

Вплив спортивно-оздоровчого туризму на ефективність фізичного виховання студентів

Анотація. У статті розглядаються особливості використання спортивно-оздоровчого туризму, що впливає на ефективність побудови регламентованих занять у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, фізичне виховання студентів.

Вступ. Обсяг досліджуваного студентами навчального матеріалу, напруженість розумової праці значно зросли, особливо останнім часом. Студент усе більше часу проводить у бібліотеці, за комп'ютером і т.д., що значно знижує його рухову активність. Регламентовані заняття фізичною культурою у ВНЗ зі студентами покликані підвищити функціональні можливості, поліпшити фізичну підготовленість, збільшити адаптаційний резерв організму і т.д. Рівень фізичної підготовленості багато в чому обумовлює можливість освоєння студентом усіх інших цінностей і, у цьому контексті, є основою, без якої сам процес одержання вищої освіти стає малоефективним. Таким чином, розширення адаптаційних резервів організму студента є одним з основних завдань фізичного виховання, що підкреслює актуальність нашого дослідження. При цьому слід зазначити, що потенційні можливості спортивно-оздоровчого туризму використовуються в ході фізичного виховання студентів недостатньо [1, 3]. Туризм представляється одними з найбільш доступних засобів фізичної культури (В.І. Ганопольський, 1990; В.І. Радченко, 2000; А.А. Федякін, 2001). Разом з тим, слід зазначити, що потенційні можливості туризму у процесі фізичного виховання студентів використовуються недостатньо, у силу того, що наукові й науково-методичні роботи, що розглядають проблему використання туризму у фізичному вихованні студентів, носять фрагментарний характер (Ю.І. Євсєєв, 2005;

Л.Г. Рубис, 1995; Т.Ю.Тарасеня, 2008). Багато питань використання туризму й теренкуру у фізичному вихованні студентів залишаються дотепер не розкритими [4].

Таким чином, об'єктивно існуюча потреба вдосконалювання фізичного виховання студентів з метою підвищення їх рухової активності, з одного боку, доступність і потенційні рекреативні можливості туризму, з іншого боку, не можуть бути ефективно реалізовані у зв'язку з відсутністю науково обґрунтованої методики їх використання в процесі академічних занять у вузах. Спортивний туризм можна визначити як вид спорту, у зміст якого входить змагальна діяльність по подоланню природних і штучних перешкод, розділених по категоріях: вершин, перевалів, порогів і т.д. Виходячи із цього, туристська підготовка виступає як процес, що включає в себе знання, уміння, навички, необхідні для занять даним видом спорту. Він представлений як багаторічна система спортивного вдосконалювання й містить у собі основні й додаткові засоби підготовки. У процесі підготовки удосконалюються всі фізичні якості спортсмена: сила, спритність, швидкість, витривалість і гнучкість. Крім фізичних якостей іде й активне формування морально-вольових (дисциплінованість, рішучість, сміливість, почуття колективізму і т.д.) і розбудовуються функціональні можливості організму. Для успішної реалізації в утворювальному процесі даного елективного курсу необхідна раціональна побудова тренувальних навантажень. Заняття повинні містити в собі як загальну фізичну підготовку (розвиток і вдосконалювання загального рівня фізичної й функціональної підготовленості), так і спеціальну (освоєння прийомів страховки, самостраховки, техніки пересувань і т.п.) з використанням різноманітних способів, форм і методів навчання. Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, необхідними для будь-якого певного виду туризму, тому що орієнтована на розвиток спеціальних фізичних здатностей [2, 5].

Метою даного дослідження з'явилося наукове обґрунтування організації й регіонального використання туристських походів у горах для оздоровлення

студентів різних спортивних спеціалізацій фізкультурних ВНЗ В основу робочої гіпотези дослідження покладено припущення про те, що використання туристських походів у рамках регламентованих занять з фізичного виховання буде більш ефективним, якщо будуть ураховуватися:

- ефект від виявленого впливу туристського пішохідного походу на організм студентів;
- вплив ваги додаткового обтяження (рюкзака) на організм студента;
- регіональні особливості при організації й плануванні проведення туристських пішохідних походів у рамках регламентованих занять з оздоровчого туризму у ВНЗ.

Методи й організація дослідження. У дослідженнях брали участь студенти Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут (n=173). На першому етапі вивчався вплив туристських пішохідних походів на організм студентів і досліджувався вплив додаткового обтяження (рюкзака) на організм студентів. На другому етапі була розроблена методика проведення пішохідних туристських походів оздоровчої спрямованості зі студентами ВНЗ й експериментально перевірена ефективність запропонованої методики.

Результати й висновки. Вплив туристських пішохідних походів на організм студентів вивчався за результатами двох семиденних походів.

Установлено, що проведення у такий спосіб організованих туристських походів впливає на організм туристів, що проявляється у достовірному поліпшенні показників, що характеризують рівень аеробної витривалості (сит-тест, ІГСТ, PWC₁₇₀). Швидкісно-силові здатності студентів (результати стрибка вгору з місця) учасників походу, змінилися невірогідно.

Вплив додаткового обтяження (рюкзака) на організм студентів досліджувався у серії педагогічних експериментів, а саме:

- досліджувався вплив додаткового обтяження (рюкзака) при підйомі по сходах (час підйому становив 150-190 с) і при виконанні підйому на г. Козача (час підйому становив 1500-2350 с);

- досліджувався вплив додаткового обтяження (рюкзака) на показники швидко-силових здатностей студентів, виконувалися одиночні стрибки й серія із шести послідовних стрибків.

Аналіз результатів виконання студентами тестових вправ дозволив виявити дискримінаційні показники, пов'язані із впливом додаткового обтяження.

У результаті експерименту виявлено, що виконання студентами тестових завдань із додатковим обтяженням (рюкзаком) приводить до значного збільшення часу виконання завдання, приблизно на 18-20%.

Висновки. У процесі фізичного виховання студентів проведенню туристських походів у горах повинні передувати заняття з використанням додаткових засобів оздоровчого туризму. Це – оздоровчі фізичні вправи й методи їх виконання, які прямо до туризму не відносяться, але їх необхідно обов'язково застосовувати для посилення оздоровчого ефекту туристського походу. Отримані дані свідчать про позитивні зміни в розвитку основних фізичних якостей студентів в експериментальних групах. Динаміка збільшення окремих показників неоднакова, як передбачалося нами раніше, що говорить про виборчий вплив пропонованих фізичних навантажень і їх дозування. Збільшення обсягу навантажень аеробного характеру в ЕГ1 сприяло підвищенню рівня загальної витривалості й зростанню результатів у бігу на 3000 м у юнаків на 9,3% ($p < 0,05$), у бігу на 2000 м у дівчат на 8,3% ($p < 0,05$). Нарощування обсягу швидко-силових вправ в ЕГ2 дозволило підвищити рівень швидко-силових якостей, що сприяло зростанню результатів у бігу на 100 м у юнаків на 6,2% ($p < 0,05$), у дівчат на 6,8% ($p < 0,05$) і у стрибках у довжину з місця в юнаків на 6,5% ($p < 0,05$), у дівчат - на 5,3% ($p < 0,05$).

Позитивна динаміка розвитку основних фізичних якостей студентів 1 курсу відбилася й на загальній структурі їх фізичної підготовленості.

Включення в заняття фізичною культурою комплексу силових вправ локального характеру, виконуваних у квазіізотонічному режимі, на основні м'язові групи дозволяє підвищити оздоровчий ефект заняття й буде сприяти

підвищенню рівня адаптаційних і функціональних можливостей організму студентів.

Виконання аеробних вправ з додатковим обтяженням у ході передпохідної підготовки буде одним з основних засобів підготовки до майбутнього походу, виявляти більш виражений оздоровчий ефект.

Одним з можливих шляхів впровадження туристських походів у фізичне виховання студентів може бути перерозподіл навчальних годин, відведених на практичні дисципліни. Студенти першого й другого курсів займаються в групах спортивно-педагогічного вдосконалення - шість годин на тиждень у рамках регламентованих занять за навчальним розкладом, а години навчального плану, що залишилися, реалізуються у ході проведення туристських походів. Проводяться походи вихідного дня, для цього у навчальному розкладі виділяється вільний від інших занять день. Слід зазначити, що при цьому додаткове обтяження (рюкзак) не застосовується.

При проведенні туристських походів ураховується мотивація, особистісні якості, функціональні й рухові можливості студентів. Залежно від фізичної підготовленості студенти діляться на відділення й для кожного відділення підбирається маршрут, проходження якого виявляє максимальний оздоровчий ефект.

Список використаної літератури.

1. Жигарев О.Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов : автореф. на соиск. учен. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.13 «Физиология» / О.Л. Жигарев. – Новосибирск, 2002. – 24 с.

2. Мулик К.В. Вплив активного й пасивного відпочинку на здоров'я студентів / К.В. Мулик, Л.В. Дугіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 2(43)14. – С. 53-57.

3. Мулик К.В. Вплив різних видів фізкультурно-оздоровчих занять на рівень здоров'я студентської молоді / К.В. Мулик, В.В. Мулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 139. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 118-121.

4. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

5. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]; под ред. В.А. Никишкина, В.П. Зайцева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит, ун-т. – Электрон, дан. и прогр. (5 Мб). – Москва : МГСУ, 2015. – 330 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35346>. – ЭБС «IPRbooks».

Відомості про автора:

Шаленко Віктор Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри футболу та хокею, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).