

**РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ****КРАВЦОВА О.І., РЯБИХ С.М.***Одеська державна академія будівництва та архітектури, м. Одеса, Україна*

Вступ. Якісною передумовою майбутньої самореалізації студентів, їх активного довголіття та здатності до навчальної, а надалі до професійної діяльності є рівень здоров'я та фізичного розвитку. На даний момент у молодіжному середовищі спостерігається зростання привабливих видів *нефізичної* діяльності [1,с.85-88]. Істотну роль у зміні цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання рекреаційно-оздоровчих технологій у повсякденному житті [2, с. 22]. У зв'язку з цим може бути цікавим розвиток та популяризація різноманітних активних форм, для проведення студентського дозвілля, і особливо актуально в цьому плані розглянути потенціал теренкуру як засобу рекреації, що створює потужні ресурси педагогічного впливу на розвиток особистості студента та покращення його здоров'я.

Пішохідний туризм, а саме – один із його напрямків – теренкур, передбачає дозовані фізичні навантаження у вигляді піших прогулянок, сходжень у гористій місцевості за певними маршрутами набирає популярності серед активної молоді, але як напрям у програмі фізичного виховання студентів не профільних ЗВО поки що недостатньо широко використовується.

Туристична діяльність задовольняє: потреби у русі, самоствердження, а також потреби у пізнанні. Виділяючи потребу в основі діяльності, туристична діяльність класифікується за такими основними видами:

- подорож;
- туристична подорож.

Обидва види поєднують у собі задоволення соціальних, духовних, біологічних потреб, а також позитивно впливають на особистість людини. Одним із підвидів туристичної діяльності є теренкур. «Теренкур» – це вид пішохідної екскурсії, що поєднує пізнавальний та оздоровчий характер [3, с. 248].

Метою дослідження є розкриття можливості використання теренкуру як засобу підвищення рекреаційної активності студентів.

Для досягнення мети вирішувалися такі завдання:

- розглянути доступні засоби рекреаційної активності студентів;
- розкрити суть та ознаки теренкуру;
- визначити популярність пішохідних маршрутів серед студентів;

Для виконання роботи, були використані **методи** синтезу та аналізу поточної інформації про використання пішохідного туризму у студентському середовищі.

Роки навчання в ЗВО збігаються з часом активного становлення студента як особистості, інтенсивних психофізіологічних змін у стані організму та його способі життя, культурі та психології, що зумовлюють формування професійного та творчого соціального потенціалу майбутнього фахівця.

Основна її мета – збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил.

Фізична рекреаційна діяльність (ФРД) – це діяльність, яка включає рухову активність, результатом якої є активізація важливих функцій організму, зміцнення імунітету, оптимізація фізичного та психічного стану, що у результаті дозволяє зберегти і підвищити рівень здоров'я людини.

Є методичні та методологічні питання, що визначають місце та значення фізичної рекреації у сфері фізичної культури, пов'язані з недостатньо розробленим понятійним апаратом, змістом, структурою, цілями, завданнями, принципами та закономірностями. Водночас на сьогоднішній день не досліджено механізмів взаємодії фізичної рекреації з іншими видами фізичної культури студентів ЗВО.

Набуває особливої значущості усвідомлення студентами цінності самого часу, вміння його раціонально використовувати, критично ставитися до вибору занять. Останнім часом зроблено низку спроб дослідження фізичної рекреаційної діяльності як складного соціального явища у суспільному житті з метою протистояння погіршенню здоров'я молоді [3, с. 248].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що діапазон видів та форм фізичної рекреації досить різноманітний. Однак, як показує статистика, у багатьох ЗВО проблемі використання пріоритетних видів та форм фізичної рекреації студентами не приділено належної уваги.

Дослідження вибору форм занять ФРД, що викликають найбільший інтерес серед студентів, завжди показують гендерні відмінності у пріоритетних формах рекреаційної активності, але при цьому дуже близькі показники надають перевагу теренкуру, дівчата -14,1%, юнаки-13,1%.

Аналіз отриманих даних свідчить про різноспрямовані інтереси студентів, використання нових рекреаційно-оздоровчих технологій. Але, як свідчать відповіді респондентів, у практиці ЗВО рекреаційно-оздоровча діяльність у формі теренкуру набирає популярності.

Теренкур – добре бореться з нервовими перенапруженнями та психічною втомою, що в поточній ситуації в Україні набуває особливої актуальності.

Під час проходження маршруту теренкуру гармонійно поєднується та чергується активність та відпочинок, розслаблення та напруга. Даний стан в організмі спричиняє поліпшення нервової та дихальної систем. Теренкур лікує та загартовує організм не тільки за допомогою ходьби та активності, вагомий

внесок становить навколишнє середовище. Клімат, природа, повітря – все це разом чудово відновлює організм людини. Більшість маршрутів теренкуру мають екскурсійно-пізнавальний характер. Незважаючи на свою бюджетність, теренкур добре зберігає та відновлює організм людини. Тому кожен студент може дозволити собі такий вид дозвілля та оздоровчої терапії, як теренкур.

Аналіз результатів та висновки. Проведені дослідження свідчать про необхідність модернізації системи фізичного виховання молоді та реалізації наступних рекомендацій та пропозицій:

- формування культури вільного часу студентів;
- підвищення рівня мотивацій до ФРД та ЗОЖ;
- підвищення рівня доступності до рекреаційних ресурсів;
- включення до навчального плану дисципліни, інноваційних рішень активації здорового способу життя та фізичної рекреаційної діяльності;
- координація педагогічного потенціалу всіх структур ЗВО для збільшення рухової активності та ФРД студентів.

Висновки та пропозиції. Таким чином результати дослідження підтверджують перспективність використання теренкуру у ФРД студентів для покращення їхнього здоров'я. Отримані дані вимагають детальнішого аналізу та осмислення, але у процесі планування навчальної діяльності з фізичного виховання учнівської молоді необхідно враховувати можливість запровадження інноваційних напрямів фізичної рекреації та теренкуру. У розділ поза аудиторною самостійною роботою бажано запровадження достатнього обсягу навчальної діяльності когнітивної спрямованості, пізнання та релаксації. Оцінка результатів такого роду роботи повинна мати місце у всіх видах контролю успішності навчальної діяльності, формування ФРД активності та культури особистості.

#### Література:

1. Марченко О. Ю. Факторы, влияющие на формирование ценностей студентов в физической культуре / О. Ю. Марченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. пр./ Под ред. Ермакова С. С. – Харьков. – 2009. – №9. – С. 85-88.

2. Цюлюпа С.Д. Педагогические условия формирования культуры свободного времени студентов: Автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.06 – К., 2004. – 22 с.

3. Смолякова І.Д., Калиниченко О.М., Белікова О.В., Кравцова А.І. Використання теренкуру як туристично-рекреаційного засобу фізичного виховання студентів. The 6th International scientific and practical conference “Global science: prospects and innovations” (February 1-3, 2024) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2024. – С. 248-258.