування живих організмів до навколишнього середовища. Кінезіофілія як біологічна потреба в руховій активності фактично є природним інстинктом людини, який допомагає їй пристосовуватися до зовнішнього оточення.
2. Важливий результат оздоровчої рухової активності – зменшення інтенсивності впливу всіх “факторів ризику” розвитку серцево-судинних захворювань, зокрема ішемічної хвороби серця, смертність від якої посідає перше місце в світі. В результаті тренувані люди значно рідше хворіють, легше переносять захворювання.
3. Під впливом потреби у людини починає формуватися мотив. Мотиви та інтереси мають яскраво виражені вікові особливості. Мотиви бувають внутрішні – ті, які пов’язані з процесом і змістом діяльності (стимулом є інтерес, бажання отримати позитивні емоції, відчуття краси і гармонії власного тіла), а також зовнішні мотиви – мотив відповідальності та обов’язку перед суспільством, спортивною командою, класом, тренером, учителем; мотив самовизначення і самоствердження. Зовнішні мотиви повинні бути підкріплені внутрішніми, якщо ні, то вони не забезпечать максимального ефекту.
4. Загартовування організму не тільки підвищує здатність організму переносити різкі перепади зовнішньої температури без шкоди для стану здоров’я, але й нормалізує стан нервової системи, укріплює її. Як позитивний результат загартовування організму можна відзначити підвищення стійкості емоційної сфери людини, що робить його врівноваженим, більш стриманим. Крім цього у людини відзначається підвищення витривалості організму, його працездатності, поліпшення настрою.

5. Для більшої ефективності, загартовування організму краще починати в дитячому віці. У даному випадку відбувається правильне формування системи терморегуляції і відбувається активний розвиток механізмів імунобіологічної захисту. Дотримання принципу поступовості та застосування комплексу процедур є важливою умовою загартовування організму.
6. В ході нашого дослідження ми також визначили з якою метою молодь займається сніжно-льодовими видами рекреації. Так, 23 % вказали, що з метою підвищення опірності організму до низьких температур.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. *Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури*. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2.
2. Андреева О В. *Фізична рекреація різних груп населення*: [монографія].
3. Андреева О. *Особливості фізичної рекреації різних груп населення* Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 1.
4. Андреева О. *Соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір різних форм і видів*. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2004.
5. Бейдик О О. *Рекреаційно-туристські ресурси України* : Методологія
6. Бейдик О О. *Рекреаційно-туристичні ресурси України*. К.: Київський університет, 2001.
7. Беяничева В В. *Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов*. Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. 2009. №2.
8. Благій О Л, Захаріна Є А. *Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання*. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. №4. С. 92–95.
9. Бойко М Г. *Ціннісно орієнтоване управління в туризмі: Монографія*. - К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2010. 524 с.
10. Бутин И М. *Лыжный спорт* : учебник. Москва : ВладосПрес, 2003. 191 с. 5–305.
11. Воскресенский В Ю. *Международный туризм*. М.: ЮНИТИ, 2006. 255 с.
12. *Географічна енциклопедія України*: в 3-х т. .Редкол.: відпов. ред. О.М. Маринич К.: УРЕ ім. М.П. Бажана, 1989. Т. 1; 1990 Т. 2; 1991 Т. 3.
13. *Географічний атлас України*. НВП Картографія. 2006.
14. Мілл Р К. *Гірські курорти* // Курорти. URL:
https://tourlib.net/books_ukr/resort.htm.
15. *Горнолыжный курорт*. URL:
https://ru.wikipedia.org/wiki/Горнолыжный_курорт.

- 16.Бабкин О В. *Горнолыжный туризм*. Специальные виды туризма. URL: https://tourlib.net/books_tourism/babkin10.htm.
- 17.Гуляев В Г. *Туризм: экономика и социальноеразвитие*. М.: Финансы и статистика, 2003. 304 с.
- 18.Дудорова Л Ю. *Лижний спорт* : метод. посіб.. Вінниця : ВДПУ, 2003. 124 с.
- 19.Дутчак М В. *Спорт для всіх в Україні: теорія та практика*. К.: Олімпійська література, 2009. 279 с.
- 20.*Економічні дослідження (методологія, інструментарій, організація, апробація)*: Навч. Посібник. За ред. А.А. Мазаракі. К.: КНТУ. 2010. 280 с.
- 21.Енджейчик И. *Современный туристський бизнес. Екостратегии в управлениифирмой*. Пер. с польск.. М.: Финансы и статистика, 2003. 320 с.
- 22.Житнигор Б С, Павлов В В. *Индустриятуризма*. Конкуренция в мирепутешественников. Книга 2. Бендеры: Полиграфист, 2008. 241 с.
- 23.Захаріна Є А. *Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02 Є. А. Захаріна. К. 2008. 22 с.
- 24.Ильин Е П. *Психология физического воспитания*. М. Просвещение, 2007.
- 25.Круцевич Т Ю, Андрєєва О В, Благій О Л. *Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури*. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2008. № 1. С. 3–8.
- 26.Круцевич Т Ю, Безверхня Г В. *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
- 27.Круцевич Т Ю, Андрєєва О В. *Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема*. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2013.
28. Круцевич Т Ю, Петровський В В. *Фізичне виховання як соціальне явище*. Підр. Теорія і методика фізичного виховання. К: Олімпійська література, 2008. Т.1. С. 27–46.
- 29.Кузик С П. *Географія туризму*. СП. Кузик. К. : Знання, 2011. 34.

30. *Лижні перегони* : навч. прогр. [прогр. склав: Крупський В. П.]. Львів : ЛДУФК. 2007. 59 с.
31. Лубышева Л И. *Социология физической культуры и спорта*: учеб. пособие, 2-е изд., стереотип. М.: “Академия”, 2004. 240 с.
32. Мальська М П, Антонюк Н В, Ганич Н М. *Міжнародний туризм і сфера послуг* : [підруч.]. К. : Знання, 2008. – 661 с.
33. Мальська М П, Худо В В. *Туристичний бізнес: теорія та практика*. Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2007. 424 с.
34. Мартын И А. *Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи*. Научная статья. Психология и образование. Электронный научный журнал. 2017. № 6 (36).
35. Маслоу А. *Мотивация и личность*. СПб : Питер. 2009. 352 С.
36. Сырвачева И С. *Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии*: матер. реч. науч. конф. ДВГУ. Владивосток, 2003.
37. *Міжнародний туризм* : навч. посіб. Т. В. Божидарнік [та ін.]. К. : Центр учбової літератури, 2012. 307 с.
38. Мічуда Ю П. *Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку*. К.: Олімпійська література, 2007. 216 с.
39. *Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини*: монографія. Львів: ЛДУФК. 2016. 356 с.
40. *Оздоровчо-рекреаційні технології* : навч. посіб. / [авт. кол.: Л.Я. Чеховська, О.М. Жданова, І.Б. Грибовська та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
41. Приступа Є Н, Жданов О М, Линець М М. *Фізична рекреація*: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.
42. *Про внесення змін до Закону України «Про туризм»*: Закон України від 18.11.03 р. № 1282-IV.

43. *Про державне прогнозування та розроблення програм економічного і соціального розвитку України*: Закон України від 23 березня 2000 р. № 1602–III.
44. *Про Загальнодержавну програму формування національної екологічної мережі України на 2000–2015 рр.*: Закон України від 21 вересня 2000 р. № 1989-III.
45. *Про концепцію переходу України до сталого розвитку: проект Закону України*. 1997 // www.rada.gov.ua.
46. *Про ратифікацію Кіотського протоколу до Рамкової Конвенції Організації Об'єднаних Націй про зміну клімату*: Закон України від 4 лютого 2004 р. № 1430-IV.
47. *Про Стратегію сталого розвитку України*: проект Закону України, 2004 р. // www.rada.gov.ua.
48. Про туризм: Закон України / Відомості Верховної Ради України. - 1995. - № 31.- К.: Вид-во Верховної Ради.
49. *Рамкова конвенція про охорону та сталий розвиток Карпат*: Ратифіковано Законом України від 7 квітня 2004 р. № 1672–IV.
50. Рахуба Є С. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. 2010. Випуск 16. Том II.
51. *Резолюції Конференції Організації Об'єднаних Націй по навколишньому середовищу і розвитку, Ріо-де-Жанейро, 3–14 червня 1992 р. Т. I. Резолюція 1. дод. II.*
52. Родзинський В Д. *Основи ландшафтної екології*. К: Либідь, 1993. 221 с.
53. Румянцева Т В. *Перспективи розвитку дестинацій культурного туризму*: Препринт. СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2003. 16 с.
54. Сахаєв В Г, Шевчук В Я. *Сталий розвиток і економіка природокористування*. К.: Геопринт, 2004. 214 с.
55. Сіренко Р Р. *Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів.*

- Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. № 15. С. 44–51.
- 56.Смаль І В. *Географія туризму та рекреація : словник-довідник*. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2010. 201 с.
- 57.Смаль І В. *Туристичні ресурси світу*. Ніжин:Видавництво Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, 2010. 336 с.
- 58.*Современный словарь иностранных слов*. СПб.: ДУЭТ, 1994. 752 с.
- 59.Соколова М В. *История туризма*. М.: Мастерство. 2002. 352 с.
- 60.Сырвачева И С. *Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями*. Физическая культура, здоровье : проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. Владивосток. 2003. С. 108–111.
- 61.*Теорія та методика аналізу, термінологія, районування* : Монографія. О О. Бейдик. К. : Київський ун-тет, 2001. 395 с.
- 62.Ткаченко Т І. *Сталий розвиток туризму: теорія, методологія, реалії бізнесу*. 2 вид., випр. та доповн. К.: КНТЕУ, 2009. 463 с.
- 63.Топчієв О Г. *Суспільно-географічні дослідження: методологія, методи, методики*: Навчальний посібник. Одеса: Астропринт, 2005. 632 с.
- 64.*Фізична рекреація*: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, О. М. Линець та інші; за наук. ред. Є. Н. Приступи. Дрогобич: Коло, 2010. 243 с.

ДОДАТКИ

АНКЕТА

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Шановний респонденте!

Анкетування проводиться з метою визначення особливості вибору молоддю сніжно-льодових видів рекреації..

Просимо надати допомогу в його проведенні та відповісти на питання анкети. Уважно прочитай питання та запропоновані варіанти відповідей. Тобі необхідно поставити знак або пташку у квадратик, що стоїть перед відповіддю, а в декількох запитаннях зазначити відповідь словами.

Анкета

1. Вкажіть, будь ласка: свій вік _____

свою стать _____

2. Вкажіть, будь ласка, свій вид діяльності:

навчальна

розумова

трудова

фізична

3. Скажіть, будь ласка, як Ви проводите свій вільний час?

немає практично вільного часу

пасивно відпочиваю

30 хв – 1 год приділяю руховій активності 3 рази на тиждень

можу виділити 1–2 години на прогулянку або рекреаційні заняття в

день 4. Назвіть, які Вам знайомі види рекреації:

5. Чи маєте Ви досвід занять сніжно-льодовим видом рекреації?

Так

Ні

6. Якщо так, то з якого (-их) виду (-ів) маєте досвід?

- катання на ковзанах;
- катання на гірських лижах;
- катання на сноуборді;
- катання на санах;
- катання на сноутюбі;

ваш варіант _____

7. Визначте Ваше ставлення до сніжно-льодових видів рекреації?

- позитивне
- не можу дати відповіді
- негативне
- ваш варіант _____

8. З якою метою Ви використовуєте сніжно-льодовий вид рекреації?

- з метою підвищення опірності організму до низьких температур
- з метою підвищення рухової активності
- з метою покращення психо-емоційного стану
- з метою вдосконалення фізичних та психічних можливостей
- з пізнавальною метою

9. Могли б Ви рекомендувати заняття сніжно-льодовими видами рекреації всім?

- так;
- ні;
- не знаю;
- ваш варіант _____

10. Серед Ваших знайомих є ті, хто часто проводить свій час, використовуючи саме ці види рекреації?

- до 10-ти осіб;

- понад 10;
- немає;
- ваш варіант _____

11. Як Ви дізналися про сніжно-льодові види рекреації?

- від друзів;
- від родичів;
- телебачення;
- радіо;
- реклама;
- соціальні мережі;
- ваш варіант _____

12. Як часто Ви займаєтесь сніжно-льодовими видами рекреації?

- кожного дня;
- 2–3 рази на тиждень в зимовий період;
- декілька разів на місяць;
- переважно в період зимових свят;
- ваш варіант _____

13. Вкажіть, будь ласка, основні причини, які перешкоджають Вам займатися сніжно-льодовими видами рекреації?

- недостатньо часу
- відсутність мотивації
- відсутність досвіду
- відсутність спеціального обладнання
- недостатній рівень технічної підготовки
- висока цінова політика гірськолижних курортів

14. Як вважаєте, чи є необхідні умови у Вашому регіоні для занять сніжно-льодовими видами рекреації?

- так;
- ні;
- скоріше так, ніж ні;
- важко відповісти;
- скоріше ні, ніж так;

Дякую допомогу і щирі відповіді!