

ВПЛИВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ

Костянтин ЛАБАРТКАВА, Світлана КУХТІЙ

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна, e-mail: labkostiantyn@gmail.com*

Вступ. Спортивно-оздоровчий туризм (СОТ) є ефективним засобом фізичного і морального вдосконалення людини. Можна говорити про його унікальність, як щодо розв'язання нагальних проблем окремої людини, так і різних соціальних груп. Наукові дослідження свідчать, що на функціональний стан людського організму безпосередньо сприятливо впливає обсяг його рухової активності [1, 2]. Майже все населення України так чи інакше використовує позитивний потенціал, закладений у СОТ, насамперед оздоровчий ефект ходьби і сприятливий вплив природного середовища. Аналіз наукової літератури, присвяченої СОТ, виявив, що майже немає досліджень динаміки зміни функціональних показників організму студентів, що систематично займаються пішохідним туризмом.

Мета дослідження – дослідити зміни функціонального стану організму студентів під впливом занять пішим туризмом.

Об'єкт дослідження: функціональний стан організму студентів.

Предмет дослідження: вплив занять пішохідним туризмом на функціональний стан організму студентів.

Результати. У Львівському державному університеті фізичної культури на кафедрі туризму проведено річні систематичні дослідження щодо впливу пішохідного туризму на функціональний стан організму студентської молоді. У ньому взяли участь 25 студентів, які займаються пішим туризмом.

1. Вік. Серед 25 студентів, які брали участь у дослідженні, на момент попереднього визначення рівня фізичного стану було 19 осіб віком 17 р. і 6 осіб віком 18 р. Цим студентам нараховували відповідно по 17 та 18 балів. На завершальному етапі дослідження вік у 19 осіб був 18 р., і у 6 осіб – 19 р. Завдяки збільшенню віку студентів відбувся незначний приріст у загальній сумі балів (+1 бал).

2. Маса тіла. На початку дослідження у 22 студентів (88%) маса тіла була в межах встановленої норми. Серед 25 студентів було 3 особи (12%), у яких маса тіла перевищувала встановлені норми, їхні оцінки були в межах від 15 до 30 балів.

Через рік після початку дослідження виявлено такі результати: у 23 осіб (92%) маса тіла була в межах встановленої норми, а в 2 осіб (8%) перевищувала встановлені норми.

3. Системний артеріальний тиск. На початку дослідження у більшості студентів, зокрема в 23 осіб (92%) артеріальний тиск був в межах норми, у 8% спостерігали незначні порушення. У кінці дослідження мали такі результати: 92% – в нормі; 8% – незначні порушення.

4. Пульс у стані спокою. На початку дослідження середній показник пульсу становив 76,4 уд./хв. У кінці дослідження під час повторного вимірювання виявлено, що середній показник пульсу – 74,3 уд./хв.

5. Гнучкість. Серед студентів, які брали участь у дослідженні (перше дослідження), 17 осіб (68%) показали добру рухливість і відповідно 8 осіб (32%) – недостатню гнучкість. Під час повторного дослідження було виявлено, що 17 осіб (68%) мають добру рухливість і відповідно 8 студентів, що становить 32% – недостатню гнучкість.

6. Динамічна сила. У попередньому дослідженні середній показник цієї вправи становив 45 см. Повторне дослідження динамічної сили студентів виявило, що середня висота стрибка

вгору з місця була 57,6 см. Цілком зрозуміло, що під час занять різними видами спортивно-оздоровчого туризму велике навантаження припадає саме на м'язи ніг.

Висновок. Результати експерименту свідчать, що впровадження пішохідного туризму для студентів дає змогу знайти найбільш ефективний шлях до поліпшення їхнього здоров'я, підвищення рухової активності й виховання здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, СОТ, молодь, здоров'я.

Список використаних джерел

1. Добровольський Є. В. Оптимальна рухова активність студентів [Електронний ресурс] / Добровольський Є. В. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/47_NIO_2015/Sport/1_205529.doc.htm
2. Мулик К. В. Особливості спортивно-оздоровчого туризму [Електронний ресурс] / Мулик Катерина Віталіївна, Єфимов Ігор Сергійович // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності : зб. наук. пр. – Харків, 2016. – Вип. 1. – С. 193–201. – Режим доступу : http://journals.uran.ua/tourism_kzvsvst/article/view/80230/76093