



37
B53

ВІСНИК

МІЖНАРОДНОГО
ДОСЛІДНОГО
ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА,
КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”

Том 23
(4'2009)

2. Козуница Г.С. Осанка и ее значение в сохранении здоровья. – Самара. – 2006 (електрона версія).
3. Кучма В.Р., Храмцов П.И., Сотникова Е.Н. Новые подходы к интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательном процессе / Гигиена и санитария. Из-во «Медицина». – 2006. - №3. – С.61-64.
4. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Курс лекцій: Навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 480с.
5. Пеганов Ю.А. Силовая гимнастика в комнате. – М.: Знание, 1993. – (Новое в жизни, науке, технике Сер. «Физкультура для всех»; №1) – 61с.

Н.Г. МАКАРЕНКО
(м. Кривий Ріг, Україна)

УДК 796.5.

ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ

У статті висвітлено значення туризму у фізичному вихованні студентів. Шляхом проведення дослідно-експериментальної роботи по формуванню у студентів сукупності фізичних якостей доведено ефективність занять туризмом для фізичного розвитку молоді.

In the article the value of tourism is reflected in physical education of students. By the leadthrough of дослідно-експериментальної роботи по forming at the students of aggregate of physical internalss efficiency of employments by tourism is well-proven for physical development of young people.

В освітньо-виховному процесі вищих навчальних закладів потребує значного поліпшення система роботи, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я студентів шляхом забезпечення їх оптимальної рухової активності, формування навичок здорового способу життя, розвитку інтересів і потреби до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Сьогодні, спрямовуючи основну увагу на розумовий розвиток студентів, педагоги, на жаль, мало уваги приділяють їх фізичному вдосконаленню. Два заняття фізичного виховання на тиждень дають лише 10% від обсягу рухової активності, що необхідна молодому організму. Такий хронічний дефіцит рухової активності студентів став реальною загрозою їх здоров'ю та нормальному фізичному розвитку.

Підсилює негативний вплив на студентів і несприятливе екологічне середовище. Міський житель проводить у приміщенні майже 80%

свого часу. За висновками експертів, повітря в житлових приміщеннях забруднене у шість разів більше, ніж зовні, й у 8-10 разів токсичніше, [2, с.93].

Удосконалення фізичного виховання студентів потребує пошуку та розробки нових форм і методів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підтримку високої працездатності, виховання в молоді навичок і прагнення до самостійних занять фізичними вправами. З цією метою необхідно урізноманітнювати зміст і засоби фізичного виховання для якомога повнішого врахування індивідуальних інтересів і потреб студентів, а також особливостей їх фізичного стану для визначення науково обґрунтованих норм рухової активності. Традиційні зміст і форми навчальної і поза навчальної роботи з фізичного виховання часто не задовольняють потреби студентів, є для них нецікавими.

Для нейтралізації шкідливого впливу на здоров'я молоді суб'єктивних і об'єктивних чинників варто використовувати засоби туризму. Це завдання ефективно реалізується при підготовці студентів географічного факультету, заняття туристичною діяльністю яких обумовлене навчальною програмою.

Метою дослідження є висвітлення значення туризму як засобу фізичного виховання студентів.

Вивчення впливу занять туризмом на формування особистості школяра показує, що туристська діяльність охоплює одночасно три компоненти: оздоровчий, виховний, пізнавальний, тобто сприяє гармонійному розвитку особистості.

Аналіз впливу рухової активності, притаманної туризму на молодий організм, здійснений багатьма науковцями показує, що під час занять туризмом спостерігається покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи, що проявляється у збільшенні ударного об'єму крові, інтенсивності видиху і вдиху, покращенні силових показників, витривалості студентів. Крім того отримані результати переконливо показують, що за допомогою використання різних видів туристських навантажень можна цілеспрямовано впливати на розвиток тих або інших систем організму.

З метою висвітлення значення туризму як засобу фізичного виховання було проведено дослідно-експериментальну роботу по формуванню у студентів сукупності фізичних якостей. Об'єктом нашого дослідження стали студенти другого курсу географічного факультету, для яких заплановано обов'язкову туристичну практику до Кримських гір. Дослідження відбувалося на заняттях з фізичного виховання у квітні-травні 2009 року (час, що у програмі з фізичного виховання, відведений на заняття легкою атлетикою).

Наше дослідження охоплювало наступні етапи:

1) визначення початкових результатів студентів за різними параметрами фізичного розвитку;

- 2) проведення роботи по підготовці студентів до туристичного походу;
- 3) участь студентів в туристичному поході;
- 4) визначення результатів студентів за різними параметрами фізичного розвитку після участі в поході;
- 5) аналіз результатів дослідження.

На початковому етапі відбулася констатація наявного рівня фізичного розвитку студентів. Дослідження проводилося за наступними параметрами: витривалість (біг на середні та довгі дистанції), швидкість (біг на 100 м) та сила (згинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба). Результати дослідження наведені в табл. 1. Аналізуючи ці результати стає очевидним, що фізична підготовка студентів-географів знаходиться на нормальному рівні і в цілому дуже подібна до рівня фізичної підготовки студентів інших факультетів нашого вузу.

З огляду на це, на другому етапі дослідження було проведено низку занять, які було орієнтовано на підвищення параметрів фізичного розвитку студентів-географів.

Переважну більшість цих занять було проведено у формі легкоатлетичних тренувань. Правильно організоване легкоатлетичне тренування сприяє всебічному і гармонійному розвитку людини. Воно особливо важливе при формуванні і вдосконаленні спеціальних, фізичних і спортивних якостей. Легкоатлетичне тренування може виконувати різні завдання. Воно сприяє зміцненню здоров'я і досягненню високих спортивних результатів, оскільки підвищує функціональний стан нервово-м'язової системи і, при відповідній організації, позитивно впливає на інші системи організму, наприклад, дихальну, серцево-судинну, обмінну [1, с.34].

За допомогою легкоатлетичного тренування можна підвищити пружність мускулатури, збільшити активну м'язову масу, скоротити надлишок жирової тканини, укріпити і зміцнити сполучні і опорні тканини, поліпшити поставу, фігуру, а також підняти рівень таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість і гнучкість [3, с. 112].

Цілеспрямоване легкоатлетичне тренування служить також для повного розкриття властивостей психологічного характеру. Наприклад, різні вправи сприяють вихованню таких якостей, як готовність до подолання труднощів, наполегливість, рішучість, сміливість і свідомо дисципліна. Задоволення від розучування нових вправ, від колективних тренувань, зростання результатів створюють стійке позитивно-емоційне ставлення до занять і посилюють потребу в них.

При підготовці студентів до туристичного походу було використано цілу низку вправ, при розробці яких увагу було акцентовано на те, що під час туристичного походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака. Тому, запас міцності і особиста безпека туристич-

та значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичне навантаження характеризується такими параметрами: інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку.

Основну увагу було приділено виробленню спеціальної витривалості (здатності витримувати багаторазове повторення навантажень) та спритності, що складається із здатності освоювати нові рухові дії і вміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обстановки на маршруті. Туризм дозволяє значно вдосконалити основні параметри спритності - координацію рухів, швидкість і точність їх виконання.

Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна проводитися на основі принципів всебічності, систематичності, послідовності та поступовості, свідомості та активності, наочності, безперервності, циклічності та хвилеподібності.

Тож при підготовці студентів до походу було використано наступні вправи: підтягування на поперечині з використанням різних способів хвату, віджимання на гімнастичних брусах, від підлоги, вправи для розвитку пресу - підйоми ніг, підйоми тулуба, різноманітні нахили тощо. Вправи з обтяженнями: штангою, гантелями, набивними м'ячами. Проте основний час був відведений бігу на короткі, середні та довгі дистанції, кросу, подоланню смуги перешкод, прискоренням при підйомі в гору тощо.

На третьому етапі дослідження студенти брали участь у пішохідному туристичному поході першої категорії складності по Кримським горам (за вісім днів їм треба було подолати 132 кілометри по пересіченій місцевості).

Після повернення студентів з походу було проведено повторну діагностику рівня їх фізичної підготовки. Результати цього дослідження вміщені в табл. 1.

Аналізуючи результати, вміщені в таблиці, стає очевидним, що у студентів географічного факультету після проведення роботи, спрямованої на підготовку до участі у туристичному поході, та безпосередньої участі у поході, наявна чітко виражена позитивна динаміка зростання фізичних показників. Це проявляється в тому, що в бігових дисциплінах час на подолання певних дистанцій знизився, тоді як в силових дисциплінах спостерігається зростання кількості їх виконань.

До того ж позитивний ефект занять туризмом, репрезентують результати участі студентів-географів факультету в загальноуніверситетських змаганнях з легкої атлетики – протягом багатьох років команда географічного факультету входить до трійки лідерів, а останні два роки посідала перші місця.

Порівняльні результати дослідження рівня фізичного розвитку студентів географічного факультет

Фізичні якості	Нормативи, одиниці вимірювання	Стать	Результати		Динаміка змін
			до експерименту	після експерименту	
Витривалість	1000 м, хв	юнаки	3,25	3,07	-0,18
	500 м, хв	дівчата	2,08	1,94	-0,14
	3000 м, хв	юнаки	14,05	13,45	-0,20
		дівчата	17,50	16,55	-0,55
Швидкість	100 м, сек	юнаки	13,8	13,4	-0,4
		дівчата	17,2	16,8	-0,4
Сила	Згинання рук, раз	юнаки	35	38	+3
		дівчата	15	17	+2
	Піднімання тулуба, раз	юнаки	40	45	+5
		дівчата	35	39	+4

Таким чином, заняття спортивним туризмом позитивно впливають на рівень та динаміку фізичної підготовки студентів. Залучення до занять туризмом має оздоровчу дію, сприяє розвитку та вдосконаленню фізичних якостей, позитивно діє на розумову і фізичну працездатність, в цілому позначається на здоров'ї студентів, зокрема позитивно впливає на емоційно-вольову сферу, зумовлюючи розвиток самостійності та організованості, вміння регулювати свою поведінку, долати труднощі. Туризм передбачає виключно здоровий спосіб життя, а захоплення туризмом у студентські роки сприяє свідомому формуванню культури здоров'я, здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2008. – 280 с.
2. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. – Луцьк: Вежа, 2000. – 242 с.
3. Товстопятко Ф. Исследование влияния различных видов туризма на уровень физической подготовленности студентов // Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2009. – С. 111 – 114.