

КАНІЩЕВА О.П., ГРОХОВА Г.П., ЄФІМЕНКО П.Б.

Одноденні туристські походи, як засіб безперервної рухової активності студентів вищих навчальних закладів освіти

Анотація. Визначено, що туризм є засобом підвищення творчих і пізнавальних інтересів студентів. Запропоновано проводити одноденні туристські походи студентів у канікулярний період. Виявлено, що регулярні одноденні походи сприяли підвищенню адаптаційних можливостей їх організму.

Ключові слова: безперервна освіта, адаптаційний потенціал, одноденний туризм.

Вступ. Радикальні зміни у галузі науки і техніки суспільства невпинно пред'являють нові вимоги до вищої школи. Досягнення мети «успішної підготовки висококваліфікованих кадрів» зобов'язує освітні процеси у ВНЗ переважно орієнтувати на розвиток інтелектуальних здібностей студентів. Тоді як проблеми повноцінного виховання студентської молоді охорона і зміцнення їх здоров'я, яке помітно погіршується від несприятливого впливу екологічної ситуації великих міст, питання організації відпочинку, релаксації, здоров'язберігаючої діяльності відступили на другий план.

В умовах нестабільності суспільства виникає гостра необхідність доповнення традиційної освітньої системи заходами нового типу, які забезпечували б неперервність освітнього процесу і ефективність виховних зусиль.

Дотримуючись основного педагогічного принципу неперервності навчання, запобігаючи небажаного припинення самостійних занять фізичною рекреацією у вихідні дні та під час студентських канікул, важливого значення набуває перебування студентів та їх участь у туристських походах різної тривалості і складності, що є потребою в релаксації і рекреаційній діяльності, що надають студентам крім можливості пізнати навколишній світ через власні

відчуття за допомогою набуття особистого життєвого досвіду, ще й набути певного рівня оздоровлення свого організму.

Організація життєдіяльності студентів у туристських походах стимулюється інтересом до навколишнього середовища та особлива увага приділяється розвитку фізичних якостей, що надає їм реальні можливості для зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного стану, а саме адаптаційних можливостей їх організму. Цьому сприяє щоденне проведення низки наступних заходів: загартування; розвиток їх емоційної сфери, розуміння ними «примітивних процесів» життя на природі, естетичний розвиток особистості та духовне її зростання. Це дозволило вирішити цілий комплекс освітніх задач, пов'язаних з розвитком допитливості у молодих людей, стимулюванням і підвищенням творчих і пізнавальних інтересів студентів, розширенням кругозору та соціальною адаптацією [4]. А також створенням наступних умов організації розвивальної діяльності студентів у туристському поході: близькість до природи; постійне нерегламентоване, демократичне спілкування, не пов'язане із академічними заняттями.

У нашому суспільстві зміст, цілі і завдання туризму визначаються потребою виховання всесторонньо розвиненої людини, залучення мільйонів людей до доцільного активного відпочинку і організації розумного дозвілля [3].

Туристські походи мають оздоровчий вплив на організм студентів, допомагають попередити багато хвороб. Тут є необхідність реалізації захисних заходів, заснованих на розумінні механізмів виникнення небезпеки травмування і втілення заходів спрямованих на їх попередження. Вони формують мислення, спрямоване на здійснення максимальної екологічної та валеологічної безпеки як у повсякденному житті, так і в майбутній діяльності [3].

Метою нашого спостереження було: теоретично обґрунтувати вплив самостійних занять руховою діяльністю на стан здоров'я студентів в умовах одноденних туристських походів.

Завдання:

1. На основі вивчення науково-методичної літератури охарактеризувати особливості впливу самостійних занять руховою активністю на стан здоров'я студентів.

2. Провести аналіз моніторингу адаптаційного потенціалу організму студентів та впливу короточасних туристських походів, як форми самостійних занять руховою діяльністю, на стан здоров'я студентів.

Методи дослідження: пошуково-бібліографічний метод вивчення та аналіз спеціальної літератури; тестування поточного стану організму студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні стан здоров'я населення України знаходиться в доствтно незадовільному стані. Основна причина смертності та інвалідності це хронічні неінфекційні захворювання (ХНІЗ) [1]. І роль охорони здоров'я в рішенні цієї проблеми за свідченням Г.Л. Апанасенко – не значна [1]. Сучасна система охорони здоров'я є комплексом заходів щодо управління хворобою, але цей шлях ніколи не приведе до поставленої мети - досягнення здоров'я [1].

Останні дослідження у цьому напрямі вказують на те, що провідний шлях оздоровлення організму людини спрямований на підвищення його адаптаційних можливостей через зміцнення імунітету [2, 4]. Найефективнішим засобом досягнення цієї мети є рухова діяльність на фоні здорового способу життя [3]. Одним із засобів оздоровлення молодого організму є туризм. Він поєднує в собі усе необхідне для цього: певна рухова діяльність, позитивний емоційний фон, чисте екологічне оточення [7]. Особливо коли ці туристські походи проходять у звичних кліматичних зонах [6].

Під здоровим способом життя розуміються такі форми і способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, підвищують адаптивні можливості організму студента, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей і надалі повноцінному виконанню професійних функцій [4].

Для проведення даного спостереження нами було запропоновано таку форму оздоровлення, як одноденні туристські походи у різні періоди навчального року: восени, взимку, навесні. Подібні оздоровчі заходи студентам було запропоновано проводити не рідше одного разу на місяць у вихідний день з однаковим проміжком часу. У канікулярний період, коли припинялись академічні заняття фізичним вихованням - один раз на тиждень. Така форма оздоровлення повинна відповідати основним умовам:

- відповідність стану організму студентів із різними адаптаційними можливостями;

- уникнення необхідності процесу акліматизації організму студентів учасників туристського походу;

- фінансова доступність.

Для забезпечення певної регулярності фізичного навантаження організму, між такими походами, щоденні пересування на академічні заняття з місця мешкання і назад рекомендувалось здійснювати пішки за повним маршрутом, або його частиною, віддалено від вулиць загазованих автомобільним транспортом. При можливості для цього використовувати паркові зони чи сквери.

У якості додаткових рекомендацій по зміцненню стану свого організму студентам рекомендувалось упорядкувати режим сну і активності, роботи і відпочинку.

На першому академічному занятті з фізичного виховання, на початку осіннього семестру, яке за навчальним планом було лекційним, студентам було доведено теоретичне підґрунтя програми оздоровлення організму за допомогою одноденних туристських піших походів в межах Харківської області або у приміських лісопаркових зонах. Тут було надано інформацію про позитивний вплив цього виду рухової діяльності на стан здоров'я людини і певні вимоги, що сприяють найефективнішому результату оздоровлення. Також було представлено найпростішу методику самостійного тестування адаптаційних можливостей свого організму за формулою Р. М. Баєвського [2].

Наприкінці лекції студентам, які зацікавились даною програмою оздоровлення, було запропоновано у певний час підійти до лектора за більш докладною інструкцією. Таким чином було сформовано дві групи бажаючих додержуватись цієї програми. Перша група – студенти технологічного факультету УПА у складі 12 осіб, друга група – студенти факультету міжнародних освітніх програм (МОП) у складі 14 осіб. Обидві групи склали групу спостереження. У якості контрольної групи для порівняння використовувались усереднені дані обстеження студентів, які не приймали участь у запропонованій програмі.

Для визначення динаміки рівня адаптаційного потенціалу студентів перших курсів факультетів технологічного та міжнародних освітніх програм УПА було проведено обґрунтування моніторингу стану витривалості організму студентів. Нами було виконано анкетування і обстежено стан адаптаційного потенціалу організму 142 студентів за існуючими методиками. Перше обстеження проводилось на початку осіннього семестру у вересні 2016 року і наприкінці весняного семестру в травні 2017 року. Згідно формули запропонованої Р. М. Баевским [2], визначали функціональний стан організму студентів. Дані цих обстежень студентів групи спостереження наведено в таблицях 1 і 2.

Таблиця 1

Данні моніторингу адаптаційного потенціалу організму студентів 1 курсу УПА у вересні 2016 року

Факультет	Задовільна адаптація (%) 2,1> бали	Напруження адаптації (%) 2,11-3,2 бали	Незадовільна адаптація (%) 3,21-4,3 бали	Зрив адаптації (%) 4,31<
Технологічний	32,9 %	55,0%	11,9%	0,2%
МОП	29%	45,2%	22,6%	3,2%

**Данні моніторингу адаптаційного потенціалу організму студентів 1
курсу УПА у травні 2017 року**

Факультет	Задовільна адаптація (%) 2,1> бали	Напруження адаптації (%) 2,11-3,2 бали	Незадовільна адаптація (%) 3,21-4,3 бали	Зрив адаптації (%) 4,31<
Технологічний	40 %	52,1 %	7,9 %	-
МОП	45,1%	45,8%	6,9 %	2,2 %

Під час проведення спостереження практичного значення набувала оцінка фізіологічних резервів організму студента і методичні прийоми їх визначення. Адаптаційний потенціал визначає рівень гармонійного стану студентів, як сталість їх внутрішнього фізичного і психологічного стану. Дослідження фізіологічних резервів або максимальних резервних можливостей організму студентів дозволяло прогнозувати його працездатність і тривалість її підтримки на заданому рівні [2, 4, 5].

Обговорення результатів.

Узагальнені дані динаміки моніторингу стану адаптаційного потенціалу організму студентів вказують на те, що на початку проведеного спостереження у даному контингенті обстежених студентів мають місце показники практично усіх рівнів адаптації. Наприкінці дослідження спостерігається певна позитивна динаміка стану здоров'я обстежених студентів.

Так, серед студентів технологічного факультету задовільна адаптація покращилась на 7,1 %. Напруження адаптації змінилася у бік покращення на 2,9 %. Незадовільна адаптація позитивно змінилася на 4 %. Зрив адаптації відсутній. У студентів факультету МОП задовільна адаптація покращилась на 16,1 %. Напруження адаптації покращилось на 0,6 %. Не задовільна адаптація позитивно змінилася на 15,7 %. Але зберігається показник зриву адаптації, який склав 1 %.

Студенти з покращенням показників адаптаційного потенціалу в основному дотримувались запропонованої програми одноденного туризму і додаткових рекомендацій. Вони або не хворіли зовсім, або легко їх переносили

й швидко відновлювались. Свій загальний стан оцінювали як гарний. У шістьох студентів, які у ході дослідження відмовились від участі у ньому, показники стану адаптаційного потенціалу практично не змінилися.

Висновки:

1. Регулярна рухова активність є найбільш ефективним засобом підвищення опірності організму хворобам і несприятливим впливам навколишнього середовища.

2. Рухова активність у формі одноденних туристських походів позитивно впливає на стан усіх основних функціональних систем організму студентів і забезпечує покращення показників адаптаційного потенціалу їх організму.

3. Не менш важливою умовою нормального функціонування організму є чергування режиму сну і активності, роботи і відпочинку.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на розробку певних комбінованих диференційованих методик спрямованих на підвищення рівня адаптаційних можливостей організму студентів в умовах їх навчання у ВНЗ.

Список використаної літератури.

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теоретические и практические основы / Г.Л. Апанасенко // Материалы Международной научной конференции « Функциональные методы донозологической диагностики и коррекции здоровья человека».- Киев,2012.-С.6-7.

2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М Баевский, А.П. Берсенева // М.: Медицина, 1997. 236 с.

3. Єфіменко Н.П. Еколого-оздоровчий туризм як оздоровча система студентів вищих навчальних закладів освіти / Н.П. Єфіменко, Г.П. Грохова // Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Біосферно-ноосферні ідеї В.І. Вернадського та еколого-економічні проблеми розвитку регіонів», 14-16 вересня 2006р.: Тези доповідей – Кременчук: КДПУ, 2006. - С. 29-30.

4. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Каніщева О.П. – Харків, 2011.-20 с.

5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 231 с.

6. Мулик К.В. Вплив спортивно-оздоровчого туризму та інших видів фізкультурно-спортивних знятть на рівень здоров'я студентської молоді / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт /». Зб. Наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім.. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип 8(63)15. – С. 67-60.

7. Николайкин Н.И. Екология: учеб. для вузов / Н.И. Николайкин, Н.Е. Николайкина, О.П. Мелехова - М.: Дрохва, 2004. – 624 с.

Відомості про авторів:

Каніщева Оксана Павлівна – кандидат фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації і рекреації, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Грохова Ганна Павлівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, Українська інженерно-педагогічна академія (м. Харків).

Єфіменко Павло Богуславович – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної реабілітації і рекреації, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).