

УДК 796.5:314.44

Л.Ю. Дудорова
dudrova.ly@knutd.com.ua

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

Відомості про автора: Дудорова Людмила, доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну, Київ, Україна, *dudrova.ly@knutd.com.ua*

Contact: Dudorova Ludmila, Doctor of Education, Doctor of Education, professor, manager of the Department of Physical Education and health Kiev National University of Technology and Design. Kiev. Ukraine, *dudrova.ly@knutd.com.ua*

Дудорова Л.Ю. Обґрунтування засобів активного туризму оздоровчої спрямованості для студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Існує проблема фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я впродовж їх навчання у вищих закладах освіти. Її недостатня вивченість зумовила проведення дослідження в напрямку вдосконалення системи фізичного виховання та спорту. Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студенти з обмеженими можливостями здоров'я використовують його неефективно, із малою користю для власного здоров'я. Тому дослідження змістовного наповнення дозволя відкриває значні можливості для оновлення, збагачення й актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реального запиту різних соціально-демографічних груп. Для вивчення доцільності впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я нами розглянуто мотиваційно-ціннісні орієнтації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчої діяльності, показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, фізичної підготовленості, рівнів фізичної працездатності студентської молоді.

У експерименті взяли участь студенти з нозологіями: зору, слуху, опорно-рухового апарату, наслідками дитячого церебрального паралічу, з соматичними хворобами, хворі на цукровий діабет.

На основі проведених досліджень теоретично сформульовано технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я, спрямовану

на формування мотивації до систематичних занять та підвищення обсягу рухової активності.

Ключові слова: технологія, активний туризм, студенти з обмеженнями, корекція.

Дудорова Л.Ю. Обоснование использования средств активного туризма оздоровительной направленности для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Проблема физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья во время их обучения в высших учебных заведениях изучена недостаточно, что обусловила проведение исследования в направлении совершенствования двигательной активности указанной категории лиц. Студенты с ограниченными возможностями здоровья используют личное свободное время после университетских занятий крайне неэффективно, с малой пользой для собственного здоровья. Поэтому, исследования содержательного наполнения досуга открывает значительные возможности для обновления, обогащения и актуализации рекреационной деятельности в соответствии с реальными запросами разных социально-демографических групп. С целью изучения эффективности внедрения средств активного туризма в рекреационную деятельность студентов, автором изучены мотивационные и ценностные ориентации студенческой молодежи к рекреационно-оздоровительной деятельности, тестовые критерии атлетического развития, функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем, уровня физической работоспособности.

В эксперименте приняли участие студенты с нарушениями и недостатками зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, последствиями детского церебрального паралича, соматическими заболеваниями, больные сахарным диабетом.

На основе проведенных исследований теоретически обоснована технология внедрения средств активного туризма в рекреационную деятельность студентов с ограниченными возможностями здоровья. Использованные средства и методы были направлены на формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и повышение объема двигательной активности вышеуказанного контингента студентов.

Ключевые слова: технология, активный туризм, студенты с ограничениями, коррекция.

Dudorova L. Y. Rationale for the use of active recreational nature tourism for students with disabilities. Questions of physical education of students with disabilities during their training in higher education is only

partially studied. This forced us to conduct additional studies in improving motor activity of this category of persons. Students use personal free time is extremely inefficient. This has an adverse effect on their own health. Justification health-improving use of active tourism resources for students with disabilities is very important. The author investigated health-improving techniques for correction of the functional condition, mental health, working ability, defects of locomotorium system, and derangements of specific physical qualities of students.

An exercise outdoors, in the woods, in the fields provides significant opportunities to improve the health of students with disabilities. The author studied of the effectiveness of the active tourism in the recreational activities of students with disabilities, the has studied motivation and value orientation of students to leisure and recreation, fitness. With the tests examined the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, the level of physical performance.

In the experiment, was attended by students with disabilities and visual impairment, hearing loss, musculoskeletal system, the effects of cerebral palsy, somatic diseases and diabetes.

Based on these studies, the author theorized the use of active tourism resources in the implementation of recreational activities tourism technology for students with disabilities. The proposed means and methods have been used to create incentives for increased motor activity of students with disabilities.

Key words: technology, active tourism, students with disabilities, correction.

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень і публікацій.

Однією з важливіших складових соціальної та психічної адаптації до навчання у вищих навчальних закладах студентів з обмеженими можливостями здоров'я є фізичний розвиток та фізична підготовленість. Тому відношення молоді з різними нозологіями до фізичного виховання та спортивної діяльності протягом навчання у вищих навчальних закладах освіти – одна з актуальних соціально-педагогічних проблем сьогодення. Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студентська молодь використовує свій вільний час неефективно, із малою користю для власного здоров'я. Тому дослідження змістовного наповнення дозвілля відкриває значні можливості для оновлення, збагачення й актуалізації рекреаційної діяльності студентів з обмеженими можливостями здоров'я [1, 3, 4, 12].

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дали підставу дійти висновку про актуальність і доцільність розробки та впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій, що зумовлено

потребою суспільства в залученні осіб з обмеженими життєвими можливостями до рухової активності, підвищенні рівня їхнього здоров'я й відсутністю системи науково-методичної підтримки цього процесу [2, 9, 10, 13].

Туризм в даний час в усьому світі є загально визнаним засобом пізнання навколишнього світу, відпочинку, оздоровлення, спорту. У систему туристських заходів щорічно залучаються десятки мільйонів людей. У багатьох країнах туризм став важливим сектором економіки, займаючи в загальному світовому експорті третє місце. Разом з тим, рекреаційний туризм досі слабо досліджений з соціологічної точки зору як соціальний інститут, при цьому найменш вивченими напрямками туризму є туризм для осіб з обмеженими життєвими можливостями. Туризм для осіб з обмеженими життєвими можливостями є порівняно новим напрямком туризму, що динамічно розвивається. Соціальна значущість туризму для студентів з обмеженими можливостями здоров'я обумовлена, зокрема, тим, що відносно і абсолютне число осіб з різними видами обмеження життєвих можливостей безперервно зростає. У подібній ситуації актуальною стає розробка нових засобів соціальної реабілітації, орієнтованих на розширення життєвого простору для студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Одним з найбільш ефективних засобів розширення життєвого простору та оздоровлення студентів з обмеженими можливостями здоров'я є спортивно-оздоровчий туризм [6, 7, 8, 14].

Мета дослідження – науково-експериментальне обґрунтування впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження використано теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу; соціологічні; педагогічні методи дослідження; антропометричні методи; фізіологічні методи дослідження; психодіагностичні методи; метод викопіювання з медичних карт; методи оцінки рухової активності; математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Київського національного університету технологій та дизайну. В експерименті брало участь 120 студентів віком 17-22 років, з них 47 хлопців та 73 дівчини. Дані медичного обстеження на початку навчального року свідчать про те, що студенти, були віднесені до основної та підготовчої медичних груп.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для вивчення доцільності впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я нами вивчено мотиваційно-ціннісні орієнтації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Виявлено, що більшість студентів (45%) лише частково

задоволені рекреаційно-оздоровчою діяльністю ВНЗ, третину (34%) така діяльність влаштовує та 21% не задоволені взагалі. Найбільш значущими чинниками, що перешкоджають залученню студентів до рекреаційної діяльності, є брак часу (56%), велике навчальне навантаження (47%), відсутність рекреаційно-оздоровчих груп (20%), що підтверджують дані спеціальної літератури.

Результати констатувального експерименту дали змогу встановити таке: відзначено низький рівень рухової активності в більшості студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Середньогруповий індекс рухової активності в дівчат становив 29,0 у. о., у хлопців – 29,6 у. о., що свідчить про низький рівень рухової активності. Потрібно зазначити, що високий рівень рухової активності склав у дівчат 26,6 у. о., а в хлопців – 39,3 у. о.

Средньостатистичні значення функціональних показників перебували і в хлопців, і в дівчат у межах фізіологічної норми. Аналіз адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р. М. Баєвського в дівчат дає підставу констатувати, що 66,7% мають задовільний рівень адаптації, решта 33,3% – напругу механізмів адаптації. Незадовільного рівня й зриву адаптації в дівчат не виявлено. Мінімальний і максимальний результати перебували в межах 1,4 у.о. та 2,9 у.о. У юнаків 99,3% мають задовільний рівень адаптації й лише 0,7% – індивідуальний результат, який відповідає незадовільному рівню адаптації. Діапазон мінімального й максимального значень перебував у межах 1,8 у.о. та 4,1 у.о., відповідно.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості студентів з обмеженими можливостями здоров'я здійснювали за стандартом Державної системи тестів та оціночних нормативів для студентів без вад і захворювань (здорових). Це пов'язано з тим, що для іншої категорії студентської молоді (інвалідів) такої системи не існує. Результати обстеження фізичної підготовленості студентів з обмеженими можливостями здоров'я показали, розбіжності в показниках розвитку фізичних якостей між студентами з вадами слуху та студентами з вадами зору. У першій категорії студентів рівень фізичної підготовленості за більшістю показників відповідає середньому рівню розвитку, у другій – низькому рівню розвитку. Нижче середнього рівня розвитку характеристики фізичної підготовленості у студентів з вадами дитячого церебрального паралічу. При цьому 70% нормативних тестів вони не в змозі виконати. Так, у юнаків з вадами зору, опорно-рухового апарату і з дитячим церебральним паралічем низький рівень фізичної підготовленості (особливо, у студентів з дитячим церебральним паралічем). Прояв їх рухових якостей ми оцінювали згідно методичних рекомендацій С. Г. Адирхаєва [1] за чотирма тестами: на силу, спритність, гнучкість, вміння плавати і отримали дуже низькі результати (кількість балів зафіксована в межах 4-8). Вище середнього рівень

фізичної підготовленості мають студенти з вадами слуху (кількість балів зафіксована в межах 34-38). Близько до середнього рівень фізичної підготовленості мають студенти з соматичними захворюваннями (сума балів – 21-25). Нижче середнього зафіксовано прояв рухових якостей студентів з цукровим діабетом (сума балів – 14-17).

У студенток з особливими потребами рівень фізичної підготовленості в порівнянні з юнаками дещо кращий. Так, у студенток з вадами слуху фізична підготовленість відповідає рівню «вище середнього» (сума балів 34-37). Всі нормативи вони виконували на оцінку «добре». Дівчата з соматичними хворобами і цукровим діабетом також мають середній рівень прояву рухових якостей. Їх сума балів складає 25 і 28 відповідно. Нижчий за середній мають студентки з вадами опорно-рухового апарату і дитячим церебральним паралічем (сума балів від 15 до 19). Студентки з дитячим церебральним паралічем не виконують тести на витривалість й спритність. Низький рівень фізичної підготовленості мають дівчата з вадами зору (сума балів 13). Вони також не виконують тести на витривалість й силу.

На наступному етапі дослідження вивчено та проаналізовано когнітивні функції студентів з обмеженими можливостями здоров'я за допомогою тестів на визначення обсягу короткострокової пам'яті, об'єму переробки інформації, швидкості переробки інформації.

Аналіз дослідження когнітивних функцій студентів з обмеженими можливостями здоров'я засвідчив їх неоднорідність за показником, який характеризує обсяг короткострокової пам'яті $V=44,1\%$ у дівчат і $36,2\%$ у юнаків. Потрібно зазначити, що нами зафіксовано мінімальні та максимальні значення в діапазонах від 0% до $50,0\%$ у дівчат та від $25,0$ до $58,3\%$ – у юнаків.

Нами виявлено, що в дівчат середньостатистичний результат об'єму переробки інформації та швидкості переробки інформації достовірно вищий ($p<0,05$), ніж у юнаків. Цей факт указує на наявність у дівчат кращих можливостей сприйняття, а також швидкості переробки зорової інформації.

З урахуванням наведених результатів констатувального експерименту розроблено технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я.

При розробці технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я враховували результати наукових досліджень вітчизняних та іноземних фахівців стосовно засобів і методів спортивного тренування, форм занять та етапів формування рухової активності людини з обмеженими можливостями здоров'я [1; 3; 5; 9; 11;13]. Вважаємо представлений нами підхід своєчасним в зв'язку з особливостями напрямку досліджень і контингенту досліджуваних. При впровадженні

засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я ми враховували особливості вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань. Також, доведена необхідність впровадження у туризмі оздоровчих технологій та інноваційних програм, що неможливо без використання кондиційного та оздоровчого тренування. Відмінності в рівні фізичного здоров'я, фізичної працездатності і фізичної підготовленості, психічного стану стали підставою для впровадження диференційного підходу до студентів з обмеженими можливостями здоров'я у визначенні оптимальних фізичних навантажень. При цьому було враховано особливості нозології в процесі оздоровчого тренування в туризмі.

Використання технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я приводить до результату, що свідчить про:

- підвищення рівня здоров'я та пізнання можливостей власного організму в екстремальних умовах дикої природи;
- формування стійкої мотивації та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування;
- формування туристичної культури та практичного досвіду здійснення туристських походів у молоді з обмеженими можливостями здоров'я;
- надбання знань та практичних навичок, що сприяють залученню до здорового способу життя та забезпеченню оптимальних умов життєдіяльності.

Висновки.

Проведені дослідження свідчать про низький рівень фізичного стану студентської молоді з обмеженими можливостями здоров'я, що обумовлює необхідність формування, збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Тому для раціональної організації рекреаційної діяльності студентів у вільний час, їх залучення до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами; організації дозвілля, відновлення після навчальних занять нами розроблено технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Результати експерименту, впровадження їх у освітній процес ВНЗ дають підстави стверджувати, що застосування технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я дозволяє знайти найбільш ефективний шлях до поліпшення їхнього здоров'я, підвищення рухової активності й виховання здорового способу життя. При цьому необхідно враховувати, що традиційні засоби і методи навчання здорових студентів для молоді з вадами здоров'я не завжди підходять. Різноманітність рухових дій, потреб, мотивів, цілей їх засвоєння і використання, наявність великої кількості індивідуальних рис молоді з

особливими потребами ставить під сумнів власне можливість розробки єдиної теорії навчання руховим діям.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності розробленої нами технології.

Список використаних джерел

1. **Адирхаєв С.Г.** Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія / С.Г. Адирхаєв. – К.: Університет «Україна», 2013. – 381 с.
2. **Адирхаєв С. Г.** Проблеми навчання руховим діям і оптимізація рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я під час занять фізичного виховання / С. Г. Адирхаєв // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: педагогічні науки). – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 124. – С. 3-7.
3. **Байкіна Н.Г.** Методика викладання фізичної культури та спорту інвалідів / Н.Г. Байкіна, Я.В. Крет, Д.О. Силантьєв // навч. Посібник для студентів ф-ту фізичного виховання, вчителів-дефектологів і тренерів з інвалідного спорту. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. – 86 с.
4. **Благій О. Л.** 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 : матеріали наук.-практ. конф. (Чернівці, 24–25 квіт. 2015 р.) / за ред. Я. Б. Зорія. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2015. – С. 57–59.
5. **Бойко Г.Н.** Критерий психологической эффективности реализации системы психолого-педагогического сопровождения в спорте инвалидов/ Г.Н. Бойко // Педагогика, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010.- №2. – С. 23-26.
6. **Гриньова Т.** Вплив спортивного туризму на організм людини [Електронний ресурс] / Т. Гриньова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2013. – № 28 (3). – С. 75–80. – Режим доступу : <http://dndifks.ucoz.ua/>.
7. **Монастирський В.** Організація туризму для осіб з обмеженими можливостями у Львівській області / В. Монастирський // Вісник Львівського університету. Серія: Міжнародні відносини. – 2012. – Вип. 29 (2). – С. 164-170.
8. **Пугачов А. С.** Туризм як один із засобів інтеграції інвалідів та осіб з обмеженими можливостями здоров'я в сучасне суспільство [Текст] / А. С. Пугачов // Молодий вчений. - 2013. - №1. - С. 363-365.
9. **Adyrkhaiev S.G.** Optimization of the motor activity of students suffering from diabetes mellitus during physical education classes. European Scientific Journal. – January, 2014. – Vol. 10.- № 6. – P. 72-81.
10. **Annual Review 2012** [Electronic resource] // ADD International. – Access mode: http://add.bigmallet.co.uk/sites/default/files/ADD_International_Annual_Review_2012.pdf.
11. **Convention on the Rights of Persons with Disabilities** [Electronic resource]. – Access mode: [http:// www.un.org/disabilities/ convention/conventionfull](http://www.un.org/disabilities/convention/conventionfull).

[shtml](#). 12. **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, 2006. – V. 12. – № 1. – P. 145 – 147. 13. **Podstawy rekreacji i turystyki** / pod redakcja Tocerek-Wermer S. – Wroclawiu : AWF, 2002. – S. 150. 14. **Rural Tourism and Recreation: Principles to Practice** / ed. by L. Roberts, D. Hall. – Edinburg : Scottish Agricultural College, 2009. – 272 p.

References

1. **Adyrkhaiev SG.** *Organizacijno-pedagogichni osnovi fizichnogo vikhovannia studentiv z osoblivimi potrebami u vishchomu navchal'nomu zakladi* [Organizational-pedagogic principles of disabled students' physical education in higher educational establishment], Kiev: University "Ukraine"; 2013. (in Ukrainian). 2. **Adyrkhaev SG.** Problemi navchannia rukhovim diiam i optimizacia rukhvoi aktivnosti studentiv z obmezhniami mozhlivostiami zdorov'ia pid chas zaniat' fizichnogo vikhovannia [Problems of motor actions' training and optimization of disabled students' motor functioning at physical education classes]. *Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu*, 2015;124:3-7. (in Ukrainian). 3. **Bajkina NG, Kret IaV, Silant'iev DO.** *Metodika vkladannia fizichnoi kul'turi ta sportu invalidiv* [Methodic of physical culture and sports training of disabled], Zaporozhye: ZSU, 2002. (in Ukrainian). 4. **Blagij O.L.** Teoretychni zasady zaluchennja studentskoi molodi do rekreacijnoi dijalnosti / O. L. Blagij, M. Y. Jachnuk // Aktualni problem fizychnoi kyjtury ta zdorovja ludyny u suchasnomu suspilzvtvi: materialy nauk.prakt.konf. (Chernivci, 24–25 kvit. 2015 r.) / za red. J. B. Zorija. – Chernivci : Cherniveckyj nac. un-t, 2015. – S. 57–59. 5. **Bojko GN.** *Kriterij psikhologicheskoi effektivnosti realizacii sistemy psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdennia v sporte invalidov* [Criterion of psychological effectiveness of psychological-pedagogic provisioning system's realization if sports for disabled]. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*, 2010;2:23-26. (in Russian). 6. **Grynova T.** *Vplyv sportyvnoho turyzmu na organism* [Elektronnyj resurs] / T. Grynova // Aktualni problem fizychnoi kultury I sportu. – K., 2013. – № 28 (3). – S. 75–80. – Rezcym dostupu : <http://dndifks.ucoz.ua/>. 7. **Monastyrskij V.** Organizacija turyzmu dlja osib z obmezcenyimi mozhlyvostjamy u Lvivskij oblasti / V. Monastyrskij // *Visnyk Lvivskogo universytetu/ Serija: Mizcnarodni vidnosyny* – 2012. – Vyp. 29 (2). – S. 164-170. 8. **Pugachov A. S.** Turizm yak odin Iz zasobiv Integratsiyi Invalidiv ta osib z obmezhniami mozhlivostyami zdorov'ya v suchasne suspilstvo [Tekst] / A. S. Pugachov // *Molodiy vcheniy.* - 2013. - №1. - S. 363-365. 9. **Adyrkhaiev SG.** Optimization of the motor activity of students suffering from diabetes mellitus during physical education classes. *European Scientific Journal*, 2014;10:6:72-81. 10. **Annual Review** 2012

[Electronic resource] // ADD International. – Access mode: [http://add.bigmallet.co.uk/sites/default/files/ADD International Annual Review_2012.pdf](http://add.bigmallet.co.uk/sites/default/files/ADD%20International%20Annual%20Review_2012.pdf). 11. **Convention on the Rights of Persons with Disabilities** [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.un.org/disabilities/convention/conventionfull.shtml>. 12. 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, 2006. – V. 12. – № 1. – P. 145 – 147. 13. **Podstawy rekreacji i turystyki** / pod redakcja Tocrek-Wermer S. – Wrocławiu : AWF, 2002. – S. 150. 14. **Rural Tourism and Recreation : Principles to Practice** / ed. by L. Roberts, D. Hall. – Edinburg : Scottish Agricultural College, 2009. – 272 p.

Received 15.01.2016

Reviewed 26.02.2016

Accepted 27.03.2016