

«Опосум» (Естетичне виховання, фаєршоу), клуби історичної реконструкції «Чорний лев», «Орден паладинів», «Чистим плазмом» (екологія та суспільне виховання), «Львів-моушн» (фізичне та естетичне виховання засобами паркуру), «Кротус» (суспільне, естетичне виховання).

Усіх їх об'єднують спільні риси: економічна незалежність досягається за рахунок членських внесків, меценатів та спонсорів комерційної діяльності, державних інвестицій (не більше 5 % від необхідного), або відсутня взагалі; самостійність вибору напрямку діяльності – через одноосібне лідерство, або ради; публічна діяльність – здійснення рекламних заходів та суспільних атракцій, спрямованих на популяризацію руху та залучення нових учасників; обов'язковість наявних елементів соціального спрямування – приміром безкоштовна атракцій; суспільно корисних ініціатив; відсутність політичного забарвлення проведених ними акцій.

Громадські об'єднання в усьому світі є явищем масовим. За певної державної підтримки, перш за все через зміни в податковому законодавстві, слід чекати нових значущих утворень на базі об'єднань так званих соціальних підприємств. Тобто підприємство, інтереси діяльності яких спрямовані на суспільні потреби та значна частина прибутків яких спрямовується на задоволення цих потреб.

ТУРИЗМ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Микола Воронов, Олег Столяренко

Національний університет «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого», м. Харків

Постановка проблеми. В останні роки відзначається тенденція погіршення здоров'я студентів. Так, інститут проблем виховання АІІІ України у своїх дослідженнях зазначає, що 21,5% студентів ВНЗ 3-4 рівнів акредитації незадовільно впоралися з тестами, 38,3% студентів відносяться до спеціальних медичних груп.

Спортивно-оздоровчий туризм та рекреаційно-оздоровча діяльність набувають чим далі більшої ваги, поряд з іншими видами фізичної культури, що є зрозумілим на фоні зростаючої гіподинамії сучасної

роки. При цьому, багато авторів відзначають, що причиною такого становища є недостатність рухової активності студентів. Проблему недостатності рухової активності і, внаслідок цього, низького рівня фізичної підготовленості студентів ми спробували вирішити за допомогою занять туризмом. Робота проводилася на кафедрі фізичного виховання № 1 Національного університету "Юридична академія України імені Ярослава Мудрого", відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри на 2006-2010 р.

Мета роботи: дослідити, чи можливо підвищити рухову активність студентів за рахунок занять туризмом.

Завдання:

1. Дослідити вихідний стан рухової активності студентів і рівень їх фізичної підготовленості.
2. Проаналізувати вплив занять туризмом на вищезазначені показники.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, медико – біологічні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для дослідження ми обрали гірський туризм, похід другої категорії складності проходив у Карпатах.

У дослідженні брали участь 48 студентів. При цьому студенти спочатку пройшли тестування та медичний огляд. Група студентів (контрольна група) в кількості 24 осіб займалася за звичайною програмою. Експериментальна група, в кількості 24 студентів, займалася туризмом і, поряд з теоретичною підготовкою, готувалася практично. Студенти ходили в походи вихідного дня, займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням. В кінці періоду навчання (1 семестр) студенти пішли в заліковий категорійний похід. В результаті тестування було виявлено, що студенти експериментальної групи мають значно вищий рівень фізичної підготовленості у порівнянні зі студентами контрольної групи (табл.1).

Вищою була у них і денна рухова активність. Як показала практика, тільки засобами туризму в багаторічній системі фізичного виховання, не можливо досягти належної фізичної досконалості. Певну користь заняття туризмом приносять лише у сукупності з іншими видами фізичного виховання: спортивними іграми, гімнастикою, легкою атлетикою, плаванням.

Морфо-функціональні показники студентів та результати тестів, які ними виконувалися

Показники	Контрольна група		Експериментальна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Зріст, см	175	175	174	174
Вага, кг	74,2	73,6	73,5	72,8
ЖЄЛ, см ³	4100	4220	4070	4303
ЧСС, уд/хв	71	70	72	66
АД, мм.рт.ст	121/72	120/70	120/71	115/70
Сила кисті, пр./лів., кг	55/42	56/43	54/42	58/43
Біг 3000м, хв.сек.	14.25	14.05	14.21	13.21
Згинання та розгинання в упорі лежачи (разів)	35,4	37,2	36,0	44
Гнучкість, сидячи, см	16	16,2	15,7	17,5
Підйом тулуба з положення лежачи на спині (разів/хв.)	42	44	42	48
Стрибки у довжину з місця, см	225	228	224	230
Біг 100м, сек.	14,2	14,0	14,3	13,8
Денна рухова активність (км)	7,5	7,8	7,4	10,2

Заняття туризмом у системі фізичного виховання виділені в особливу групу, оскільки дозволяють найбільшою мірою, порівняно з іншими видами, опанувати знання, вміння і навички, потрібні в житті кожній людині.

Таким чином, туризм як засіб фізичного виховання характеризується природною прикладністю. Він включає різноманітні за формою та змістом рухові дії щодо раціонального подолання значних відстаней на місцевості, в природних умовах, колективні зусилля. Як

ціль – формування у студента умінь і навичок, необхідних у виробничій, військовій та побутовій діяльності, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних задач. Крім того, заняття спортивним туризмом, обов'язкове керівництво категорійними походами, у відповідності до спортивної класифікації, дозволяють формувати й удосконалювати організаторські здібності людини.

Виховні, освітні, оздоровчі і спортивні задачі в туризмі відносяться до категорії загальних задач, їхнє рішення здійснюється в тісній єдності та не залежить від віку і ступеня спеціальної підготовленості тих, які займаються. Наприклад, під час походу виховна задача вирішується безпосереднім впливом колективу на кожного учасника, тобто відбувається формування почуття колективізму, підпорядкування особистісних інтересів суспільним; крім того, тривалість пересування в похідних умовах, поступове підвищення фізичних навантажень виховують витривалість і волюві якості людини.

Одночасно з виховною задачею, в поході вирішується й освітня. Мається на увазі закріплення знань з краєзнавства, природознавства, топографії, отриманих до походу, тобто в даному випадку теорія підкріплюється практикою. У похідних умовах також удосконалюються знання з методики формування рухових умінь і навичок.

Оздоровча задача вирішується за допомогою правильно організованого графіка проходження маршруту, із дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використанням корисного впливу природних факторів на організм, дотриманням правил особистої і суспільної гігієни. Періодичне переключення на туризм студентів, які регулярно займаються оздоровчим бігом або плаванням, дозволяє ліквідувати небажані наслідки адаптації людини до фізичних навантажень. Адаптація обумовлена тим, що в результаті тривалого стандартного виконання одного і того ж фізичного навантаження припиняється процес появи нових пристосувальних перебудов в організмі. У даному випадку потрібна тимчасова переорієнтація людини на декілька інших видів діяльності, із визначеними фізичними навантаженнями. Періодичні заняття туризмом студента, залученого до рухової активності, значною мірою сприяють підтримці його організму на досить високому рівні фізичної підготовленості.

Висновки:

1. Рухова активність студентів на початку експерименту відповідає середньому обсягу, а рівень фізичної підготовленості є нижчим за середній.
2. Заняття туризмом істотно підвищують обсяг рухової активності студентом і, як наслідок, рівень їх фізичної підготовленості зріс до вищих показників.

Література:

1. Бородин Ю.А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека. / Ю.А.Бородин, Г.Н.Арзютов // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХГАДИ, 2010. – С. 9 – 13.
2. Закон України «Про туризм». – №31 від 1995р. – Київ, 1995. – 21с.
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 15.11.06р №1594 «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки. – К, 2006
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие / Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н.Немытов – М. :Академия, 2004. – 208с.

РОЗВИТОК ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Сергій Фішев

Національний університет «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого», м. Харків

Постановка проблеми. Проблема розвитку туристичної діяльності у вищих навчальних закладах актуальна завдяки тому, що поєднує в собі спорт, оздоровлення і вид діяльності, спрямований на формування здорового способу життя людини і суспільства в цілому. Саме це має важливе державне значення у вихованні молоді, яка є майбутнім кожної країни.

За часи СРСР у вищих навчальних закладах України працювали студентські секції зі спортивного туризму, здійснювались екскурсії, прогулянки, походи, багатоденні подорожі та експедиції, змагання із використанням краєзнавчих матеріалів на заняттях з фізичного виховання. Проте зараз значною мірою туризм в вищих навчальних закладах втратив свої позиції. Цьому у тій чи іншій мірі сприяли останніх років «перебудови» та перших років незалежності.