DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).28

Сергієнко Ю.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
заступник директора з навчально-методичної роботи ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь
Гулай В.С.
заступник директора з виховної роботи ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь
Чаплигін В. П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь
Гаврилюк В.О.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь
Гаєвий В.Ю.
Старший викладач кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ І РЕКРЕАЦІЯ

У статті представлено теоретичний аналіз та узагальнено підходи щодо використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в рекреаційній діяльності (в різних групах населення) і тому числі студентської молоді. На основі теоретичного аналізу та узагальнення навчально-методичної та наукової літератури виявлено, що потреба в руховій активності є актуальною для всього суспільства в цілому. Ефективність застосування технології щодо формування рекреаційної культури студентської молоді з огляду позитивного впливу на показники фізичного стану. В статті обґрунтовано, опрацьовано та визначено структуру і зміст технології формування рекреаційної активності студентської молоді у вищому навчальному закладі засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Досліджено різні підходи щодо формування спортивно-оздоровчого туризму, виявлено та розкрито характерні ознаки й особливості активного відпочинку в суспільстві.

Ключові слова: *спортивно-оздоровчий туризм, функції спортивно-оздоровчого туризму, фізична рекреація, рекреаційна культура,рекреація.*

Сергиенко Ю.П., Гулай В.С., Гаврылюк В.А., Чаплыгин В.П., Гаевой В.Ю. Современные технологии двигательной активности студентов: спортивно-оздоровительный туризм и рекреация. *В статье представлен теоретический анализ и обобщены подходы относительно использования средств оздоровительного туризма в рекреационной деятельности (в различных группах населения) в то числе и студенческой молодежи. На основе теоретического анализа и обобщения методической и научной литературы выявлено, что потребность в двигательной активности является неотъемлемой составляющей всего общества. Эффективность применения технологии по формированию рекреационной культуры студенческой молодежи с учетом положительного влияния на показатели физического состояния. В статье обосновано, обработано и определена структура и содержание технологии к формированию рекреационной активности студенческой молодежи в высшем учебном заведении средствами оздоровительно-рекреационной двигательной активности. Исследованы различные подходы к формированию спортивно-оздоровительного туризма, выявлены и раскрыты характерные признаки и особенности активного отдыха в обществе.*

Ключевые слова: *спортивно-оздоровительный туризм, функции спортивно-оздоровительного туризма, физическая рекреация, рекреационная культура, рекреация.*

Sergienko Yu.P., Lavrentiev O.M, , Gavryljk V.A., Chaplygin V.P. «Modern technologies of motor activity of students: sports and health tourism and recreation». *The article presents a theoretical analysis and summarizes the approaches on the use of tourism in recreational activities of students. Based on theoretical analysis and synthesis of specified scientific-methodical literature revealed that the need of the youth in active recreation, is an integral part of the harmonious, comprehensively developed personality of a student. In the article, given the present stage of development of the industry of scientific knowledge and on the basis of a comprehensive analysis of concepts and categories of recreation refined interpretation of the concept of "recreational culture" as a component of physical culture. In addition, recreational needs of students systematized. Proved the effectiveness of technology forming recreation culture of students taking into account the positive impact on indicators of physical condition, the theoretical training, the amount of motor activity, the organization of useful leisure and recreation. Substantiation for the structure and content of the technology of forming a recreational activity of students, and defined and developed organizational and methodical conditions of its realization in a higher educational institution means the health and recreational physical activity. The concept of sport tourism, sports and health campaign described. It outlines the main features and challenges of sport tourism, analyzes its types and functions. The article shows various approaches to the definition of this concept identified the characteristics*

and features. Classification of sport tourism will thoroughly examine its modifications and main development trends and characteristics, will allow organizing the knowledge and deeply understanding the nature of sport tourism, solving the problems of its territorial organization, to plan the development of the material base, to produce and sell the tourist product. Sports and health tourism plays a significant role in the development of the domestic tourist movement. In fact, it is one of the most accessible mass forms of outdoor activities and ways to discover the world. Today, sport trips are becoming an integral part of the life of all segments of the population. Ukraine has all the prerequisites for the intensive development of sports and recreational tourism: geographical position and topography, favorable climate, rich natural, historical, cultural and tourist-recreational potential.

Keywords: *sports tourism, functions of sport tourism, physical recreation, recreation culture, recreation.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Спортивно-оздоровчий туризм є однією з найдоступніших форм активного відпочинку для пізнання світу.

Сьогодні спортивно-оздоровчі подорожі та відпочинок стають невід'ємною частино життя всіх верств населення. Вдале географічне розташування України має всі передумови для інтенсивного розвитку спортивно-оздоровчого туризму, а саме: особливості рельєфу, сприятливий клімат, багатий природний, історико-культурний та туристсько-рекреаційний потенціал. Формування рекреаційної культури молоді зумовлена рядом суперечностей між потребою суспільства у поглибленні культури дозвілля студентів і відсутністю системи науково-методичної підтримки. Недостатня наукова розробленість зазначеної проблеми викликає необхідність її глибокого і послідовного вирішення з наступних питань: боротьба з нестачею рухової активності. Тому спортивно-оздоровчий туризм – один із наймасовіших і доступних форм відпочинку у межах вітчизняної туристичної галузі. Особливо інтенсивно розвивається на територіях, що мають значну культуру й історичну спадщину Київщина, Чернігівщина, Черкащина та інші регіони).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення науково-педагогічної літератури з проблеми організації рекреаційної діяльності вивчали науковці О.Андрєєва, А.Гакман, Л. Заневська, Н. Ковальова, Н. Москаленко, К. Пацалюк, М. Чернявський та ін.. Фізична рекреація як особливий вид рухової активності розглядається в наукових працях таких дослідників, як І. Бейгул, О. Гладощук, Ю. Добуш, С. Єрмаков, В. Кашуба, Т. Круцевич, Л. Максименко, С. Пангелов, С. Свірщук, В. Токоног, О. Шишкіна, О. Лаврентьєв, О. Буток та ін. Формування культури дозвілля приділяли увагу наступні науковці О. Бойко, С. Пішун, К. Сергієнко та інші.

Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання, пов'язані з визначенням особливостей рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту відповідно до вимог сучасності.

Аналіз та узагальнення навчально-методичної, наукової літератури та досвіду експертів з організації оздоровчо-рекреаційних занять, визначають наступні форми занять, що безпосередньо впливають на педагогічні засади фізичного виховання, а саме: визначення свого місця в соціумі, психологічного розвантаження, компенсування недоліку позитивних емоцій, оптимізації спілкування з оточуючими, організації змістовного дозвілля, підвищення рівня рухової активності з оздоровчою направленістю.

Вивчення стану питання показало, що дослідниками рекреаційна культура розглядається як добровільна рухова активність з використанням фізичних вправ, спрямованих на поліпшення фізичної та психофізіологічної працездатності, розвага і різнобічне вдосконалення особистості студентів в процесі професійної підготовки, як одна з функцій культури, пов'язана з відновленням людиною своїх духовних сил, збалансування фізичного навантаження, оновленням і приведенням в норму стилю життя, дозвілля, збереження здоров'я, профілактика захворювань, які повинні знайти відображення у ведені здоровому способі життя різних груп населення [3,6,10].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми ННІ спеціальної фізичної і бойової підтовк та реабілітації «Національний вид спорту хортинг, як засіб фізичного виховання студентів» (рішення Вченої ради УДФСУ від 24.11.2016, протокол №11) (на 2017-2020 рр.).

Актуальність роботи полягає у тому, що недостатня рухова активність студентства приводить до порушення нормального функціонування організму. Через це і виникає необхідність у пошуку найбільш раціональних та альтернативних методів боротьби з нестачею рухової активності суспільства в цілому.

Мета дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення підходів щодо використання засобів туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді. Завданнями дослідження є:

- визначення поняття «спортивно-оздоровчий туризм»;
- аналіз стану розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні.

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. Так як молодь потребує пізнання навколишнього середовища. Тому реалізація творчого їх потенціалу особистості дозволяє знайти застосування всіх умінь, навичок в активній руховій діяльності або засобами спортивно-оздоровчому туризму.

Продуктивний відпочинок максимально сприятиме повноцінному відпочинку молоді, відновленню їх фізичних і духовних сил, організації активних занять і розваг, що забезпечують релаксацію організму (зміна вражень, позитивний емоційний настрій, зняття напруги та втоми тощо).

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, вплине на психологічне розвантаження будь-якої особистості. Під час занять спортивно-оздоровчим туризмом у туриста виховуються почуття колективи, допитливості, патріотизму (останнім часом ректорат УДФСУ організовує походи на Говерлу), спраги подолання перешкод та інших морально-вольових якостей, що відіграють вирішальну роль в профілактиці захворювань.

Розглядаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність туризму, слід відмітити, що існує декілька методологічних підходів до розкриття її сутності:

- діяльність, спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, підтримка і відновлення життєвих сил;
- активне дозвілля, відпочинок у вільний час, розваги; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей.

Сутність формування рекреаційної культури студентської молоді полягає у створенні таких умов у фізичному вихованні, а яких студент стає її суб'єктом, здатним розробляти і реалізувати власні програми оздоровчо-рекреаційної діяльності. Процес формування рекреаційної культури студентської молоді повинен здійснюватися на основі взаємодії психолого-педагогічних та соціальної систем, які забезпечують всебічний розвиток особистості, формування усвідомленої потреби студентів у зміцненні і збереженні здоров'я.

У фаховій літературі представлено три підходи до визначення рекреаційної культури:

- аксіологічний (розглядає рекреаційну культуру як форму її нормативно-ціннісної регуляції та матеріально-технічного забезпечення, змістовну наповненість вільної життєдіяльності);

- акмеологічний (розглядає культуру дозвілля як прагнення людини виразити свою сутність, розкрити соціальну активність, що сприяє всебічному розвитку особистості; спосіб реалізації та збагачення основних сутнісних сил людини у процесі вільно обраної діяльності);

- адаптивний (культура дозвілля розглядається як спосіб організації дозвілля, спосіб опанування творчим потенціалом вільного часу). Автори підтримують думку більшості науковців щодо включення до структури рекреаційної культури студентської молоді декількох компонентів: мотиваційно-особистісний компонент (рівень сформованості мотиваційно-потребової сфери); інтелектуальний компонент (рівень теоретичних знань, практичних умінь і навичок самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту); особистісно-діяльнісний компонент (рівень фізичної кондиції) [1,3,9].

Спортивно-оздоровчий туризм – це специфічний вид туристсько-рекреаційної діяльності, головна мета якого – похід (подорож) або туристський набір. Ці види діяльності спрямовані на відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до спортивних походів та змагань.

Найбільш вдало поняття спортивно-оздоровчого туризму розглядають О. Дмитрук і Ю. Щур, які трактують, що спортивно-оздоровчий туризм обов'язково передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо.

В своїх працях С. Фокін розділяє поняття спортивного та спортивно-оздоровчого туризму. За своїм змістом спортивно-оздоровчий туризм і спортивний туризм використовують однакову головну форму діяльності – похід, а також допоміжні форми туристської діяльності. Головні відмінності спортивно-оздоровчого та спортивного туризму – різниця в туристському досвіді і кваліфікації учасників, кінцева мета діяльності.

Таким чином, туризм розглядається багатьма авторами як складне, багатовимірне поняття, являючись “одночасно й видом діяльності, і формою рекреації, і галуззю національної економіки, і способом проведення дозвілля, і, крім того, мистецтвом, наукою й бізнесом». Запропоновані підходи не суперечать один одному, а відображають різні сторони цього багатоаспектного явища, яким є туризм. Однозначно охарактеризувати туризм неможливо, тому що не можна абсолютизувати жоден з його структурних аспектів.

Одним з найбільш ефективних видів рекреаційно-туристської діяльності виступає спортивний туризм, який відображає характерну тенденцію сучасності, коли перевага віддається розвиткові активного відпочинку у природному середовищі, у процесі якого відновлення працездатності поєднується з пізнавальною діяльністю.

Спортивний туризм в Україні є видом спорту, який включений в спортивні класифікації з відповідними спортивними розрядами і званнями – від масових юнацьких розрядів до звання «Майстер спорту».

Спортивний туризм виступає як специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною метою якого є спортивний похід або змагання по техніці певних видів туризму (пішохідний, гірський, лижний тощо). Ці види діяльності спрямовані на випробування фізичних, психічних, духовних сил людини, вдосконалення туристсько-спортивної майстерності туриста для виконання спортивних нормативів.

Слід виділити два принципових підходи, що використовуються для характеристики туристичної практики:

- спортивний похід пов'язаний з активністю, що відповідає окремим видам спорту, з відмінними ознаками: попередні спеціальні тренування, підготовка до походів, змагань, участь у них на межі фізичних і психологічних можливостей спортсменів;
- рекреаційний – згідно термінології пов'язує активну туристську практику з відновленням і розвитком фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини.

Поняття «спортивний туризм» можна кваліфікувати як «активний туризм». Під активним туризмом пропонується розуміти форму подорожей за маршрутами невисоких категорій складності, з використанням активних способів пересування. За змістом цей вид туризму близький до існуючого спортивного туризму, але *ґрунт*ується на маршрутах некласифікованих або невисоких категорій складності і не дає учасникам можливість отримувати спортивні розряди і звання.

Проаналізувавши співвідношення понять «спортивний туризм», «спортивно-оздоровчий туризм», «спортивно-рекреаційний туризм», «самодіяльний туризм», «активний туризм», «пригодницький туризм» і «екстремальний туризм», можна зробити висновок, що всі вони, крім поняття «самодіяльний туризм», виділені за одним критерієм – мета подорож (досягнення спортивного результату, ознайомлення з історичними цінностями, участь культурними заходах тощо).

Висновки до даного дослідження і перспективи. Збільшення рекреаційних заходів та розвиток спортивно-оздоровчого туризму в Україні буде мати вплив на формування підготовленості студентської молоді до активної життєвої позиції в майбутньому.

Розробка нових напрямів спортивно-оздоровчого туризму, використанням наявних природно-рекреаційних,

історико-культурних та кадрових ресурсів країни будуть створювати умови для розвитку міжнародного туризму як високорентабельної галузі економіки України та її входженню до світового туристського ринку.

Література

1. Бердус М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории : дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Г. Бердус. – М.: РГБ, 2003. – 215 с.

2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. літ., 2010. – 200 с.

3. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К. : Академвидав, 2013. – 160 с.

4. Малинський І.Й. Рекреація в способі життя студентської молоді / І. Малинський, Ю. Сергієнко, В.Чаплигін, О. Тарангул, О. Лаврентьєв// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(122)20 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – С. 95-100.

5. Москаленко Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах / Н. Москаленко // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2013. – Вип. 11. – С. 7–11.

6. Лаврентьєв О.М Формування фізичного навантаження студентської молоді засобами бігу / О. Лаврентьєв, Ю. Сергієнко, В. Гулай // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 5(113)19– Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 77-81.

7. Рут П. Вікові особливості рекреаційно-туристичної діяльності / П. Рут, Є. Рут, Б. Мицкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – № 4 (16), 2011. – С. 48–52.

8. Рыжкин Ю. Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : Издательство СПб ГПУ «Нестор», 2005. – С. 76–84.

9. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

10. Терещенко В.І. Сучасні оздоровчі технології: фітнес, рекреація, туризм: начальний посібник / В.І. Терещенко, В.П. Чаплигін. – Київ: Міленіум, 2018. – 178 с.

References:

1. Berdus M. G. Formirovaniye teorii fizicheskoy rekreatsii v kontekste osnov yeye metateorii : dis. kand. ped. nauk [Formation of the theory in the context of physical recreation bases its metatheory :PhD thesis], Moscow, 2003, 215 p. (rus)

2. Krutsevich T. Yu., Bezverkhnya G. V. Rekreatsiya u fizichnomu vikhovanni riznikh grup naselennya [Recreation in physical education of different population groups], Kyiv, 2010, 200 p. (ukr)

3. Krutsevich T. Yu., Pangelova N. E., Pangelov S. B. Istoriya rozvitku fizichnoi rekreatsii [The history of physical recreation], Kyiv, 2013, 160 p. (ukr)

4. Malynskyi I., Sergienko Y., Chaplygin V.. Tarangul D.,Lavrentiev O. (2020) "Recreation in the lifestyle of students". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 2(122)20, pp. 95-100.

5. Moskalenko N. Molodizhniy naukoviy visnik : Fizichne vikhovannya i sport
[Youth Research Bulletin: Physical Education and Sport], Lutsk, 2013, Vol. 11, p. 7–11. (ukr)

6. Lavrentiev O.M., Sergienko Y.P., Gulai V.S. (2019) "Formation of physical activity of student youth by means of running". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 5(113)19, pp. 77-81.

7. Rut P., Rut E., Mitskan B. Fizichne vikhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sports and health culture in modern society], vol. 4 (16), 2011, p. 48–52. (ukr)

8. Ryzhkin Yu. Ye. Sotsialno-psikhologicheskiye problemy fizicheskoy rekreatsii [Social and psychological problems of physical recreation], Saint Petersburg, 2005, p. 76–84. (rus)

9. Pristupa E. N., Zhdanova O. M., Linets M. M. Fizichna rekreatsiya [Physical Recreation], Lviv, 2010, 447 p. (ukr)

10. Tereshenko V.I. (2018). "Modern healing technologies:Fitness, Recreation, Tourism: navchalnyi posibny"/ Tereshenko V.I., & Chaplygin V.P. - Kyiv, Ukraine: Millenium.. - 178 p.