

**Ананченко Костянтин Володимирович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри єдиноборств

Харківська державна академія фізичної культури

**Арканія Русудан Автандилівна**

аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

**Перебийніс Володимир Борисович**

аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

## **ПОЗИТИВНА ДІЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ-ЄДИНОБОРЦІВ**

**Анотація.** Обґрунтовано, що спортивно-оздоровчий туризм позитивно діє на фізичний стан студентів-єдиноборців. Доведено, що спортивно-оздоровчий туризм займає важливе місце у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. Обґрунтовано, що систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом викликають у студентів обох статей достовірне підвищення розумової працездатності, якості виконання розумових завдань і швидкості перемикання уваги у порівнянні зі студентами, які займаються фізичною культурою за традиційною програмою вищого навчального закладу. На підставі узагальнення даних обстеження в 2014-2016 рр. 32 студентів вищих навчальних закладів м. Харкова, які займаються єдиноборствами (дзюдо, таеквондо ІТФ, боротьбою вільного стилю), авторами зафіксований позитивний вплив спортивно-оздоровчого туризму на їх фізичний стан.

**Ключові слова:** спортивно-оздоровчий туризм, єдиноборство, єдиноборець, турист, студент.

Проведене нами дослідження виявило позитивну дію спортивно-оздоровчого туризму на фізичний стан студентів-єдиноборців. Спортивно-оздоровчий туризм як один з видів спорту комплексно розвиває людину в наступних напрямках: духовна сфера – розвиток високих людських якостей, необхідних в екстремальних умовах похідного життя; пізнавальні аспекти, включаючи вдосконалення екологічної культури людини; самоствердження особи, включаючи спортивні і інші досягнення; оздоровчий ефект – природний благотворний вплив природного середовища.

Спортивно-оздоровчий туризм за своєю масовістю в Україні знаходиться в числі лідерів, проте, враховуючи його соціальну значущість для населення, цей вид спорту потребує детального дослідження усіх напрямів його впливу.

Основу поединку єдиноборців представляє не грубий натиск і фізична сила, а мистецтво володіти своїм тілом і порівнювати свої зусилля. Ця здатність потрібна для вирішення різних рухових завдань не лише в спортивній, але і у трудовій діяльності [6].

Характерною рисою спортивних єдиноборств є те, що вони не є заняттям обраних, а доступні людям будь-якого віку, росту, маси і статури. Практично в будь-якій обстановці можна підібрати такі вправи і прості форми єдиноборства, які будуть пов'язані з подоланням опору супротивника, здатністю продемонструвати свої можливості і уміння.

Заняття єдиноборствами сприятливо позначаються на здоров'ї, зміцнюють руховий апарат, розвивають основні функції організму студентів. Деякі технічні дії досить складні за своєю структурою, виконуються при незвичайних положеннях тіла і вимагають високої злагодженості і координації рухів, здатності орієнтуватися і приймати потрібні рішення в несподіваних і складних динамічних ситуаціях.

У єдиноборствах спортсмени застосовують захоплення різних частин тіла, чим роблять масажуючу дію на шкіру, м'язи, лімфатичні і кровоносні судини, а це, у свою чергу, зміцнює їх, сприяє поліпшенню обміну речовин і кровообігу, гартує організм, розвиває м'язову чутливість.

Заняття єдиноборствами сприяють гармонійному розвитку основних м'язових груп, формують красиву правильну поставу. І не випадково з прадавніх часів і до наших днів моделями для багатьох скульптур і картин були фігури єдиноборців.

Єдиноборства є ефективним засобом виховання багатьох цінних рис характеру: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, самовладання, а також таких моральних якостей, як пошана до суперника, чесність і благородство по відношенню до слабкого і т.п. В умовах поєдинку багато хто уперше в житті зустрічається віч-на-віч зі своїм суперником і вступає з ним в безпосередній контакт. Поєдинок пов'язаний з максимальною напругою сил, в ньому можуть виникати конфліктні ситуації, не виключені неприємні больові відчуття, падіння, удари.

У єдиноборствах розвивається спостережливість, пильність, вміння швидко приймати правильні рішення, зводити до мінімуму переваги суперника. Єдиноборець повинен мати мистецтво направляти хід двобою у свою користь, передбачати, як поведеться суперник в тій або іншій ситуації, уміти за допомогою різних техніко-тактичних прийомів заманювати його в пастку. Навички єдиноборства і високий рівень фізичної підготовленості допомагають в бойовій обстановці.

Важливою рисою поєдинку єдиноборців є вміння вивести суперника з рівноваги і здатність зберегти стійкість при найрізноманітніших положеннях тіла і несподіваних динамічних ситуаціях. Ця цінна якість виховується не лише в ході двобою, але і за допомогою спеціальних вправ, акробатики, ігор, спортивно-оздоровчого туризму.

Не дивлячись на те, що нині спортивно-оздоровчому туризму з боку

державних органів фактично не приділяється належної уваги, існує практична необхідність подальшого вивчення його впливу на організм студентів, що займаються єдиноборствами. Це необхідно з метою підтримки стану їх здоров'я на належному рівні найбільш доступним і найменше витратним у фінансовому плані засобом [2; 7, с. 319].

В цілому позитивна дія спортивно-оздоровчого туризму як самостійного і соціально-орієнтованого виду діяльності і способу життя значного прошарку суспільства пояснюється тим, що він являється:

1) формою «народної дипломатії», яка заснована на реальному знайомстві з життям, історією, культурою, звичаями народів;

2) ефективним засобом духовного і фізичного розвитку особистості, виховання дбайливого відношення до природи, взаєморозуміння і взаємоповаги між народами і націями;

3) найбільш демократичним видом відпочинку, який характеризується специфічною формою народної творчості, вільним вибором форми власної активності усіх соціально-демографічних груп населення, починаючи з дітей дошкільного віку і закінчуючи пенсіонерами.

Туризм, як вид спорту, об'єднаний громадськими організаціями в секції, клуби, федерації і союзи спортивного туризму, що реалізують самостійно, а також за допомогою держави свої спрямування на туристських класифікованих маршрутах [3, с. 48].

Особливо відмітимо, що спортивно-оздоровчий туризм займає важливе місце у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. У практичній діяльності вказаних фахівців потрібні теоретичні знання і практичні уміння організації туристської роботи з основними віковими групами населення, проведення учбово-тренувальних, спортивних, краєзнавчих і інших походів в різних кліматичних і географічних районах, розробки і проведення комбінованих походів [4, с. 37; 5].

Подолання природних перешкод вимагає різної за часом і інтенсивністю роботи туриста-спортсмена. Туристська робота має визначену, відмінну від фізичних вправ студента-єдиноборця структуру. Її структурну основу складають дії туриста-спортсмена, спрямовані на подолання природних перешкод з мінімальними витратами сил і максимальним забезпеченням безпеки. Туристська робота має певну схожість з фізичними вправами, прийнятими за першооснову в теорії і методиці фізичного виховання, але значно ширша за своїм змістом, включаючи сукупність фізичних і технічних дій туриста-спортсмена.

Спортивний туризм відноситься до видів спорту, для яких характерна активна рухова діяльність з проявом фізичних і вольових якостей. Його можна віднести до комплексних (змішаних) видів спорту типу багатоборства. Спортсмен-турист повинен мати специфічну туристську витривалість. Тому саме таке навантаження є корисним для студентів, які займаються єдиноборствами.

Систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом викликають підвищення рівня функціонального стану серцево-судинної, дихальної і м'язової систем при тривалості занять більше 1,5 років при проходженні не менше 4 учбово-тренувальних походів у порівнянні зі студентами, що займаються фізичною культурою за програмою вищого навчального закладу.

Систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом викликають у студентів обох статей достовірне підвищення розумової працездатності, якості виконання розумових завдань і швидкості перемикання уваги у порівнянні зі студентами, що займаються фізичною культурою за традиційною програмою вищого навчального закладу.

При однаковому стажі занять ефективність впливу спортивно-оздоровчого туризму на організм студентів залежить головним чином від кількості досконалих учбово-тренувальних походів, і найбільший ефект

досягається після проходження 5-9 таких походів.

Систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом чинять більш виражений вплив на морфофункціональні і психофізіологічні можливості студентів жіночої статі у порівнянні зі студентами чоловічої статі [2, 4].

На підставі узагальнення даних обстеження 32 студентів вищих навчальних закладів м. Харкова (18 чоловіків, 14 жінок), які займаються єдиноборствами (джудо, таеквондо ІТФ, боротьба вільного стилю), нами зафіксований позитивний вплив спортивно-оздоровчого туризму на їх фізичний стан за результатами за 2014-2016 рр. Це проявилось у позитивній зміні антропометричних показників, сили кистей правої та лівої рук. Найбільш явно позитивний ефект від занять спортивно-оздоровчим туризмом спостерігався на початковому етапі підготовки.

Оскільки наукової спортивної літератури, присвяченої впливу занять спортивно-оздоровчим туризмом на морфофункціональні і психофізіологічні показники організму студентів, які систематично займаються єдиноборствами, явно недостатньо, така проблематика перспективна для подальших наукових досліджень.

### **Література:**

1. Ананченко К. В. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / К. В. Ананченко, С. Л. Пакулін, Ю. К. Белошенко // Траектория науки. Международный электронный научный журнал. – №8 (13). – 2016. – С 4.1.– 4.9.

2. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.

3. Драчева Е. Л. Специальные виды туризма. Лечебный туризм :

учебное пособие / Е. Л. Драчева. – М.: КНОРУС, 2008. – 152 с.

4. Жигарев О. Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов : дисс. ... канд. биол. наук / О. Л. Жигарев. – Новосибирск, 2002. – 190 с.

5. Мулик К. В. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю / К. В. Мулик, М. О. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 217–223.

6. Пакулін С. Л. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, Ю. К. Белошенко // Траектория науки. Международный электронный научный журнал. – 2016. – №8 (13).

7. Филиппова Е. В. К вопросу о понятии феномена «Спортивно-оздоровительный туризм» / Е. В. Филиппова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Научные труды XVII-ой Международной научно-практической конгресс. – пос. Новомихайловский. – 2014. – Т. 2. – С. 317–322.