

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).11

Заневський І.П.

доктор технічних наук, професор кафедри інформатики та кінезіології  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів  
Скабара Р.М.

кандидат географічних наук, доцент кафедри спортивного туризму  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів  
Лабарткава В.К.

викладач кафедри туризму  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів  
Лабарткава К. В.

викладач кафедри спортивного туризму  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

## РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТУРИЗМ» ЩОДО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ, ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета роботи – проаналізувати результати соціологічного дослідження, де визначено задоволення студентів змістом системи фізичного виховання, включення в навчальну та робочу програми фізичного виховання елементів спортивно-оздоровчого туризму. Участь в опитуванні прийняло 230 студентів першого курсу трьох університетів: Національний університет «Львівська Політехніка» – 90 студентів, Львівський національний університет імені Івана Франка – 50 студентів та 90 студентів з Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Опитування проводилося за допомогою анкетування у грудні першого семестру 2019-2020 навчального року і складалось з 11-ти питань, з яких три були загального змісту (дані студента: вік, стать; заклад вищої освіти, факультет, кафедра; курс навчання) та вісім профільного змісту. В результаті проведеного анкетування встановлено найбільш привабливі види туризму та пріоритетність найпривабливіших для занять студентів різновидів туризму, які повинні в майбутньому покращити рухову активність молоді.

**Ключові слова:** спортивно-оздоровчий туризм, опитування, фізичне виховання, туризм, студенти.

**Zanevskyy Ihor, Skabara Roman, Labartkava Valentyna, Labartkava Kostiantyn. Survey results of the freshmen of specialty "Tourism" on sports and health tourism as part of physical education.** The aim of the research – to analyze the results of a sociological research, where the students' satisfaction with the content of the physical education system is determined, the elements of sports and health tourism are included in the curriculum and work programs of physical education. 230 first-year students from three universities took part in the survey: Lviv Polytechnic National University, Lviv National University named after Ivan Franko and Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky. In December 2019-2020 of the academic year of the first semester the survey was conducted using the questionnaire and consisted of 11 questions, three of which were of general content (student data: age, gender; higher education institution, faculty, department; training course) and eight of profile content. As a result of the survey, students' satisfaction with the content of the physical education system in HEI's varies. The attitude to the sports and health tourism inclusion in the program of physical education is positive that is indicated. The most attractive types of tourism for students of three.

HEI's turned out cultural and cognitive tourism, hiking and as well as their combination that is pointed out. The students have chosen weekend hikes and specialized training sessions in the gym as the most attractive types of tourism for training that is noted by the authors. Other questions of the profile content of the questionnaire reflected the level of students knowledge in hiking tourism. In general, the obtained results will be used to update the curriculum of sports and health tourism as a component of physical education, that will improve the physical activity of young people in the future.

**Keywords:** sports and health tourism, questionnaire, physical education, tourism, students, hiking tourism.

**Постановка проблеми** Навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) характеризується емоційною та інтелектуальною напругою на фоні дефіциту рухової активності (РА). Завдяки цьому процес адаптації студентів перших курсів до навчання відбувається повільно, інколи викликає нервово-психічні зриви та різноманітні розлади серцево-судинної системи. Зокрема, це відбувається через невідповідність національної системи фізичного виховання сучасним вимогам, фізичні тренування не забезпечують обсяг рухової активності необхідної для молоді людини; недостатньо враховуються індивідуальні інтереси та потреби студентів [2]. Таким чином, організація і зміст фізичного виховання у закладах вищої освіти повинні бути оновлені.

**Аналіз літературних джерел.** Дефіцит РА та його негативний вплив на здоров'я студентів ЗВО досліджували В.О. Сутула, І.Г. Бондаренко, Є.В. Селіванов, І.Є. Лапичак, А.В. Соловей, М.К. Гасек, Г.М. Kosiba, А.В. Wojtowicz.

Проблема компенсації негативних наслідків дефіциту РА засобами фізичної підготовки студентів була і залишається домінуючою в дослідженнях значного числа фахівців з фізичного виховання студентської молоді – О.Л. Благий, М.Ю. Ячнюк, А.В. Цьось, А. Підмога, О.М. Колумбет, Т.Ю. Круцевич, М.І. Patey et al., R. Podstawski, P. Markowski, С.Т. Clark та ін.

Проте, більшість наукових робіт мають констатуючий характер. Зокрема, недостатньо досліджено проблеми визначення перспектив застосування різних видів рухової активності на прикладі елементів спортивно-оздоровчого туризму, у тому числі конкретних видів фізичних вправ, які забезпечують раціональні режими для конкретної спеціальності ЗВО [5, 6]. Методичні аспекти забезпечення самостійних занять досліджувались вченими паралельно, але поза контекстом залишився

зміст різних режимів рухової активності і регіональних особливостей першокурсників, що визначають мотивацію у сфері фізкультурно-спортивної й оздоровчої роботи студентів.

**Мета статті** визначити ставлення студентів до занять спортивно-оздоровчим туризмом, як альтернативи фізичному вихованню у закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для вирішення поставлених задач нами було проведене соціологічне дослідження, у якому взяли участь 230 студентів першого курсу (з них 147 дівчат і 52 юнака) двох класичних університетів: Львівського національного університету ім. І. Франка (ЛНУ) та Львівського національного університету «Львівська Політехніка» (НУ ЛП), а також спортивного університету – Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського (ЛДУФК). Опитування було зроблено у вигляді анкетування, яке проводилось у грудні 2019-2020 навчального року і складалось з одинадцяти питань, з яких вісім профільного змісту та три загального змісту (дані студента: вік, стать; ЗВО, факультет, кафедра; курс навчання).

Питання про задоволення студента змістом системи фізичного виховання у ЗВО було одним із ключових профільних питань анкетування. Згідно результатів опитування серед студентів трьох ЗВО повністю задоволеними змістом системи фізичного виховання виявились 28% студентів ЛНУ, 22% – ЛДУФК та 10% – НУ ЛП.

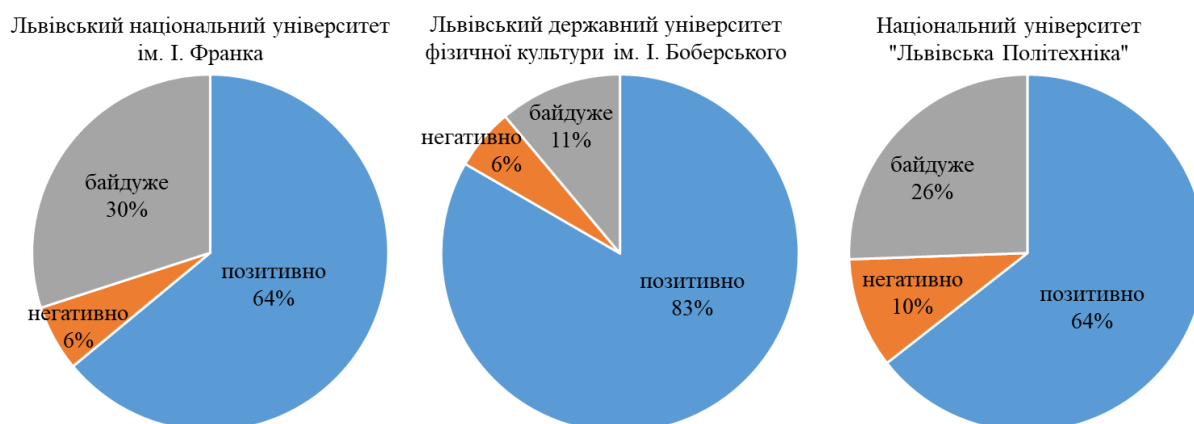
В цілому задоволеними змістом системи фізичного виховання у ЗВО виявились 42% студентів ЛНУ, 33% – ЛДУФК та 23% – НУ ЛП. 6% студентів ЛНУ виявились не задоволеними змістом системи фізичного виховання у ЗВО, 2% у ЛДУФК та 12% у НУ ЛП.

Для 10% студентів ЛНУ байдуже на змість фізичного виховання, 2% вказали, що потрібно щось міняти в дусі часу, 0%, що фізичне виховання не потрібно взагалі та 12% не змогли визначитись з відповіддю. У ЛДУФК для 5% студентів байдуже на змість фізичного виховання, 11% вказали, що потрібно міняти щось в дусі часу, 2% вказали, що фізичне виховання не потрібно взагалі та 25% не змогли визначитись з відповіддю. А в НУ ЛП для 2% студентів байдуже на змість фізичного виховання, 27% вказали, що потрібно міняти щось в дусі часу, 6% вказали, що фізичне виховання не потрібно взагалі та 20% не змогли визначитись з відповіддю.

Наступним із ключових питань профільного змісту є ставлення студентів до включення в програму з фізичного виховання спортивно-оздоровчого туризму. Аналізуючи відповіді ми з'ясували, що студенти кожного ЗВО в більшості позитивно ставляться до включення в програму з фізичного виховання спортивно-оздоровчого туризму, зокрема у ЛНУ 64% респондентів вказали, що позитивно ставляться, 30% – байдуже та 6% – негативно. У ЛДУФК 83% опитаних вказали, що позитивно ставляться, 11% – байдуже та 6% – негативно, а в НУ ЛП – 64% позитивно ставляться, 26% – байдуже та 10% – негативно (Рис. 1).

Рис. 1. Ставлення студентів до включення в програму з фізичного виховання спортивно-оздоровчого туризму

На питання, яке значення різних видів спортивно-оздоровчого туризму в житті сучасного суспільства, студенти трьох ЗВО дали відповідь про високе значення спортивно-оздоровчого туризму, а саме ЛНУ – 60%, ЛДУФК – 64% та НУ ЛП – 45% (Рис. 2).



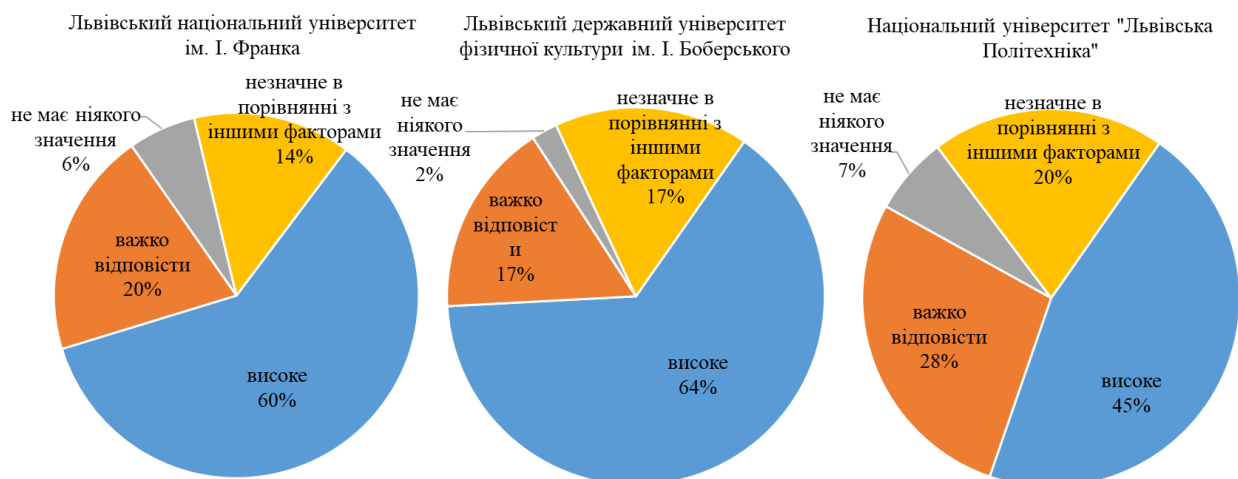


Рис. 2 Значення різних видів спортивно-оздоровчого туризму в житті сучасного суспільства

У наступному питанні анкети нас цікавила відповідь студентів щодо найбільш привабливих видів туризму для студента. Було запропоновано наступні види туризму: культурно-пізнавальний (екскурсійний) туризм, пішохідний туризм (активний відпочинок в природних умовах туристських походах), рекреаційний (лікувально-відновлювальний) туризм та спортивний туризм (змагання) (табл. 1). Студенти мали можливість обрати декілька варіантів.

Таблиця 1

Найбільш привабливі види туризму для студента			
Варіант відповіді	ЛНУ	ЛДУФК	НУ ЛП
Культурно-пізнавальний (екскурсійний) туризм	20%	21%	22%
Пішохідний туризм (активний відпочинок в природних умовах туристських походах)	26%	19%	27%
Рекреаційний (лікувально-відновлювальний) туризм	2%	0%	7%
Спортивний туризм (змагання)	10%	8%	9%
Культурно-пізнавальний (екскурсійний) туризм; пішохідний туризм (активний відпочинок в природних умовах туристських походах)	12%	19%	10%
Культурно-пізнавальний (екскурсійний) туризм; пішохідний туризм (активний відпочинок в природних умовах туристських походах); рекреаційний (лікувально-відновлювальний) туризм	4%	4%	1%
Культурно-пізнавальний (екскурсійний) туризм; пішохідний туризм (активний відпочинок в природних умовах туристських походах); спортивний туризм (змагання)	0%	2%	5%
Культурно-пізнавальний (екскурсійний) туризм; рекреаційний (лікувально-відновлювальний) туризм	14%	3%	1%
Культурно-пізнавальний (екскурсійний) туризм; рекреаційний (лікувально-відновлювальний) туризм; спортивний туризм (змагання)	0%	0%	1%
Культурно-пізнавальний (екскурсійний) туризм; спортивний туризм (змагання)	2%	1%	3%
Пішохідний туризм (активний відпочинок в природних умовах туристських походах); рекреаційний (лікувально-відновлювальний) туризм	2%	5%	0%
Пішохідний туризм (активний відпочинок в природних умовах туристських походах); рекреаційний (лікувально-відновлювальний) туризм; спортивний туризм (змагання)	0%	0%	4%
Пішохідний туризм (активний відпочинок в природних умовах туристських походах); спортивний туризм (змагання)	6%	15%	9%
Рекреаційний (лікувально-відновлювальний) туризм; спортивний туризм (змагання)	2%	3%	1%

Опрацювавши отримані дані, ми з'ясували, що найбільш привабливими видами туризму для студентів ЛНУ, ЛДУФК та НУ ЛП є культурно-пізнавальний (екскурсійний) туризм, відповідно 20%, 21% і 22% та пішохідний туризм, (активний відпочинок в природних умовах туристських походах) – 26%, 19% і 27%, а також їх поєднання – 12%, 19% та 10% відповідно.

У питанні анкети про найпривабливіші для занять студента різновиди туризму респонденти з переліку поданих різновидів туризму обирали три види та вказували їх пріоритетність (де 1 – найпривабливіший, 3 – менш вагомий) (табл. 2).

Найбільш привабливими для студентів ЛНУ та ЛДУФК виявились походи вихідного дня 68% та відповідно 71%, а студенти НУ ЛП найпривабливішим різновидом туризму обрали навчальні спеціалізовані заняття в спортзалі – 80%.

Таблиця 2

Найпривабливіші для занять студента різновиди туризму

Різновид туризму	ЛНУ			ЛДУФК			НУ ЛП		
	Найпривабливіший	Привабливіший	Менш вагомий	Найпривабливіший	Привабливіший	Менш вагомий	Найпривабливіший	Привабливіший	Менш вагомий
Походи вихідного дня	68%	29%	3%	71%	19%	10%	76%	19%	5%
Туристські зльоти та фестивалі	29%	47%	24%	18%	50%	32%	35%	38%	27%
Туристські багатоденні походи	44%	19%	37%	41%	29%	30%	42%	34%	24%
Змагання з туристських походів	25%	0%	75%	17%	33%	50%	17%	35%	48%
Змагання з туристського багатоборства	0%	25%	75%	0%	0%	0%	17%	33%	50%
Туристські навчальні збори	12%	38%	50%	22%	45%	33%	43%	48%	9%
Навчальні спеціалізовані заняття в спортзалі	59%	32%	9%	35%	31%	34%	80%	10%	10%

Також в анкеті були задані питання щодо елементів техніки пішохідного туризму; найбільш важливих знань, вмінь та навиків при підготовці туристів для пішохідного походу; рухових здібностей, якими повинен володіти турист (пішохідник) для спортивного вдосконалення в багатоденних туристських походах [1, 7].

Результати цих питань показали рівень знань студентів з спортивно-оздоровчого (пішохідного) туризму та на що потрібно звернути більше уваги при розробці навчальної та робочої програм фізичного виховання з елементами спортивно-оздоровчого туризму.

**Висновки.** Проведене соціологічне дослідження та аналіз отриманих даних дозволяють зробити наступні висновки:

1. Задоволення студентів змістом системи фізичного виховання у ЗВО є неоднаковим. Проте більшість з них є в цілому задоволені чи повністю задоволені.

2. Ставлення студентів до включення в програму з фізичного виховання спортивно-оздоровчого туризму є позитивним.

3. Найбільш привабливими видами туризму для студентів трьох ЗВО виявились культурно-пізнавальний (екскурсійний) туризм, пішохідний туризм (активний відпочинок в природних умовах туристських походів), а також їх поєднання.

4. У визначенні пріоритету найпривабливіших різновидів туризму для занять студенти двох ЗВО, а саме ЛНУ та ЛДУФК найпривабливішими обрали походи вихідного дня, а студенти НУ ЛП – навчальні спеціалізовані заняття в спортзалі. Привабливими для студентів ЛНУ та ЛДУФК виявились туристські зльоти та фестивалі. Студенти НУ ЛП обрали туристські навчальні збори. Менш привабливими для студентів ЛНУ виявились змагання з туристських походів та змагання з туристського багатоборства, для студентів ЛДУФК змагання з туристських походів, а для студентів НУ ЛП змагання з туристського багатоборства.

5. Питання анкети щодо елементів техніки пішохідного туризму; найбільш важливих знань, вмінь та навиків при підготовці туристів для пішохідного походу; рухових здібностей, якими повинен володіти турист (пішохідник) для спортивного вдосконалення в багатоденних туристських походах відобразили рівень знань студентів з спортивно-оздоровчого (пішохідного) туризму.

**Перспективи подальших досліджень.** На основі отриманих даних анкетування буде розроблено навчальну програму спортивно-оздоровчого туризму як складову фізичного виховання, в яку буде включено найкращі види та різновиди туризму та комплекс вправ для покращення рухової активності студентів.

#### Література

1. Лабарткава К.В. Аналіз ставлення студентів 17-18 років спеціальності «Туризм» до спортивно-оздоровчого туризму як складової фізичного виховання / Лабарткава К.В., Лабарткава В. К. // Scientific Collection «InterConf», (48): with the Proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference «Challenges in Science of Nowadays» (April 4-5, 2021). Washington, USA: EnDeavours Publisher, 2021. – С. 1047-1052.

2. Лабарткава В. К. Динаміка стану фізичної підготовленості студентів 17-18 років напруму «Туризм» під час міжсезонного етапу / Лабарткава К. В., Лабарткава В. К., Кушнір І. С., Заліско О. К. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 8 (128) 20. – С. 96-101. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).22)

3. Освітня програма рівня вищої освіти «Бакалавр» спеціальності 242 «Туризм» (2016). Львівський державний університет фізичної культури. <http://ldufk.edu.ua/files/Nauka/zvit/bakal%20z%20turizmu%20obsl..pdf>

4. Робоча програма навчальної дисципліни фізичного виховання спеціальності «Туризм» (2016). Львівський національний університет ім. І. Франка <https://geography.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/phiz-vuhov-tour.pdf>

5. Faragas, S., Radu, L.E., & Vanvu, G.I. (2015). The Level of Physical Activity of University Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 197, 1454-1457.
6. Liposek, S., Planinsec, J., Leskosek, B., & Pajtler, A. (2019). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 89-104.
7. Zanevskyy, I.P., & Labartkava, K.V. (2020). Trans-season reliability of the physical fitness testing in students of the "Tourism" speciality. *Theory and Methods of Physical Education*, 20(2), 95-101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.05>
8. Zanevskyy I. Sport Health Tourism in the Fitness Program for the Student's Youth / Zanevskyy I., Labartkava K. // *Proceedings Book 7th International Conference on Science Culture and Sport (15–18 October 2020)*. – Ekim, 2020. – P. 46.

#### Reference

1. Labartkava K., Labartkava V. (2021). Analysis of the attitude of students aged 17-18 majoring in "Tourism" to sports and health tourism as a component of physical education. *Scientific Collection «InterConf»*, (48): with the Proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference «Challenges in Science of Nowadays» (April 4-5, 2021). Washington, USA: EnDeavours Publisher, 2021. – P. 1047-1052.
2. Labartkava K., Labartkava V., Kushnir I., Zalisko O. (2020). Dynamics of the Physical Fitness Status in Students 17-18 years of the "Tourism" Specialized Field during a Trans-Season Stage. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko*. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2020 – Issue 7 (127) 20. – P. 96-101. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).22)
3. Educational program of higher education "Bachelor" specialty 242 "Tourism" (2016). Lviv State University of Physical Culture. <http://dufk.edu.ua/files/Nauka/zvit/bakal%20z%20turizmu%20obsl..pdf>
4. Working program of the discipline of physical education specialty "Tourism" (2016). Lviv National University named after I. Franko <https://geography.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/phiz-vuhov-tour.pdf>
5. Faragas, S., Radu, L.E., & Vanvu, G.I. (2015). The Level of Physical Activity of University Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 197, 1454-1457.
6. Liposek, S., Planinsec, J., Leskosek, B., & Pajtler, A. (2019). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 89-104.
7. Zanevskyy, I.P., & Labartkava, K.V. (2020). Trans-season reliability of the physical fitness testing in students of the "Tourism" speciality. *Theory and Methods of Physical Education*, 20(2), 95-101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.05>
8. Zanevskyy I. Sport Health Tourism in the Fitness Program for the Student's Youth / Zanevskyy I., Labartkava K. // *Proceedings Book 7th International Conference on Science Culture and Sport (15–18 October 2020)*. – Ekim, 2020. – P. 46.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).12

Карпушин Михайло,  
бакалавр,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
Карпушин Олексій, тренер

#### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ПІД ВПЛИВОМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ

Дана стаття присвячена впровадженню експериментальної програми й, таким чином, зміни тренувального процесу спортсменів задля оптимізації їх фізичного стану.

Кінцевою ціллю дослідження Карпушина Михайла та Олексія «Динаміки показників фізичного стану спортсменів під впливом тренувальних програм» є покращення в результатах спортсменів, оптимізації їх фізичної форми за допомогою оновлених тренувальних програм та тренувальних блоків. Завданнями поставлені наступні: 1. Провести аналіз існуючої ситуації та на основі цього сформувані оновлені тренувальні блоки; 2. Ознайомитися з існуючою літературою та висвітленням даної теми; 3. Розробити оновлену методику тренувань на досліджуваній групі спортсменів; 4. Вивчити вплив оновленої програми конкретних тренувальних програм і блоків на фізичний статус спортсменів. Проведене експериментальне дослідження показало позитивний динамічний поступ у показниках фізичної форми учасників експериментальної групи. Таким чином, стає очевидним можливість досягнення кращого фізичного стану за менш короткий часовий проміжок, якісний розвиток фізичної форми, при цьому при правильному розподілі навантажень. Висновки після дослідження є очевидними – правильно сформована методика тренування в поєднанні із індивідуальним підходом до кожного спортсмена дає якісно новий результат: оптимальна фізична форма спортсмена за короткий термін та менш травматична. Таким чином, при тренувальному процесі важлива якість, а не кількість, що в кінцевому результаті дає практично гарантію динаміки росту показників.

**Ключові слова:** фізичний стан, фізична форма, тренування, тренувальні програми, тренувальні блоки, індивідуальні програми, індивідуальний підхід, нова методика, розподіл навантаження.

**Karpushin M., Karpushin A. Dynamics of indicators of physical state of athletes under the influence of training programs** This article is devoted to the implementation of an experimental program and, thus, changes in the training process of athletes to optimize their physical condition.

The ultimate goal of the study by Karpushyn Mykhailo and Oleksiy "Dynamics of indicators of physical condition of athletes under the influence of training programs" is to improve the results of athletes, optimize their physical shape with the help of updated training programs and training units. The tasks are as follows: 1. To analyze the existing situation and on this basis to form updated