

ЛЯСОТА Тетяна

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-2147-2280>
t.liasota@chnu.edu.ua

ВАСКАН Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-1725-3595>
i.vaskan@chnu.edu.ua

ШТЕФЮК Іван

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-0390-5422>
i.shtefyuk@chnu.edu.ua

ВПЛИВ ЛИЖНОГО ТУРИЗМУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Для визначення впливу лижного туризму на психоемоційний стан студентів була створена кольороматриця, яка відображала емоції до та після занять в сніжний період другого навчального семестру. Проведення педагогічного експерименту відбулося на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича за участю студентів 3,4 курсів факультету фізичної культури, спорту та реабілітації у кількості 42 особи і поділені на дві групи по 21 студенту чоловіків.

Методика кольородіагностики — це психологічний метод оцінки емоційного стану та міжособистісних відносин на основі кольорових уподобань. Її використовують у педагогіці, психології та соціальній сфері для діагностики настрою, рівня тривожності та психологічного комфорту людини. Методику кольородіагностики для вивчення психоемоційного стану учнів та їх адаптації до навчального процесу. Його підхід базується на аналізі кольорових асоціацій як індикаторів внутрішнього стану особистості. Психоемоційні стани залишаються позитивними у відповідь на нові, незвичні або складні ситуації та діяльність, виконуючи адаптивну функцію, щодо незнайомих місць, маршрутів, середовища, умов, настрою. Лижний туризм є частиною державної системи фізичної культури і спорту, спрямованої на розвиток фізичних, інтелектуальних і вольових якостей через походи та змагання. Він сприяє підвищенню трудової та соціальної активності, задовольняючи творчі й естетичні потреби людей.

Ключові слова: лижний туризм, студенти, кольородіагностика, психоемоційний стан.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).37](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).37)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Лижний туризм удосконалює комплексний розвиток особистості через кілька аспектів: підвищення духовних якостей, які проявляються в екстремальних умовах; поглиблення екологічної культури; самореалізація через досягнення у спорті та інших сферах; а також оздоровчий ефект природного середовища [1,3,4].

Однак, загально прийняте уявлення про позитивний вплив лижного туризму на здоров'я, зокрема на психоемоційний стан студентів, які займаються цим видом активного відпочинку, дозвілля та спорту потребує детального вивчення [2,12,13]. Необхідність подальшого вивчення його впливу на емоційний стан для підтримки здоров'я на належному рівні є доступним і не

дороговартісним видом фізичної активності [5,7,16,17].

Актуальність цієї проблеми пояснюється недостатнім вивченням впливу регулярних занять лижним туризмом на психоемоційну сферу студентської молоді.

Таким чином, майже відсутня інформація щодо цих показників у студентів, які займаються лижним туризмом, у порівнянні з тими, хто займається іншими видами рухової активності та спорту [9].

Проблема полягає у необхідності нейтралізації емоційних перевантажень, що призводять до негативних наслідків. Визначення емоційного стану здійснюється за допомогою методів емоційно-кольорової діагностики, заснованих на специфічному зв'язку між вибором студентом кольору та його емоційним станом. [8].

Основою застосування кольору в дослідницьких операціях є встановлений у кольоропсихології зв'язок між певними

відтінками та різними формами прояву емоційних станів людини. Колір використовувався для оцінки динамічних характеристик емоційних станів людини.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Психоемоційні стани найчастіше проявляються як реакція на нову, незвичну, складну ситуацію або діяльність і має адаптивний, пристосувальний характер до нових незнайомих місцевостей, трас, оточення, умов, температури повітря, рельєфу місцевості [6,10].

Ефективна робота студента-спортсмена залежить від впливу тренера, відповідного матеріально технічного забезпечення, проведення якісного навчально-тренувального заняття та від психоемоційного стану студента-спортсмена відповідно вікових характеристик і від готовності і рішучості долати страх [5]. Психоемоційна напруженість може бути причиною недотримання чіткості виконання вправ, погіршення результату, збільшення травматизму, зменшення мотивації до занять спортом і навчання [14].

Лижний туризм є невід'ємною частиною загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, спрямованої на розвиток фізичних, інтелектуальних та морально-вольових якостей людини через участь у спортивних походах різної складності та змаганнях із техніки спортивного туризму. Він також відіграє важливу роль у підвищенні трудової та соціальної активності, а також у задоволенні творчих, естетичних і моральних потреб людей. [4,11].

Лижний туризм займає важливе місце у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. У практичній діяльності зазначених фахівців необхідні теоретичні знання та практичні вміння організації туристичної роботи з основними віковими групами населення, проведення навчально-тренувальних, спортивних, красназавчих та інших походів у різних географічних районах, розробки та проведення комбінованих лижних походів [6,7,11].

Подолання природних перешкод на лижах потребує різної за часом та інтенсивності роботи. Туристська робота має певну, відмінну від фізичних вправ структуру. Її структурну основу складають дії лижного

туриста, спрямовані на подолання природних перешкод із мінімальними витратами сил та максимальним забезпеченням безпеки. Туристська робота має певну схожість з фізичними вправами, прийнятими за першооснову в теорії та методиці фізичного виховання, але значно ширше за змістом, що включає сукупність фізичних і технічних дій лижного туриста [14,15].

Лижний туризм відноситься до видів спорту, для яких характерна активна рухова діяльність з проявом фізичних та вольових якостей. Його можна віднести до комплексних (змішаних) видів спорту типу багатоборств. Лижний турист повинен мати специфічну туристську витривалість [6,14].

Лижні прогулянки та походи – еліксир здоров'я для всіх. У зимового відпочинку чимало переваг, перш за все він має дивовижний тонізуючий ефект. Перебування на морозі активізує ендокринні та інші життєдіяльності організму. І все це відбувається завдяки тому, що в морозному повітрі в кілька разів більше, ніж у спекотному, біологічно активніших, негативних іонів, а саме повітря відрізняється чистотою через адсорбцію снігом пилу і газових домішок. Тривале перебування на такому повітрі, присмаченому до того ж фітонцидами хвойного лісу, має винятковий оздоровчий вплив на людину [1,3].

Лижний туризм - один з найдієвіших і надійних засобів розвитку витривалості серцевого м'яза та всього організму, ефективний спосіб збереження струнності та гнучкості хребта. Адже лижник за три години ходу повторює вправи на гнучкість та для м'язів живота близько трьох тисяч разів. Морозне повітря та екзотичні картини зимового пейзажу знімають втому та стресову напругу, заряджають бадьорістю та гарним настроєм на весь навчальний та трудовий тиждень [12,15].

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив лижного туризму на психоемоційний стан студентів різних спеціальностей.

Методами дослідження були: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, психологічні методи дослідження: методи емоційно-кольорової

діагностики розроблялись на основі існуючого специфічного зв'язку вибору людиною кольору з її емоційним станом [8], метод математичної статистики.

Проведення педагогічного експерименту відбулося на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича за участю студентів 3,4 курсів факультету фізичної культури, спорту та реабілітації. У кількості 42 особи і поділені на дві групи по 21 студенту чоловіків.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для визначення впливу лижного туризму на психоемоційний стан студентів була створена кольороматриця, яка відображала емоції в сніжний період другого навчального семестру. Студенти спортсмени під час навчання та занять спортом витримують неабиякі психоемоційні навантаження, які впливають на їх результати.

Дуже важливо підтримувати психоемоційний стан в позитивному режимі, адже це сприяє мотивації до занять, до покращення результату, підвищує опірність організму до несприятливих впливів. Тому в експерименті брали участь студенти 3,4 курсів, які є спортсменами з таких видів як панкратіон, пауерліфтинг, карате, волейбол, баскетбол, футбол, стрільба з лука. (табл. 1).

Студенти обиралися в експериментальну групу за власним бажанням. Студенти експериментальної групи, окрім звичних тренувань та навчальних занять брали участь у одноденних лижних походах горами Буковини раз на тиждень у вихідний день. Студенти контрольної групи займалися, відповідно за звичним розкладом тренувань та навчань.

На початку експерименту в обидвох групах студентів була проведена діагностика їх психоемоційного стану. Результати показників суттєво не відрізнялися, так, у ЕГ 22% та у КГ 23% студентів обрали червоний колір, що свідчить про їх веселий та активний психоемоційний стан, 19%-17% студентів проявляли радість обравши жовтий колір. Оранжевий колір, який характеризує приємний емоційний стан обрало 10%-12% студентів.

Усього (3%) студентів були у спокійному і врівноваженому стані та у частки студентів

спостерігалась тривога, сум і печаль. Це свідчить про психоемоційну перевагу, напруту, хвилювання викликані високими вимогами щодо результатів тренування і навчання.

Так само, спостерігаються прояви негативних емоційних станів через вибір кольорів, які характеризують байдужість (ЕГ 9%, КГ 8%) та повне незадоволення (ЕГ 14%, КГ 12%) студентів. Такі стани можуть суттєво вплинути на результати в спорті та навчанні студентів, їх подальшу спортивно-навчальну діяльність.

Після проведеного ряду одноденних лижних походів, які проводилися в горах Буковини і мали протяжність маршрутів від 5 км до 15 км на день, кольородіагностика виявила те, що психоемоційний стан у студентів ЕГ був суттєво кращий (табл.1).

Так, у студентів ЕГ психоемоційний стан значно покращився, у них переважала кількість обраних карток червоного кольору на 14%, жовтого на та оранжевого кольору на 9% відсотків, що характеризує як веселий, активний, радісний та приємний стан.

На 8% збільшилася кількість студентів, які обрали зелений колір, що характеризує спокій і врівноваження. Це свідчить про позитивний вплив на емоційний стан сил природи, морозне повітря та тривале фізичне навантаження, не звичне для даних спортсменів. Загалом 94% студентів ЕГ перебували в позитивному психоемоційному стані. Натомість, зменшилася кількість студентів КГ, які обрали кольори, що характеризують позитивні емоційні стани ніж на початку експерименту. Так, на початку експерименту 55% студентів КГ мали позитивні характеристики психоемоційного стану, а після експерименту їх було вже 39%. Зеленого кольору не обрав ніхто, відповідно вони переживали неспокій та роздратованість.

На 7% збільшилася кількість студентів КГ, які обрали кольори негативного характеру – це сум, тривога і печаль. Натомість суттєво зменшилася кількість студентів ЕГ з негативним психоемоційним станом, усього покращився цей показник у 12 % студентів.

Проведений експеримент дав зрозуміти, що психоемоційний стан експериментальної групи значно покращився ніж у контрольної групи.

Таблиця 1

Кольородіагностика емоційних станів студентів (кількість у %)

Кольори матриці	ЕГ (n=21)		КГ (n=21)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Червоний: <i>настрій веселий, активний</i>	22%	36%	23%	19%
Жовтий: <i>радість, тепло</i>	19%	28%	17%	21%
Оранжевий: <i>світлість, приємність</i>	10%	19%	12%	9%
Зелений: <i>спокій, рівність емоцій</i>	3%	11%	3%	-
Фіолетовий: <i>тривога, сум</i>	13%	3%	14%	16%
Синій: <i>печаль, сум</i>	10%	1%	11%	14%
Білий: <i>байдужість</i>	9%	-	8%	7%
Чорний: <i>повне незадоволення</i>	14%	2%	12%	14%

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Психоемоційні стани залишаються позитивними у відповідь на нові, незвичні або складні ситуації та діяльність, виконуючи адаптивну функцію, щодо незнайомих місць, маршрутів, середовища, умов, настрою.

Лижний туризм є частиною державної системи фізичної культури і спорту, спрямованої на розвиток фізичних, інтелектуальних і вольових якостей через походи та змагання. Він сприяє підвищенню трудової та соціальної активності, задовольняючи творчі й естетичні потреби людей. Морозне повітря та мальовничі зимові

краєвиди знімають втому й стрес, наповнюють енергією та дарують гарний настрій на весь навчальний і робочий тиждень.

Застосування методу кольородіагностики показав, що застосування лижного туризму у навчальному і тренувальному процесі студентів позитивно впливає на їх психоемоційний стан.

В перспективі наших досліджень, визначення впливу лижного туризму на показники в спорті, навчанні та на фізичний стан студентів. Застосування кольородіагностики та методики визначення психомоторного стану до та після занять зимовими видами спорту.

Література

1. Блистів Т.В., Горбацьо І.І., Нужник О.В. Теорія і практика туристичних походів: Навч. посіб. Л.: НВФ "Українські технології", 2006. 132 с.
2. Вислободська Г. П., Бричка Б. Б. Вплив пандемії Covid-19 на розвиток туристичного ринку України. Туризм в умовах пандемії Covid-19 : шанси та загрози. Львів: Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького. 2020. С. 19-21.
3. Колотуха О. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна соціально-економічна система: проблеми та перспективи розвитку. [Електронний ресурс] Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата географічних наук. 2005. Режим доступу до ресурсу: https://tourlib.net/aref_tourism/kolotuha.htm
4. Косовський Р. Лижний туризм як форма рекреаційно-оздоровчої діяльності. Р. Косовський. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали II Регіон. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДІФК, 2000. – С. 46–47.
5. Луцький В. Активний туризм в Українських Карпатах, витоки становлення: історичний аспект. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. №. 3, 2009 – С.12-16
6. Лижний туризм. URL: http://vseproturizm.blogspot.com/2014/01/blog-post_7842.html
7. Лижний туризм в Україні: монографія. За загальною редакцією д.геогр.н. О. В. Колотухи. Дніпро : Середняк Т. К., 2023. 200 с.

8. Моніторинг фізичного стану: навч.-метод. посібник . Уклад. Лясота Т.І., – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 142 с.
9. Про концептуальні засади розвитку видів спортивного туризму в Україні: Постанова Федерації спортивного туризму України №9 від 16.12.2007 р. URL: <http://www.oocities.org/elbrus1.geo/kofst/fed/Zasady.htm>
10. Рогова І. Критерії оцінювання гірськолижних послуг споживачем. І. Рогова, Р. Байцар. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 38–40.
11. Самойленко Владислав Михайлович Лижний туризм Матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф."Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір" (м. Запоріжжя, 14 травня 2020 р.). Запоріжжя: Видавництво Хортицької національної академії, 2020. 694 с. С.652-654.
12. Слівіна А. Виховання особистості засобами туризму. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім.Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник. ПереяславХмельницький, ПП «СКД», 2008. С.107-109.
13. Слівіна А. Туризм – важливий складник виховання молоді. Інноваційні форми роботи у позашкільній освіті: матеріали Всеукраїнського семінару-практикуму директорів центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді. Львів, ВД «Панорама», 2012. С.145-152.
14. Спортивні види туризму : навч. Посібник. Укл. Т. І. Лясота. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2020. 144 с.
15. Троценко Л. Гірськолижний туризм як рекреаційно-оздоровча діяльність у сучасному середовищі. Л. Троценко. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2012. – С. 316–318.
16. Шикеринець В. Регіональні аспекти розвитку лижного туризму: сучасний стан та перспективи. Ефективність державного управління. 2013. Вип.35. С.173-178.
17. Шикеринець В.В. Деякі аспекти розвитку етнотуризму в Україні (на місцевому рівні). В.В. Шикеринець. Розвиток етнотуризму: проблеми та перспективи [Текст]: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених (2-3 березня 2011 р., м. Львів). Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України; Львівський інститут економіки і туризму. Львів: ЛІЕТ, 2001. С.23.

References

1. Blystiv T.V., Horbatsyo I.I., Nuzhnyk O.V. Theory and practice of tourist trips: Textbook. L.: NVF "Ukrainian Technologies", 2006. 132 p.
2. Vyslobodska G. P., Brychka B. B. The impact of the Covid-19 pandemic on the development of the tourist market of Ukraine. Tourism in the context of the Covid-19 pandemic: chances and threats. Lviv: Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnology named after S.Z. Gzhytsky. 2020. P. 19-21.
3. Kolotukha O. Children's and youth tourism in Ukraine as a territorial socio-economic system: problems and prospects for development. [Electronic resource] Dissertation for the degree of Candidate of Geographical Sciences. 2005. Access mode to the resource: https://tourlib.net/aref_tourism/kolotuha.htm
4. Kosovsky R. Ski tourism as a form of recreational and health activities. R. Kosovsky. Problems of activating recreational and health activities of the population: materials of the II Regional. scientific-practical. conf. – Lviv: LDIFK, 2000. – P. 46–47.
5. Lutsky V. Active tourism in the Ukrainian Carpathians, the origins of formation: a historical aspect. Physical education, sports and health culture in modern society. No. 3, 2009 – P. 12-16
6. Ski tourism. URL: http://vseproturizm.blogspot.com/2014/01/blog-post_7842.html
7. Ski tourism in Ukraine: monograph. Under the general editorship of Dr. of Geography O. V. Kolotukhy. Dnipro: Serednyak T. K., 2023. 200 p.
8. Monitoring of physical condition: teaching-methodical manual. Compiled by Lyasota T.I., – Chernivtsi: Chernivtsi National University, 2018. – 142 p.
9. On the conceptual principles of the development of sports tourism in Ukraine: Resolution of the Federation of Sports Tourism of Ukraine No. 9 of 16.12.2007. URL: <http://www.oocities.org/elbrus1.geo/kofst/fed/Zasady.htm>
10. Rogova I. Criteria for evaluating ski services by the consumer. I. Rogova, R. Baysar. Problems of activating recreational and health activities of the population: materials of the IV All-Ukrainian scientific-practical conference. – Lviv, 2004. – P. 38–40.
11. Samoilenko Vladislav Mykhailovych Ski tourism Materials of the 1st International Scientific-Practical Conference "Educational and Cultural-Artistic Practices in the Context of Ukraine's Integration into the International Scientific and Innovative Space" (Zaporozhye, May 14, 2020). Zaporozhye: Publishing House of the Khortytsya National Academy, 2020. 694 p. P.652-654.
12. Slivina A. Education of the Personality through Tourism. Humanitarian Bulletin of the State Higher Educational Institution "Pereyaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Grigoriy Skovoroda": Scientific and Theoretical Collection. Pereyaslav-Khmelnytskyi, PP "SKD", 2008. P.107-109.
13. Slivina A. Tourism is an important component of youth education. Innovative forms of work in extracurricular education: materials of the All-Ukrainian seminar-practicum of directors of tourism and local history centers of schoolchildren. Lviv, VD "Panorama", 2012. P.145-152.
14. Sports types of tourism: teaching. Manual. Compiled by T. I. Lyasota. Chernivtsi: Chernivtsi. National University named after Yu. Fedkovych, 2020. 144 p.

15. Trotsenko L. Ski tourism as a recreational and health activity in the modern environment. L. Trotsenko. Problems of activating recreational and health activities of the population: materials of the VIII All-Ukrainian scientific and practical conference with international participation. – Lviv, 2012. – P. 316–318.

16. Shykerynets V. Regional aspects of ski tourism development: current status and prospects. Effectiveness of public administration. 2013. Issue 35. P.173-178.

17. Shykerynets V.V. Some aspects of ethnotourism development in Ukraine (at the local level). V.V. Shykerynets. Development of ethnotourism: problems and prospects [Text]: collected materials of the All-Ukrainian scientific-practical conference of young scientists (March 2-3, 2011, Lviv). Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine; Lviv Institute of Economics and Tourism. Lviv: LIET, 2001. P.23.

Abstract

LIASOTA Tetiana, VASKAN Ivan, SHTEFYUK Ivan

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

THE IMPACT OF SKI TOURISM ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

To determine the impact of ski tourism on the psycho-emotional state of students, a color matrix was created that reflected emotions before and after classes in the snowy period of the second academic semester. The pedagogical experiment was conducted at the Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University with the participation of students of 3rd and 4th courses of the Faculty of Physical Culture, Sports and Rehabilitation. There were 42 people and were divided into two groups of 21 male students.

The color diagnostic method is a psychological method for assessing the emotional state and interpersonal relationships based on color preferences. It is used in pedagogy, psychology and the social sphere to diagnose mood, anxiety level and psychological comfort of a person. color diagnostic method for studying the psycho-emotional state of students and their adaptation to the educational process. Its approach is based on the analysis of color associations as indicators of the internal state of the individual. Psycho-emotional states remain positive in response to new, unusual or complex situations and activities, performing an adaptive function in relation to unfamiliar places, routes, environment, conditions, mood. Ski tourism is part of the state system of physical culture and sports, aimed at developing physical, intellectual and volitional qualities through hiking and competitions. It contributes to increasing labor and social activity, satisfying the creative and aesthetic needs of people. Frosty air and picturesque winter landscapes relieve fatigue and stress, fill with energy and give a good mood for the entire academic and working week.

The use of the color diagnostics method showed that the use of ski tourism in the educational and training process of students has a positive effect on their psycho-emotional state.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally verify the influence of ski tourism on the psycho-emotional state of students of various specialties.

Keywords: ski tourism, students, color diagnostics, psycho-emotional state.

Стаття надійшла до редакції 22.01.2025 р.