

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 18–19 ЛЕТ

Денисенко И. А.
Запорожский национальный университет

Аннотация. В ходе исследования изучены особенности изменения показателей физической работоспособности и физической подготовленности девушек-студенток 18–19 лет под влиянием систематических занятий спортивно-оздоровительным туризмом. Показано, что использование средств спортивно-оздоровительного туризма в программе по физическому воспитанию для высших учебных заведений способствовало существенной оптимизации основных показателей физической подготовленности студенток (быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых способностей), росту их аэробных возможностей и уровня общей физической работоспособности. После формирующего эксперимента все использованные в исследовании показатели у студенток экспериментальной группы, занимавшихся в течение учебного года спортивно-оздоровительным туризмом, были достоверно более лучшими, чем у студенток контрольной группы, занимавшихся по традиционной программе физического воспитания для вузов. Полученные результаты дают основание для использования средств спортивно-оздоровительного туризма для повышения эффективности процесса физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая работоспособность, аэробные возможности, физическая подготовленность, студентки, 18–19 лет, физическое воспитание, средства спортивно-оздоровительного туризма, эффективность.

Анотація. Денисенко І. О. **Ефективність використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичної підготовленості дівчат 18–19 років.** У ході дослідження вивчено особливості зміни показників фізичної працездатності і фізичної підготовленості дівчат-студенток 18–19 років під впливом систематичних занять спортивно-оздоровчим туризмом. Показано, що використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в програмі фізичного виховання для вищих навчальних закладів сприяло істотній оптимізації основних показників фізичної підготовленості студенток (швидкості, спритності, сили, швидкісно-силових здібностей), підвищенню їхніх аеробних можливостей та рівня загальної фізичної працездатності. Після формируючого експерименту всі використані в дослідженні показники у студенток експериментальної групи, які займалися протягом навчального року спортивно-оздоровчим туризмом, були достовірно більш кращими порівняно зі студентками контрольної групи, які займалися за традиційною програмою з фізичного виховання для вишу. Отримані результати дають підставу для використання засобів спортивно-оздоровчого туризму для підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді.

Ключові слова: фізична працездатність, аеробні можливості, фізична підготовленість, студентки, 18–19 років, фізичне виховання, засоби спортивно-оздоровчого туризму, ефективність.

Abstract. Denisenko I. **Efficiency of the use of facilities of sporting health tourism in the increase of physical preparedness of girls 18–19 years.** During research the features of change of indexes are studied to the physical capacity and physical preparedness of girls-students 18–19 years under act of systematic engaged in sporting health tourism. It is retined that the use of facilities of sporting health tourism in the program on physical education for higher educational establishments was instrumental in substantial optimization of basic indexes of physical preparedness of students (speed, adroitness, force, speed-power capabilities), growth of them aerobic possibilities and level of general physical capacity. After a forming experiment the students of experimental group of, have all of the indexes utilized in research which was engaged in during a school year sporting health tourism, were for certain more better, than for the students of control group of, which working on the traditional program of physical education for Institutes of higher. The got results ground for the use of facilities of sporting health tourism in the increase of efficiency of process of physical education of student young people.

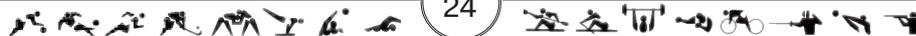
Keywords: physical capacity, aerobic possibilities, physical preparedness, students, 18–19 years, physical education, facilities of sporting health tourism, efficiency.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время среди студенческой молодежи отмечается низкий уровень физической подготовленности и физического здоровья, что, по мнению большинства специалистов, связано с недостаточной эффективностью процесса физического воспитания в вузе [3–5; 15].

Одним из перспективных направлений решения данной проблемы является включение в программу

по физическому воспитанию студентов средств различных видов спорта. Многими авторами доказана достаточно высокая эффективность использования среди студентов средств степ-аэробики, фитбол-аэробики, атлетической гимнастики, плавания, спортивных игр и т. п. [1; 7; 8; 10–12]. Вместе с тем, недостаточное внимание уделяется использованию таких простых и доступных видов занятий физическими упражнениями как туризм. Анализ литературных данных позволил констатировать недостаточную

© Денисенко И. А., 2013



изученность данного вопроса в связи с ограниченным количеством исследований относительно использования средств туризма среди студенческой молодежи [2; 6; 9; 11].

Актуальность и несомненная практическая значимость указанной проблемы послужили предпосылками для проведения настоящего исследования.

Связь с научными программами, планами, темами. Работа является частью научных программ факультета физического воспитания и кафедр туризма и физической реабилитации Запорожского национального университета и выполнена в рамках темы «Изучение особенностей формирования физических возможностей организма в онтогенезе» (№ государственной регистрации 0106U000583) Сводного плана НИР Министерства образования и науки Украины на 2011–2015 гг.».

Цель статьи: дать оценку эффективности использования средств спортивно-оздоровительного туризма для повышения физической подготовленности девушек-студенток 18–19 лет.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе Запорожского национального университета. 40 студенток в возрасте 18–19 лет были разделены на контрольную (n=23) и экспериментальную (n=17) группы.

Студентки контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания, а студентки экспериментальной группы – по программе физического воспитания, включавшей средства спортивно-оздоровительного туризма. Согласно традиционной программе в 1-м семестре из 64-х часов 32 часа отводится на легкую атлетику, 16 часов – на баскетбол и 16 часов – на ритмическую гимнастику (для девушек) и на атлетическую гимнастику (для юношей). Такое же распределение часов и во 2-м семестре.

Для студенток экспериментальной группы было предложено уменьшить на 50 % количество часов для занятий легкой атлетикой, баскетболом, ритмической гимнастикой и выделить 32 часа (в каждом семестре) на занятия спортивно-оздоровительным туризмом.

Разработанный комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма для студенток экспериментальной группы включал: средства общей и специальной физической подготовки, походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности, многодневные категорийные походы (первой и второй категории сложности) и упражнения туристского многоборья.

В начале и в конце учебного года у всех девушек для оценки уровня их физической подготовленности регистрировали следующие показатели: абсолютную ($aPWC_{170}$, кгм·мин⁻¹) и относительную ($oPWC_{170}$, кгм·мин⁻¹·кг⁻¹) величины общей физической работоспособности; абсолютную ($aMPK$, л·мин⁻¹) и относительную ($oMPK$, мл·мин⁻¹·кг⁻¹) величины максимального потребления кислорода с использованием субмаксимального теста PWC_{170} , а также время челночного бега 4 по 9 м (с), время бега на 30 м (с), результат прыжка в длину с места (см) и количество раз подтягиваний на высокой перекладине.

Результаты исследования. В начале исследования нами был проведен сравнительный анализ особенностей физического состояния студентов 18–

19 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из табл. 1, до начала формирующего эксперимента у всех девушек, независимо от принадлежности к той или иной группе, отмечались низкие уровни развития ловкости (результаты челночного бега 4 по 9 м составили $11,1 \pm 0,11$ с в контрольной группе и $11,29 \pm 0,15$ с в экспериментальной группе студенток), быстроты (время бега на 30 м составило соответственно $5,88 \pm 0,06$ с и $5,91 \pm 0,09$ с), ниже среднего – скоростно-силовых способностей (результаты прыжка в длину с места достигали $165,04 \pm 1,61$ см и $160,71 \pm 1,92$ см), силовых способностей (количество раз сгибаний и разгибаний рук в упоре составило соответственно $11,13 \pm 0,4$ раза и $11,35 \pm 0,59$ раза) и общего уровня физической работоспособности (соответственно $560,24 \pm 16,4$ кгм·мин⁻¹ и $516,44 \pm 21,41$ кгм·мин⁻¹ по $aPWC_{170}$; $10,58 \pm 0,36$ кгм·мин⁻¹·кг⁻¹ и $9,25 \pm 0,41$ кгм·мин⁻¹·кг⁻¹ по $oPWC_{170}$).

На среднем уровне до начала формирующего эксперимента отмечались у девушек контрольной и экспериментальной групп величины $aMPK$ и $oMPK$, отражающие уровень аэробных возможностей их организма.

Анализ результатов заключительного обследования студенток 18–19 лет, проведенный после формирующего эксперимента, показал следующее (табл. 2).

После формирующего эксперимента у студенток экспериментальной группы отмечалось достоверное улучшение всех показателей, характеризующих уровень физической подготовленности, физической работоспособности и аэробной производительности.

Так, у них регистрировался рост уровня развития ловкости (снижение времени бега в челночном беге 4x9 м до $10,29 \pm 0,11$ с или до среднего уровня), скоростных качеств (снижение времени бега на 30 м до $5,24 \pm 0,05$ с или до выше среднего уровня), скоростно-силовых способностей (рост результата в прыжках в длину с места до $176,56 \pm 1,70$ см, уровень выше среднего) и собственно силовых способностей (увеличение количества сгибаний-разгибаний туловища до $16 \pm 0,80$ раза или до уровня выше среднего). Кроме этого, отмечался достоверный рост общей физической работоспособности девушек экспериментальной группы (увеличение значений $aPWC_{170}$ до $11,45 \pm 0,53$ кгм·мин⁻¹·кг⁻¹ или до среднего уровня) и аэробной производительности их организма (увеличение значений $oMPK$ до $44,31 \pm 1,40$ мл·мин⁻¹·кг⁻¹ или также до среднего уровня).

Подтверждением этому стали результаты сравнительного анализа данных заключительного тестирования студенток экспериментальной и контрольной групп.

Как видно из табл. 3, после формирующего эксперимента у студенток экспериментальной группы отмечались достоверно более лучшие, чем у девушек контрольной группы, результаты в челночном беге 4x9 м (соответственно $10,29 \pm 0,11$ с и $10,94 \pm 0,08$ с), беге на 30 м ($5,24 \pm 0,05$ с и $5,83 \pm 0,06$ с), прыжках в длину с места (соответственно $176,56 \pm 1,7$ см и $167,09 \pm 1,48$ см) и количестве сгибаний-разгибаний туловища ($16 \pm 0,8$ раза и $11,41 \pm 0,29$ раза).

Не менее убедительно выглядели и результаты сравнительного анализа темпов изменения использо-

Таблица 1

Показатели физической подготовленности и физической работоспособности девушек контрольной и экспериментальной групп до начала формирующего эксперимента, $\bar{X} \pm m$

Показатели	КГ (n=23)	ЭГ (n=17)	t	p
Челночный бег 4x9 м, с	11,1±0,11 низкий	11,29±0,15 низкий	0,99	>0,05
Бег на 30 м, с	5,88±0,06 низкий	5,91±0,09 низкий	0,27	>0,05
Прыжок в длину с места, см	165,04±1,61 ниже среднего	160,71±1,92 ниже среднего	1,73	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре, к-во раз	11,13±0,4 ниже среднего	11,35±0,59 ниже среднего	0,31	>0,05
aPWC ₁₇₀ , кгм·мин ⁻¹	560,24±16,4 ниже среднего	516,44±21,41 ниже среднего	1,62	>0,05
oPWC ₁₇₀ , кгм·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	10,58±0,36 ниже среднего	9,25±0,41 ниже среднего	1,92	>0,05
aМПК, л·мин ⁻¹	2,30±0,036 средний	2,21±0,047 средний	1,62	>0,05
oМПК, мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	43,52±1,08 средний	39,56±1,16 средний	1,91	>0,05

Таблица 2

Показатели физической подготовленности и физической работоспособности девушек основной группы (n=16) к окончанию формирующего эксперимента, $\bar{X} \pm m$

Показатели	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	t	p
Челночный бег 4x9 м, с	11,29±0,15 низкий	10,29±0,11 средний	5,33	<0,001
Бег на 30 м, с	5,91±0,09 низкий	5,24±0,05 выше среднего	6,59	<0,001
Прыжок в длину с места, см	160,71±1,92 ниже среднего	176,56±1,70 выше среднего	6,18	<0,001
Сгибание и разгибание рук в упоре, к-во раз	11,35±0,59 ниже среднего	16±0,80 выше среднего	4,66	<0,001
aPWC ₁₇₀ , кгм·мин ⁻¹	516,44±21,41 ниже среднего	641,83±27,27 средний	3,62	<0,001
oPWC ₁₇₀ , кгм·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	9,25±0,41 ниже среднего	11,45±0,53 средний	3,28	<0,001
aМПК, л·мин ⁻¹	2,21±0,047 средний	2,48±0,06 средний	3,62	<0,001
oМПК, мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	39,56±1,16 средний	44,31±1,40 средний	2,61	<0,01

ванных в работе показателей к окончанию формирующего эксперимента у девушек экспериментальной и контрольной групп. После формирующего эксперимента для девушек экспериментальной группы были характерно достоверно более высокие, чем в контрольной группе, темпы прироста общей физической работоспособности (соответственно на 24 % и 10 %), аэробных возможностей (на 12 % и 5 %), улучшения уровня развития ловкости (соответственно на 9 % и 1 %), быстроты (на 11 % и 1 %), скоростно-силовых

(на 10 % и 1 %) и, особенно, силовых способностей (соответственно на 41 % и 3 %).

В целом было очевидным, что использование средств спортивно-оздоровительного туризма способствовало гораздо более высоким темпам повышения общего уровня физического состояния студенток 18–19 лет.

Выводы:

1. К окончанию формирующего эксперимента у студенток экспериментальной группы отмечались до-

Денисенко И. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО



статистично значущо ($p < 0,05$) вище, ніж у контрольної групи, величини показателів, характеризують рівень розвитку локвості (на $5,95 \pm 1,66\%$), скоростних (на $10,12 \pm 1,26\%$), скоротно-силових (на $5,67 \pm 1,53\%$), силових (на $40,17 \pm 2,94\%$) способностей, рівня загальної фізическої работоспособності (на $12,97 \pm 1,72\%$) та аеробних можливостей організму (на $8,23 \pm 1,60\%$);

2. Отримані результати свідчать про

ефективності використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізическої підготовленості студентів в умовах вузу.

Перспективи дальнєших досліджень в даному напрямку. В дальнєшому планується вивчення ефективності використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізического виховання юнашеско-студентів 18–19 років.

Таблиця 3

Показатели физической подготовленности и физической работоспособности девушек контрольной и экспериментальной групп к окончанию формирующего эксперимента, $\bar{X} \pm m$

Показатели	КГ (n=23)	ЭГ (n=17)	t	p
Челночный бег 4x9 м, с	10,94±0,08	10,29±0,11	4,79	<0,001
Бег на 30 м, с	5,83±0,06	5,24±0,05	7,67	<0,001
Прыжок в длину с места, см	167,09±1,48	176,56±1,7	4,21	<0,001
Сгибание и разгибание рук в упоре, к-во раз	11,41±0,29	16±0,8	5,38	<0,001
aPWC ₁₇₀ , кгм·мин ⁻¹	623,34±19,43	641,83±27,27	0,55	>0,05
oPWC ₁₇₀ , кгм·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	11,67±0,39	11,45±0,53	0,33	>0,05
aМПК, л·мин ⁻¹	2441,34±42,74	2482,03±60	0,55	>0,05
oМПК, мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	45,78±1,13	44,31±1,4	0,82	>0,05

Литература:

1. Авдасева Н. В. Занятия фитбол-аэробикой как направление физического воспитания в современных условиях / Н. В. Авдасева, Н. В. Клемешова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : [сборник статей V международной научной конференции : под ред. проф. Ермакова С. С., 21 апреля 2009 года.] – Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. – С. 3–5.
2. Васильковская Ю. А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. А. Васильковская. – Москва, 2009. – 23 с.
3. Гончаренко М. С. Моніторинг здоров'я студентської молоді за допомогою методу інтегральної діагностики / М. С. Гончаренко, І. Ю. Філенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2006. – № 7. – С. 11–15.
4. Дроздова Л. Н. Комплексный подход при оценке состояния здоровья студентов / Л. Н. Дроздова, Н. Т. Селезнева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 13–14.
5. Єгорова Н. Вплив методик проведення занять ритмічною гімнастикою на фізичну підготовленість та працездатність студенток I курсу технічного вузу / Н. Єгорова // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту]. – Львів : Українські технології, 2007. – Вип. 11. – № 1–5. – С. 160–171.
6. Жигарев О. Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизические показатели организма студентов : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. биол. наук : 03.00.13 / О. Л. Жигарев. – Томск, 2002. – 28 с.
7. Защук С. Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С. Г. Защук, Т. В. Ивчатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [науковий журнал]. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 5. – С. 69–72.
8. Кривенко А. П. Атлетична гімнастика і плавання у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток / А. П. Кривенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 237–240.
9. Любека С. В. Комплексное использование средств туризма в физическом воспитании школьников подготовительной медицинской группы : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Любека. – Хабаровск, 2011. – 25 с.
10. Маляр Е. І. Педагогічні умови реалізації програми розвитку професійно важливих якостей студентів економічних спеціальностей засобами футболу / Е. І. Маляр, М. Р. Лебідь // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [науковий журнал]. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 87–89.
11. Мулик К. В. Вплив занять спортивним туризмом на всебічний розвиток дітей шкільного віку / К. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 7–9.
12. Тарасеня Т. Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Ю. Тарасеня. – СПб., 2008. – 25 с.
13. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
14. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 282 с.