

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Розглянуто вплив занять туризмом на рухову активність студентів і як наслідок підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Звертаємо увагу також на соціально-естетичні складові туристичних походів, що підвищують рівень мотивації студентів до занять з фізичного виховання. В експерименті брали участь 48 студентів віком від 17 до 20 років протягом навчального року. В результаті досліджень виявлено, що студенти експериментальної групи значно підвищили витривалість – біг на 3км поліпшення в середньому на 1хвилину, силову витривалість – результат в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи збільшення на 4 рази, підйом тудуба за 1хв. збільшення на 5 разів. У них також підвищилася рухова активність за добу (в середньому на 1,8 км на день) Все це говорить про позитивний внесок занять туризмом на фізичну підготовленість та рухову активність студентів.

Ключові слова: студенти, туризм, фізична підготовленість, рухова активність.

Постановка проблеми. Підвищення рівня здоров'я є необхідною умовою для всебічного розвитку самовдосконалення та самореалізації сучасного студента [1, 7]. В останні роки відзначається тенденція зниження здоров'я студентів. Так, інститут проблем виховання АПН України у своїх дослідженнях зазначає, що 21,5% студентів ВНЗ 3-4 рівнів акредитації незадовільно впоралися з тестами, 38,3% студентів відносяться до спеціальної медичної групи. Результатом такого положення є недостатність фізичної активності студентів [1]. Постійна фізична активність є одним з найкращих природних заходів попередження захворювань всіх систем організму і ведення здорового способу життя. Підвищення рухової активності під час занять туризмом безперечно підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, горах [4, 6].

От же, спортивно-оздоровчі походи є цілющим джерелом зміцнення здоров'я студента [2, 3, 6].

Сучасні досягнення науки і техніки все більше позбавляють людину від фізичних навантажень, в результаті чого різко зменшується рухова активність людей. Рухову недостатність треба ліквідувати штучно, за рахунок самостійних занять фізичними вправами. Найбільш доступними для всіх людей є гігієнічна гімнастика, прогулянка, екскурсія, походи. На відміну від інших видів спорту, в туризмі фізичні навантаження, хоча і можуть бути високими, цілком посилені за рахунок того, що розподілені на багато годин та днів.

Спортивно-оздоровчий туризм та рекреаційно-оздоровча діяльність набувають чим далі більшої ваги поряд з іншими видами фізичної культури, що є зрозумілим на фоні зростаючої гіподинамії сучасної людини. При цьому, багато авторів відзначають, що причиною погіршення здоров'я студентів є недостатність рухової активності молоді [1, 3, 5]. Підвищити рівень рухової активності і фізичної підготовленості студентів ми спробували за допомогою занять туризмом.

Робота проводилася на кафедрах фізичного виховання №1 та №3 Національного університету "Юридична академія України імені Ярослава Мудрого", відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедр.

Мета, завдання та методи досліджень.

Мета роботи: підвищити рівень фізичної підготовленості студентів за рахунок занять туризмом.

Завдання:

– визначити рухову активність студентів і рівень їх фізичної підготовленості

– дослідити вплив занять туризмом на рухову активність студентів і рівень їх фізичної підготовленості.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, антропометричні і медичні дослідження, фізіологічні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Туризм – самий масовий і активний вид відпочинку, важливий засіб виховання, моральної і фізичної підготовки, загартування, розвитку витривалості і укріплення здоров'я студентів.

В різних літературних джерелах відмічено, що у туристичному поході під час подолання різних труднощів, що зустрічаються на шляху, розвиваються високі моральні і вольові якості, спритність, дисципліна та врівноваженість. Колективні подорожі згуртовують та об'єднують студентів, прививають їм почуття товариства і взаємодопомоги. Знайомство з природою і творами мистецтва сприяють естетичному вихованню. Студенти-туристи удосконалюють свої навички в подоланні гірських перевалів і водних перешкод, одержують гарну практику в умінні орієнтуватися на незнайомій місцевості і пристосовуватися до її особливостей, користуватися картою і компасом, пересуватися по різній місцевості, надавати першу медичну допомогу в польових умовах. Туризм прививає студентам навички здорового способу життя, учить раціональному харчуванню в різних умовах життєдіяльності, у тому числі й в екстремальних [2, 4, 6, 8, 9].

Туризм поділяється на плановий і самодіяльний. Плановий туризм припускає організацію відпочинку студентів на спеціальних туристичних базах по туристських путівках, а також з використанням

транспортних засобів для колективних поїздок в оздоровчих цілях. До планового туризму відносяться також і планові заняття, організовані за навчальною програмою.

Самодіяльний туризм містить в собі: походи вихідного дня; багатоденні некатегорійні походи; масові походи; категорійні спортивні походи; злети і змагання з техніки різних видів туризму.

Планові походи організуються спеціалізованими туристсько-екскурсійними установами при повному або частковому обслуговуванні туристів на маршруті.

Самостійні походи організують самі учасники з кваліфікованою допомогою туристам організацій-федерацій, рад по туризму і екскурсій, міських і районних туристських клубів, туристичних секцій і клубів туристів. Туризм поділяється на види: пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, автомобільний та інші.

Для дослідження ми обрали пішохідний туризм. Пішохідний спортивний похід другої категорії складності проходив в Карпатах. В дослідженні брали участь 48 студентів віком від 17 до 20 років. Всі студенти спочатку пройшли тестування та медичний огляд. Група із 24 студентів (контрольна група) займалася за звичайною програмою (2 заняття на тиждень). Для студентів експериментальної групи була проведена початкова туристська підготовка (20 навчальних годин). Експериментальна група в кількості 24 студентів почала займатися туризмом і поряд з теоретичною підготовкою готувалася практично. Студенти ходили в походи вихідного дня, займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, кросами, плаванням, розвивали навички орієнтування на місцевості. Наприкінці періоду навчання (2-ий семестр) студенти пішли в заліковий категорійний похід (3 групи від 5 до 9 чоловік). В результаті тестування було виявлено, що студенти експериментальної групи мають значно вищий рівень фізичної підготовленості (табл.1) в порівнянні зі студентами контрольної групи. Вище у них і денна рухова активність.

Студенти експериментальної групи значно поліпшили свою витривалість, що характеризується покращенням результатів в бігу на 3км в середньому на 1хв. Напевно це позначилося і на зменшенні пульсу у спокої з 71 до 68 уд. у хв., а також збільшення ЖЕЛ з 3070 до 3165 см³. Поліпшилася у них і силова витривалість-це показує результати в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи. У порівнянні з результатами контрольної групи. Збільшилася у експериментальної групи і рухова активність(на 1,8 км).

Таблиця 1

Динаміка показників протягом експерименту

Показники	Групи	На початку експерименту $x \pm G$	В кінці експерименту $x \pm G$	Приріст	t Студента	P
Вага, кг	КГ	74,2 \pm 1,6	73,8 \pm 0,3	-0,4	0,67	>0,05
	ЕГ	73,5 \pm 2,2	72,8 \pm 0,2	-0,7	0,71	>0,05
ЖЕЛ, см ³	КГ	3100 \pm 14,2	3120 \pm 12,8	20	0,96	>0,05
	ЕГ	3070 \pm 12,2	3165 \pm 11,6	95	1,15	<0,05
ЧСС, уд/хв	КГ	72 \pm 1,0	71 \pm 1,2	1	0,86	>0,05
	ЕГ	71 \pm 2,2	68 \pm 1,1	3	1,41	<0,05
Сила кисті, права/ліва, кг	КГ	55/42 \pm 5,65	56/43 \pm 5,61	1/1	0,86	>0,05
	ЕГ	54/42 \pm 5,05	58/45 \pm 5,10	4/3	1,56	>0,05
Біг 3000м, хв.сек.	КГ	14,25 \pm 1,08	14,05 \pm 0,16	0,20	1,12	>0,05
	ЕГ	14,21 \pm 0,59	13,21 \pm 0,35	1,00	2,56	<0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз	КГ	35,4 \pm 4,74	37,2 \pm 3,59	1,8	1,15	>0,05
	ЕГ	36,0 \pm 3,82	40 \pm 2,43	4,0	2,44	<0,05
Гнучкість сидячи, см	КГ	16 \pm 2,4	16,2 \pm 2,5	0,2	0,58	>0,05
	ЕГ	15,7 \pm 3,6	16,5 \pm 3,5	0,8	0,85	<0,05
Підіймання тулуба в сід з положення лежачи на	КГ	42 \pm 3,4	44 \pm 3,5	2	1,18	>0,05

спині, кількість раз за 1 хв.	ЄГ	42±3,6	47±2,6	5	2,21	<0,05
Стрибки у довжину з місця, см	КГ	225±7,10	228±7,0	3	0,68	>0,05
	ЄГ	224±6,81	230±6,5	6	0,95	>0,05
Біг 100 м, сек.	КГ	14,2±0,24	14,0±0,23	0,2	1,28	>0,05
	ЄГ	14,3±0,24	13,9±0,25	0,4	2,00	>0,05
Рухова активність в день, км	КГ	7,5±1,4	7,8±1,3	0,3	0,54	>0,05
	ЄГ	7,4±1,3	9,2±1,3	1,8	2,21	<0,05

Як показала практика, тільки засобами туризму в загальній багаторічній системі фізичного виховання людини не можна добитися належного рівня фізичної досконалості. Певну користь заняття туризмом приносять лише в сукупності з іншими розділами фізичного виховання: спортивними іграми, гімнастикою, легкою атлетикою, плаванням.

Заняття туризмом у системі фізичного виховання виділені в особливу групу, оскільки дозволяють у найбільшій мірі, порівняно з іншими видами, опанувати знання, вміння і навички, потрібні в житті кожній людині.

Таким чином, туризм як засіб фізичного виховання характеризується природно-прикладною спрямованістю. Він включає різноманітні за формою та змістом рухові дії щодо раціонального подолання значних відстаней в малонаселеній місцевості. Їх ціль – формування у студента умінь і навичок, необхідних йому у виробничій, військовій та побутовій діяльності, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних задач. Крім того, активні заняття туризмом зі спортивною спрямованістю, обумовлені виконанням обов'язкових вимог по керівництву категорійними походами у відповідності зі спортивною класифікацією, дозволяють формувати й удосконалювати організаторські здібності людини.

Виховні, освітні, оздоровчі і спортивні задачі в туризмі відносяться до категорії загальних задач і не залежать від віку і ступеня спеціальної підготовленості тих, що займаються. Наприклад, під час походу виховна задача вирішується безпосередньо впливом на кожного учасника з боку колективу, тобто відбувається формування почуття колективізму, підпорядкування особистісних інтересів суспільним; крім того, тривалість пересування в похідних умовах, поступове підвищення фізичних навантажень виховують витривалість і вольову якість людини.

Одночасно з виховною задачею в поході вирішується й освітня. Мається на увазі закріплення знань по краєзнавству, природознавству, топографії, отриманих ще до походу, тобто в даному випадку теорія підкріплюється практикою. У похідних умовах також удосконалюються знання з методики формування рухових умінь і навичок.

Оздоровча задача вирішується за допомогою правильно організованого графіка проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання позитивного впливу природних факторів на усі функції організму, дотримання правил особистої і суспільної гігієни [10]. Періодичні туристичні походи студентів, які регулярно займаються оздоровчим бігом або плаванням, дозволяють ліквідувати небажані наслідки адаптації людини до фізичних навантажень та попередити перевантаження. Адаптація обумовлена тим, що в результаті тривалого стандартного виконання одного і того ж фізичного навантаження припиняється процес появи нових пристосувальних зрушень (перебудов) в організмі. У даному випадку потрібна тимчасова переорієнтація людини на декілька інших видів діяльності. Періодичні заняття туризмом студента, залученого до фізичної культури, значною мірою сприяють підтримці його організму на досить високому рівні фізичної підготовленості.

У цілому, що стосується спортивних задач у туризмі, слід зазначити три моменти. По-перше, заняття туризмом сприяють створенню бази загальної фізичної підготовки, необхідної в будь-якому виді спорту. По-друге, вони передбачають спеціальну підготовку для участі в змаганнях з туристської техніки. По-третє, туристські походи регламентуються спортивною класифікацією, що, у свою чергу, вимагає відповідної спортивної підготовки їхніх учасників, тобто спортивна класифікація сприяє реалізації принципу максимальних навантажень у туризмі.

Окремі задачі в туризмі зв'язані зі спеціальною підготовкою до того або іншого походу в залежності від його призначення. Наприклад, походи по історичних місцях вимагають особливої підготовчої роботи з вибору маршруту, насиченого великою кількістю пам'яток історії для одержання інформації про історичні події, що відбуваються в районі передбачуваного походу. На маршруті ця інформація повинна бути доповнена в результаті спрямованої розшукової роботи учасників. Пошук архівних документів після походу багато в чому сприяє створенню більш цілісних представлень про значимість тих або інших історичних подій. У такий спосіб ці походи спрямовані на військово-патріотичне виховання молоді. Навчальні туристські походи вимагають відповідних умов для проведення навчальних занять по техніці і тактиці туризму, вибору місця і розкладання біваку, готуванню їжі, тобто вирішують задачу формування таких

умінь і навичок, що в майбутньому допоможуть студентам самостійно реалізувати набуті уміння і навички в житті.

Висновки. 1. Рухова активність студентів на початку експерименту відповідала середньому обсягу рухової активності всіх студентів. Фізична підготовленість студентів, які були задіяні в експерименті, нижче середнього.

2. Заняття туризмом істотно підвищили обсяг рухової активності студентів і, як наслідок, рівень їх фізичної підготовленості достовірно підвищився.

3. Поглиблене вивчення туризму як явища вимагає проведення наукової праці по декількох напрямках.

Перший напрямок – туризм як важливий фактор зміцнення здоров'я – припускає наукове обґрунтування занять туризмом з позиції оздоровчої спрямованості. Вивчається механізм сприятливого впливу природно-прикладних туристичних вправ на стан здоров'я студентів. При цьому повинні враховуватися особливості використання в оздоровчих цілях різних видів туризму, та вплив складності маршрутів на організм людини, а також тривалості походів. За підсумками досліджень у цьому напрямку розробляються конкретні рекомендації, спрямовані на підвищення працездатності і поліпшення функціонального стану людини.

Другий напрямок – виховні та освітньо-пізнавальні функції туризму. Найбільший виховний вплив здійснюється в процесі колективних походів, під час яких в обов'язковому порядку вимагається тактовність, толерантність, уважне ставлення один до одного. Все це сприяє формуванню таких рис характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу. Успіх виховання залежить від того, наскільки глибокими були переживання і наскільки велика ступінь складності в даному туристському поході. Туристична діяльність, на основі ознайомлення з історичним минулим і сьогоденням рідного краю, сприяє патріотичному вихованню. Крім того, туризм дозволяє прилучити до культурних цінностей, традицій народу.

Учасники туристичних походів розширюють і поглиблюють свої знання в області природничих наук, володіють навиками першої медичної допомоги при травмах, отруєннях, опіках, укусах і іншими. Завдяки постійному переміщенню по місцевості, вмінню користуватися картою і компасом, активній участі в різному роду іграх на місцевості і туристичних змаганнях розширюється кругозір кожного учасника походу. Туризм сприяє вивченню історії і формуванню світогляду, веде до поваги і активного захисту природних багатств.

Використані джерела

1. Бородин Ю.А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / Ю.А. Бородин, Г.Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХГАДН, 2010. – С. 9-13.
2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие / Л.А. Вяткин, З.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов – М.: Академия, 2004. – 208 с.
3. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: [навч. посіб] / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Т.: Богдан, 2009. – 304 с.
4. Дурович А.П. Активный туризм: современное состояние и перспективы развития / А.П. Дурович. – К.: Новое знание, 2003. – С. 11-15.
5. Еременко В. Інформаційні аспекти розробки та проведення туристського походу / В. Еременко, Л. Заневська, А. Култії, О. Ярмох // Молода спортивна наука України: зб. наук прац. – Л.: Українські технології, 2010. Вип. 14. – т.ч. – С. 60-65.
6. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Федякин. – М.: СпортАкадемияПресс, 2000-69с.
7. Тихонова С., Харіна Д. Туризм, як засіб підвищення рівня здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Тихонова, Д. Харіна // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: тези всеукр. наук.-практ. конгр. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 315-316.
8. Шкура В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичні якості студентів у процесі спортивно-педагогічного удосконалення / В. Шкура, В. Курімова, Т. Буженко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали VIII всеукраїнської наук.-практ. конф.: Львів, ЛДУНК. 2012. – 363 с. С. 312-316.
9. Fernandez-Castro J. Chamorro A., The perception of causes of accidents in mountain sports: A study based on the experiences of victims // Accident Analysis & Prevention. January 2009. – Volume 41. – Issue 1. – P. 197-201.
10. Lunt N. Megical tourism: assessing the evidence on treatment abroad. Maturitas / N/Lunt, P., 2010. – May. – VOC.66(1). – P. 27-32.

Voronov N.P., Shadrina V.V., Kuryachy S.V.

THE INFLUENCE OF THE TOURISM CLASS ON THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

The influence of the tourism class on the motor activity of students and, as a result, increase their level of physical fitness. We draw attention to the social and aesthetic components of the hiking that enhance motivation of students to engage in physical education. The experiment involved 48 students aged 17 to 20 years in the course of the academic year. Our results revealed that the experimental group

significantly increased endurance (running at 3km improved by an average of 1 min. strength endurance) result in bending and unbending emphasis lay in the hands of an increase of 4 times rise trunk for 1 min. increase of 5 times. They also increased physical activity per day (an average of 1,8 km per day) All this suggests a positive contribution to employment of tourism on physical fitness and physical activity of students.

Key words: *students, tourism, physical fitness, motor activity.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2013 р.

