

ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПОСЛЕДУЮЩИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. В настоящее время созрела необходимость переосмысления руководителями футбола и тренерами, подхода к дальнейшему развитию детско-юношеского футбола в Украине. Мировой опыт свидетельствует о том, что одним из ключевых компонентов такого подхода следует определить систему соревнований, которая была бы нацелена не на достижение временного спортивного результата любой ценой, а на постепенное развитие разносторонних качеств в талантливой футбольной молодежи. Представляется, что наиболее инновационные и прогрессивные моменты накопленного опыта долговременной подготовки спортивного резерва в футболе в других странах, заслуживают не только пристального внимания украинских специалистов, но и научного обоснования направлений их использования для качественной трансформации отечественной системы подготовки юных футболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Николаєнко В. В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні / В. В. Николаєнко, О. В. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ. – №2. – 2010. – С. 32-36.
2. Николаєнко В. В. Концептуальні підходи к разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детско-юношеском футболе / В. В. Николаєнко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. – Вип. 4 (47) 14. – С. 104–116.
3. Николаєнко В. В. Система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24. 00. 01 „ Олімпійський та професійний спорт” / В. В. Николаєнко – К., 2014. – 390 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
5. Balyi I. Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia / I. Balyi. – Canada: SportsMed BC, 2001. – 194 p.
6. Michels R. Team Building The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001. – 298 p.
7. Reilly T. Youth Soccer – From Science to Performance / T. Reilly, D. Richardson, G. Stratton. – London : Routledge, 2004. – 229 p.
8. Talentförderprogramm: Leitfaden für die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund. - Munster, 2002. - 289 p.
9. Turner T. Total Player Development / T. Turner. – Indianapolis: Ohio Youth Soccer Association, 2006. – 91 p.
10. Wein H. Developing Youth Football Players / H. Wein. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. - 253 p.

Ячнюк М.Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті із застосуванням комплексу взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; системний аналіз, соціологічні; педагогічні; антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні методи дослідження; методи оцінки рівня соматичного здоров'я; вкопіювання з медичних карт; оцінки рухової активності; методи математичної статистики виявлено ефективність застосування засобів туризму в рекреаційній діяльності студентської молоді

Ключові слова: туризм, рекреаційна діяльність, студентська молодь, ефективність.

Ячнюк М.Ю. Эффективность применения средств туризма в рекреационной деятельности студенческой молодежи. В статье с применением комплекса взаимосвязанных методов исследования: теоретический анализ научно-методической литературы и документальных материалов; системный анализ, социологические; педагогические; антропометрические, физиологические, психодиагностические методы исследования; методы оценки уровня соматического здоровья; вкопировки из медицинских карт; оценки двигательной активности; методы математической статистики выявлена эффективность применения средств туризма в рекреационной деятельности студенческой молодежи.

Ключевые слова: туризм, рекреационная деятельность, студенческая молодежь, эффективность.

Jachniuk M. Efficiency of application of facilities of tourism is in recreational activity of student young people. In the article with application of complex of tied methods of research: theoretical analysis of scientifically-methodical literature and documentary materials; analysis of the systems, sociological; pedagogical; anthropometric, physiology, психодіагностичні methods of research; methods of estimation of somatic health level; copied from medical maps; estimations of motive activity; the methods of mathematical statistics are educed efficiency of introduction of facilities of tourism in recreational activity of student young people. Research was conducted on the base of the Chernivtsi Yuri Fedcovich national university; in research 120 students participated by age of 17-22. As a result of introduction of facilities of tourism in recreational activity froze the considerable improvement of reaction of the cardiovascular system is educed on the dynamic loading for girls and youths of ОГ, that was represented in the decline of average results of index of Ryfie. There was a reliable improvement ($p < 0,05$) for the students of BG of indexes of feel of activity, mood. Testifies the changes of volume, concentration and firmness of attention to their authenticity ($p < 0, 05$) for the students of BG. It was set by us, that at the end of pedagogical experiment for the students of BG for certain ($p < 0, 05$) higher average results from the test of Cooper, and test of Romberg, for the girls of ОГ the reliable ($p < 0, 05$) decline of result took place also from shuttle at run 4x9 m. the results Got during a forming experiment testify efficiency of an offer by us technology of introduction of facilities of tourism in recreational activity of student young people.

Key words: tourism, recreational activity, student young people, efficiency.

Постановка проблеми. та аналіз останніх досліджень і публікацій. Рекреаційна діяльність людини, як важливий вид діяльності, має ряд специфічних рис, згідно з якими поведінка людини на дозвіллі відрізняється від інших форм активності [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студентська молодь використовує свій вільний час неефективно, з малою користю для власного здоров'я. Дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення і актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реального запиту різних соціально-демографічних груп [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Туризм це найбільш багатогранна форма активного відпочинку людини, запорука її гармонійного розвитку [4,5]. Туризм, займаючи важливе місце в суспільстві, приймає на себе найважливіші соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів суспільства; сприяє працездатності людини і раціональному використанню дозвілля. Проте, на тлі великої кількості робіт, присвячених організації та проведення змагань у різних видах туризму, техніко-тактичної підготовки в туризмі недостатньо вивчені питання ефективності використання засобів туризму в рекреації студентської молоді.

Роботу виконано у відповідності з темою 3.9 «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер держреєстрації 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження – виявити ефективність впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; системний аналіз, соціологічні; педагогічні; антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні методи дослідження; методи оцінки рівня соматичного здоров'я; вкопіювання з медичних карт; оцінки рухової активності; методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, у дослідженні взяли участь 120 студентів віком 17-22 років.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою раціональної організації рекреаційної діяльності студентів у вільний час, залучення їх до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами; організація дозвілля, відновлення після навчальних занять нами було розроблено технологію впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. Технологія впровадження засобів туризму у рекреаційну діяльність студентської молоді базується на п'ятьох змістових структурних компонентах: організаційному, методичному та результативному, єдністю яких надає технології цілісності і завершеності. Організаційний передбачав забезпечення адекватних умов реалізації рекреаційно-оздоровчої програми з використанням засобів туризму, діагностику вихідного рівня показників фізичного стану, оцінку мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять. Методичний включав розробку та впровадження запропонованої рекреаційно-оздоровчої програми з використанням засобів туризму; забезпечення постійного медично-педагогічного контролю в процесі занять. Результативний включав оцінювання ефективності запропонованої програми, внесення коректив (за необхідністю)

В рекреаційно-оздоровчих заняттях використовували наступні засоби: заняття в мотузкових парках: проходження маршрутів; заняття на скелелазних стендах; заняття з тимблдингу (або командоутворення), ігрові командоутворюючі технології з використанням мотузок («мотузкові тренінги»); заняття з використанням засобів рекреаційного орієнтування на місцевості; розробка квестів та участь в них; походи вихідного дня та ін. Ефективність технології визначалась шляхом порівняння динаміки показників фізичного і психофізичного стану студентської молоді основної групи (ОГ) та контрольної групи (КГ) в кінці педагогічного експерименту. В експерименті всього взяло участь 120 студентів: 2 контрольні групи (30 дівчат та 30 юнаків) та 2 основні групи (30 дівчат та 30 юнаків), віком 17-22 років. Середньостатистичні результати, отримані в ході дослідження, у студентів ОГ та КГ, на початку педагогічного експерименту не мали достовірної різниці за усіма досліджуваними показниками. Основна група займалася за розробленою нами авторською програмою рекреаційно-оздоровчих занять на основі застосування засобів туризму, контрольна за програмою секції спортивного туризму.

По закінченню педагогічного експерименту було проведено повторне дослідження показників фізичного розвитку, яке виявило незначну позитивну динаміку тотальних розмірів тіла як у дівчат так і у юнаків. За період експерименту нами відмічено, що середньостатистичні результати показників ДТ та МТ у дівчат і юнаків ОГ та КГ не зазнали суттєвих змін, та не мають достовірної різниці ($p > 0,05$), так приріст ДТ у дівчат склав 0,5 см (0,3 %, $p > 0,05$) та 0,9 (0,5 %, $p > 0,05$) см у ОГ та КГ відповідно. У юнаків ОГ та КГ приріст ДТ склав 0,5 см (0,3 %, $p > 0,05$) та 0,3 см (0,2 %, $p > 0,05$) відповідно. МТ у дівчат ОГ збільшилась на 1,1 кг (1,9 % $p > 0,05$), а у дівчат КГ на 1,3 кг (2,2 % $p > 0,05$), у юнаків ОГ даний показник збільшився на 1,1 кг (1,5 %, $p > 0,05$), а у юнаків КГ на 1,0 кг (1,4 %, $p > 0,05$) відповідно. Величини досліджуваних антропометричних характеристик студентської молоді відповідали віковим нормам.

Закономірним процесом адаптації організму до фізичних навантажень вважається збільшення ЖЄЛ. Виявлено, що у дівчат ОГ середньостатистичний результат ЖЄЛ достовірно ($p < 0,05$) вищий ніж у дівчат КГ. Аналіз результатів дослідження свідчить, що протягом педагогічного експерименту приріст ЖЄЛ у дівчат ОГ склав 320 мл (12,5 %, $p < 0,05$), а у дівчат КГ даний показник збільшився лише на 34,3 мл (1,3 % $p > 0,05$). У юнаків ОГ теж середньостатистичний результат ЖЄЛ достовірно ($p < 0,05$) вищий ніж у юнаків КГ, приріст даного показнику у юнаків ОГ в кінці педагогічного експерименту склав 357,0 мл (9,7 % $p < 0,05$), а у юнаків КГ лише 70,2 мл (1,9 % $p > 0,05$). Аналіз середньостатистичних результатів динамометрії в кінці педагогічного експерименту виявив незначний приріст результату статичної сили правої кисті 0,2 кг (0,8 %, $p > 0,05$) у дівчат ОГ та 0,1 кг (0,4 %, $p > 0,05$) у дівчат КГ, статична сила лівої кисті у дівчат ОГ покращилась на 0,1 кг (0,4 %, $p > 0,05$), а у дівчат КГ спостерігається зниження результату на 0,2 кг (0,9 %, $p > 0,05$). Слід зазначити що статистично достовірної різниці ($p > 0,05$) між ОГ та КГ дівчат в кінці педагогічного експерименту за результатами кистьової динамометрії не виявлено. У юнаків ОГ та КГ середньостатистичні результати статичної сили правої та лівої кисті в кінці педагогічного експерименту не зазнали суттєвих змін, та не мали статистично достовірної різниці ($p > 0,05$). У юнаків ОГ приріст результату динамометрії правої кисті склав 2,0 кг (4,0 %, $p > 0,05$), лівої 1,2 кг (2,7 %, $p > 0,05$), а у юнаків КГ 1,0 кг (4,1 %, $p > 0,05$) та 0,8 кг (1,8 %, $p > 0,05$) відповідно.

Аналізуючи динаміку показників, які характеризують функціональний стан серцево-судинної системи (табл. 1) в кінці

педагогічного експерименту виявили незначні зміни у дівчат ОГ та КГ. Так ЧСС у стані спокою у дівчат ОГ зменшилась на 1,1 уд·хв⁻¹ (1,5 %, $p>0,05$) у дівчат КГ на 1,9 уд·хв⁻¹ (2,5 %, $p>0,05$) слід зазначити, що середньостатистичні результати дівчат ОГ та КГ відповідали віковим нормам. В результаті застосування засобів туризму в рамках авторської програми, ми виявили в кінці педагогічного експерименту покращення у юнаків ОГ середньостатистичного результату ЧСС у стані спокою, який був достовірно ($p<0,05$) нижчий ніж у юнаків КГ. У юнаків ОГ середньостатистичний результат ЧСС у стані спокою зменшився на 4,8 уд·хв⁻¹ (6,2 %, $p<0,05$), а у юнаків КГ даний показник навпаки збільшився на 0,4 уд·хв⁻¹ (0,5 %, $p>0,05$).

Таблиця 1

Показники функціонального стану серцево-судинної системи та фізичної працездатності студентської молоді до і після педагогічного експерименту (n=120)

Досліджувані показники	Результати до ОГ(n=30)		Результати після ОГ(n=30)		p	Результати до КГ(n=30)		Результати після КГ(n=30)		p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Дівчата										
ЧСС _{сп.} , уд·хв ⁻¹	75,2	8,98	74,1	5,12	>0,05	78,3	8,71	76,4	7,43	>0,05
АТ _{сист.} , мм.рт.ст.	118,0	7,72	117,0	3,16	>0,05	116,0	6,75	114,0	4,12	>0,05
АТ _{діаст.} , мм.рт.ст.	76,3	6,69	78,4	3,11	>0,05	74,8	7,71	76,7	5,13	>0,05
АП Баєвського, у.о	2,2	0,19	2,1	0,06	>0,05	2,3	0,19	2,2	0,11	>0,05
Індекс Руф'є у.о	10,1	2,23	8,8	1,13	<0,05	10,2	3,12	10,1	2,16	>0,05
Юнаки										
ЧСС _{сп.} , уд·хв ⁻¹	82,0	9,78	77,2	5,22	<0,05	82,4	7,64	82,8	8,44	>0,05
АТ _{сист.} , мм.рт.ст.	119,7	6,29	117,6	4,12	>0,05	119,3	5,04	118,2	3,23	>0,05
АТ _{діаст.} , мм.рт.ст.	78,7	5,24	78,2	4,12	>0,05	78,5	4,76	78,8	3,15	>0,05
АП Баєвського, у.о	2,3	0,14	2,1	0,04	<0,05	2,3	0,16	2,3	0,12	>0,05
Індекс Руф'є у.о	10,6	2,75	8,6	0,19	<0,05	10,8	3,12	10,2	2,11	>0,05

Середньостатистичні результати АТ_{сист.} та АТ_{діаст.}, як у дівчат та і у юнаків ОГ та КГ достовірно ($p>0,05$) не змінилися і знаходяться в межах вікових норм. У дівчат ОГ нами виявлено зменшення АТ_{сист.} на 1,0 мм.рт.ст. (0,9 %, $p>0,05$), у дівчат КГ на 2,0 мм.рт.ст. (1,8 %, $p>0,05$), у юнаків ОГ середньостатистичний результат АТ_{сист.} зменшився на 2,1 мм.рт.ст. (1,8 %, $p>0,05$), у юнаків КГ показник зменшився на 1,1 мм.рт.ст. (0,9 %, $p>0,05$). Середньостатистичний результати АТ_{діаст.}, у дівчат ОГ збільшився на 2,1 мм.рт.ст. (2,8 %, $p>0,05$) у дівчат КГ середньостатистичний результат збільшився на 1,9 мм.рт.ст. (2,5 %, $p>0,05$). У юнаків ОГ середньостатистичний результати АТ_{діаст.} зменшився на 0,5 мм.рт.ст. (0,6 %, $p>0,05$), а у юнаків КГ збільшився на 0,3 мм.рт.ст. (0,4 %, $p>0,05$). Аналіз середньостатистичних результатів АП в кінці педагогічного експерименту виявив зниження показнику у дівчат ОГ на 0,1 у.о. (4,8 %, $p>0,05$), у дівчат КГ теж на 0,1 у.о. (4,5 %, $p>0,05$), у юнаків ОГ показник зменшився на 0,2 у.о. (9,5 %, $p<0,05$), а у юнаків КГ даний показник залишився без змін. Слід зазначити що у юнаків ОГ середньостатистичний результат АП в кінці педагогічного експерименту достовірно ($p<0,05$) нижчий ніж у юнаків КГ. В кінці педагогічного експерименту нами виявлено значне покращення реакції серцево-судинної системи на динамічне навантаження у дівчат та юнаків ОГ, що відобразалося у зниженні середньостатистичних результатів індексу Руф'є. У дівчат ОГ результат зменшився на 1,3 у.о. ($p<0,05$), у юнаків ОГ результат в кінці педагогічного експерименту зменшився на 2,0 у.о. ($p<0,05$). Зміна середньостатистичних результатів індексу Руф'є за час педагогічного експерименту вказує на підвищення рівня фізичної працездатності від задовільного до середнього рівня. Слід зазначити, що у дівчат та юнаків ОГ рівень фізичної працездатності достовірно ($p<0,05$) вищий ніж у дівчат та юнаків КГ. У студентів контрольної групи вищезазначений показник достовірно не змінився ($p>0,05$), та залишився на задовільному рівні фізичної працездатності.

Для дослідження впливу засобів туризму на центральну нервову систему студентської молоді, нами був проведений аналіз змін емоційного стану (табл.2).

Таблиця 2

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

Досліджувані показники	Результати до ОГ(n=30)		Результати після ОГ(n=30)		p	Результати до КГ(n=30)		Результати після КГ(n=30)		p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Дівчата										
Самопочуття	4,6	0,75	6,1	0,12	<0,01	4,4	0,81	4,5	0,46	>0,05
Активність	4,5	0,72	5,9	0,22	<0,05	4,3	0,74	4,4	0,67	>0,05
Настрій	5,2	0,61	6,7	0,11	<0,01	4,9	0,84	5,0	0,73	>0,05
Юнаки										
Самопочуття	4,7	0,73	5,9	0,08	<0,01	4,6	0,69	4,7	0,46	>0,05
Активність	4,5	0,73	6,3	0,03	<0,01	4,5	0,67	4,8	0,84	>0,05
Настрій	5,3	0,51	6,4	0,21	<0,05	5,0	0,66	5,2	0,32	>0,05

За даними таблиці 2 в кінці педагогічного експерименту у дівчат та юнаків ОГ середньостатистичний результат самопочуття покращився на 1,5 бали (32,6 %, $p<0,01$) у дівчат та на 1,2 бали (25,5 %, $p<0,01$) у юнаків. У дівчат КГ даний показник покращився лише на 0,1 бал (2,3 %, $p>0,05$) у юнаків КГ теж на 0,1 бал (2,2 %, $p>0,05$). Слід зазначити що у дівчат та юнаків ОГ середньостатистичні результати самопочуття достовірно вищі ($p<0,01$), ніж у дівчат та юнаків КГ. За час експерименту активність у дівчат та юнаків ОГ теж збільшилась на 1,4 бали (31,1 %, $p<0,05$) у дівчат, та 1,8 бали (40,0 %, $p<0,01$) у юнаків. У дівчат та юнаків КГ даний показник покращився на 0,1 бал (2,3 %, $p>0,05$) у дівчат та 0,3 бали (6,7 %, $p>0,05$) у юнаків. Під впливом засобів спортивного орієнтування зросли середньостатистичні результати, які характеризують настрої, у дівчат ОГ на 1,5 бали (28,8 %, $p<0,01$) у юнаків ОГ на 1,1 бал (20,8 %, $p<0,05$). У дівчат КГ даний показник виріс на 0,1 бал (2,0 %, $p>0,05$), у юнаків на 0,2 бали (4,0 %, $p>0,05$). У студентів ОГ середньостатистичні результати, які характеризують активність та настрої достовірно ($p<0,05$; $p<0,01$) вищі ніж у студентів КГ. Порівняльний аналіз (табл. 3) в

кінці педагогічного експерименту змін об'єму, концентрації та стійкості уваги свідчить про їх достовірність ($p < 0,05$) у студентів ОГ. Так, у дівчат ОГ середньостатистичний результат суми знаків виріс на 64,5 (8,0 %, $p < 0,05$), у юнаків на 58,2 (7,2 %, $p < 0,05$). У дівчат КГ даний показник покращився на 11,1 (1,4 %, $p > 0,01$), у юнаків на 14,7 (1,8 %, $p > 0,05$). Сума помилок у дівчат ОГ зменшилась на 8,2 (58,2 %, $p < 0,05$), у юнаків на 6,7 (36,6 %, $p < 0,05$). У дівчат КГ даний показник зменшився на 1,4 (6,6 %, $p > 0,05$), у юнаків на 1,6 (7,1 %, $p > 0,05$).

Таблиця 3

Середньостатистичні результати об'єму, концентрації та стійкості уваги дівчат та юнаків до і після педагогічного експерименту (n=120)

Досліджувані показники	Результати до ОГ(n=30)		Результати після ОГ(n=30)		p	Результати до КГ(n=30)		Результати після КГ(n=30)		p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Дівчата										
Сума знаків	810,7	152,03	875,2	95,23	<0,05	782,4	118,43	793,1	98,56	>0,01
Сума помилок	22,3	13,33	14,1	4,17	<0,05	22,7	10,64	21,3	9,87	>0,05
Юнаки										
Сума знаків	804,3	159,61	862,5	97,11	<0,05	811,4	162,87	826,1	151,54	>0,05
Сума помилок	25,0	14,70	18,3	6,72	<0,05	24,0	13,10	22,4	8,27	>0,05

Після впровадження авторської програми у ОГ дівчат та юнаків спостерігається достовірне ($p < 0,05$) збільшення середньостатистичних результатів, які характеризують когнітивні функції (табл.4).

Таблиця 4

Середньостатистичні результати когнітивних функцій дівчат та юнаків після педагогічного експерименту (n=120)

Досліджувані показники	Результати до ОГ(n=30)		Результати після ОГ(n=30)		p	Результати до КГ(n=30)		Результати після КГ(n=30)		p
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		\bar{x}	S	\bar{x}	S	
Дівчата										
ОКП, %	27,3	11,31	54,2	4,22	<0,05	27,5	12,47	29,8	6,15	>0,05
ОПІ, біт	364,1	21,06	457,0	12,1	<0,05	359,9	28,09	386,5	36,8	>0,05
ШПІ, біт·с ⁻¹	15,2	0,32	13,2	0,14	<0,05	15,8	0,37	15,6	0,41	>0,05
Юнаки										
ОКП, %	26,8	9,56	42,9	5,8	<0,05	27,3	12,53	30,2	8,1	>0,05
ОПІ, біт	342,3	44,37	428,3	8,5	<0,05	346,8	43,08	362,2	30,13	>0,05
ШПІ, біт·с ⁻¹	16,3	0,47	14,1	0,08	<0,05	16,5	0,38	15,9	0,45	>0,05

Різниця результатів до і після педагогічного експерименту у дівчат ОГ складала: обсяг короткострокової пам'яті збільшився на 26,9 % ($p < 0,05$); ОПІ збільшився на 92,9, біт ($p < 0,05$); ШПІ біт·с⁻¹ зменшилась на 2,0 біт·с⁻¹ ($p < 0,05$). У юнаків ОГ різниця складала: ОКП збільшився на 16,1 % ($p < 0,05$); ОПІ збільшився на 86,0, біт ($p < 0,05$); ШПІ біт·с⁻¹ зменшилась на 2,2 біт·с⁻¹ ($p < 0,05$). У дівчат контрольної групи відповідно ОКП збільшився 2,6 % ($p > 0,05$), ОПІ збільшився на 26,6 біт ($p > 0,05$); ШПІ біт·с⁻¹ зменшилась на 0,2 біт·с⁻¹ ($p > 0,05$). У юнаків КГ різниця показників була наступна: ОКП збільшився 2,9 % ($p > 0,05$), ОПІ збільшився на 15,4 біт ($p > 0,05$); ШПІ біт·с⁻¹ зменшилась на 0,6 біт·с⁻¹ ($p > 0,05$). Нами встановлено, що у студентів ОГ достовірно ($p < 0,05$) вищі показники когнітивних функцій в кінці педагогічного експерименту, ніж у студентів КГ, таке зростання показників пов'язано із специфікою процесу орієнтування, а саме розвитком навички «пам'яті карти». Для впливу засобів туризму на фізичну підготовленість студентської молоді, нами було проведено аналіз змін показників, які характеризують швидкість, спритність, витривалість, силу, швидко-силові якості, а також координацію рухів. Нами було встановлено, що в кінці педагогічного експерименту у студентів ОГ достовірно ($p < 0,05$) вищі середньостатистичні результати з тесту Купера, та проби Ромберга, у дівчат ОГ відбулося достовірне ($p < 0,05$) зниження результату з човникового бігу 4x9 м, ніж у дівчат КГ.

Звертає на себе увагу значне покращення середньостатистичного результату проби Ромберга у студентів ОГ, так у дівчат ОГ даний показник на кінець педагогічного експерименту покращився на 146,7 % ($p < 0,01$), у юнаків ОГ даний показник виріс на 42,3 % ($p < 0,01$). Тест Купера у дівчат ОГ покращився на 12,4 % ($p < 0,05$), у юнаків на 16,7 % ($p < 0,05$). У студентів КГ всі вищезазначені показники достовірно ($p > 0,05$) не змінилися. Позитивні зміни в кінці педагогічного експерименту простежувались у рівні фізичного здоров'я, так у дівчат ОГ середньостатистичний результат до впровадження авторської програми відповідав «середньому» рівню, а після виріс до «вище середнього». Зміна середньостатистичних значень спостерігалась і у юнаків ОГ від «середнього» до «вище середнього». Слід зазначити, що у дівчат ОГ даний показник виріс на 2,9 бали ($p < 0,05$), у юнаків на 3,0 бали ($p < 0,05$). У студентів КГ вищезазначений показник в кінці педагогічного експерименту не зазнав достовірних ($p > 0,05$) змін і залишився на «середньому» рівні. Оскільки заняття в аеробному режимі впливають на функціональні можливості серцево-судинної системи, дихальної системи, то простежуються позитивні зміни серед студентської молоді ОГ у зменшенні кількості студентів, які хворіли на гострі респіраторні захворювання верхніх дихальних шляхів. Так, серед дівчат ОГ кількість осіб які не хворіли зросла на 20,0 % ($p < 0,05$) у юнаків ОГ на 23,3 % ($p < 0,05$). У студентів КГ в кінці педагогічного експерименту не виявлено достовірних ($p > 0,05$) змін у зменшенні кількості студентів, які хворіли.

ВИСНОВКИ

Застосування розробленої технології сприяло суттєвому підвищенню рівня рухової активності та показників фізичного стану студентів після формувального експерименту. В кінці педагогічного експерименту нами виявлено значне покращення реакції серцево-судинної системи на динамічне навантаження у дівчат та юнаків ОГ, що відобразалося у зниженні середньостатистичних результатів індексу Руф'є. Спостерігалось достовірне покращення ($p < 0,05$) у студентів ОГ показників самопочуття активності, настрою. Зміни об'єму, концентрації та стійкості уваги свідчить про їх достовірність

($p < 0,05$) у студентів ОГ. Нами було встановлено, що в кінці педагогічного експерименту у студентів ОГ достовірно ($p < 0,05$) вищі середньостатистичні результати з тесту Купера, та проби Ромберга, у дівчат ОГ відбулося також достовірне ($p < 0,05$) зниження результату з човникового бігу 4x9 м. Отримані в ході формувального експерименту результати свідчать ефективність запропонованої нами технології впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають в вивченні ефективності використання засобів туризму в рекреаційній діяльності різних статево-вікових груп населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О.М., Катерина У.М., Садовський О.О. Організація вільного часу студентської молоді / О.М. Андреева, У.М. Катерина, О.О. Садовський // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: мат. нау.-практ. конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я.Б. Зоря. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. – С. 54-57.
2. Благій О.Л., Ячнюк М.Ю. Теоретичні засади залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / О.Л. Благій, М.Ю. Ячнюк // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: мат. нау.-практ. конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я.Б. Зоря. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. – С. 57-59.
3. Kashuba V. The trends in recreational activity of different groups of ukrainians / V. Kashuba, O.Andreeva // Research yearbook. Studies in Physical education and sport. Warszawa : Medsportpress. – V. 12. – № 1, 2006. – P. 145 – 147.
4. Podstawy rekreacji i turystyki //pod redakcja Tocrek – Wermer S. – AWF we Wroclawiu, 2002. – S.150.
5. Rural Tourism and Recreation : Principles to Practice /Ed. by L. Roberts, D. Hall. – Edinburg: Scottish Agricultural College, 2009. – 272p.