

6. Ляхин. Военная топография. М., 1956.
7. Найди себя на карте //Турист. – 1972. – №3.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УМОВАХ ПІШИХ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ НА ДИНАМІКУ СИЛИ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

С.Даніло., В.Курілова, Г.Шилкін, Є Зубов, Н.Самсугіна
Бердянський державний педагогічний університет

Важливість рухової активності для розвитку і формування молоді сумнівів не викликає. Загальновідомо, що її дефіцит у житті молодих людей негативно відбивається на функціонуванні їх організму [1], в той час, як будь-який вид динамічної активності дає позитивні результати. Особливої уваги заслуговує самодіяльний туризм, як вид рухової активності [2], що позитивно впливає на зміцнення здоров'я [3;4;5], моральну вихованість підростаючого покоління. З погляду на це метою наших досліджень було вивчення впливу фізичних навантажень в умовах туристичних походів на динаміку силових показників окремих груп м'язів студентської молоді.

Під контроль було взято усіх студентів, які щорічно під час літніх канікул брали участь у туристичних походах у складі різних колективів міста. Вони

(5 юнаків і 12 дівчат) склали експериментальну групу. Контролем слугували однолітки з тих же академічних груп, які не займалися у спортивних секціях і туристичних походах участі не брали.

У студентів обох груп після медичного обстеження було знято показники сили наступних м'язових груп (згиначів та розгиначів): тулуба, кисті, стегна, гомілки та ступні. Наша увага була звернена на ці групи м'язів саме тому, що в піших туристичних походах вони отримують найбільші навантаження, з тобто тренуються.

Обидві групи студентів знаходилися під контролем протягом двох років навчання (перший та другий курси).

Як показали результати дослідження (таблиця 1) показники сили зазначених м'язів студентів контрольної та експериментальної груп на початку навчання на першому курсі були різними. А деякі показники студентів контрольної групи перевищували показники однолітків експериментальної групи (сила м'язів - згиначів та розгиначів стегна у дівчат, сила м'язів – згиначів та розгиначів стегна, а також розгиначів гомілки у хлопців). Та вже через рік виявлено більш активне покращення досліджуваних показників у студентів експериментальної групи, порівняно з показниками членів контрольної групи. У подальшому спостерігалася позитивна динаміка силових показників і на завершення педагогічного експерименту показники студентів експериментальної групи вигідно відрізнялись від показників однолітків із контрольної групи. Так, якщо сила м'язів-згиначів тулуба дівчат експериментальної групи збільшилась на 14,8 кг; то в членів контрольної групи вона збільшилась на 6,3 кг, сила м'язів – розгиначів тулуба у дівчат експериментальної групи збільшилась на 10,3 кг, в той час членів контрольної групи вона збільшилась на 8,0 кг.

Звертає на себе увагу той факт, що у піших туристичних походах активніше зростає сила м'язів - згиначів, ніж розгиначів, що можна пояснити більшим напруженням м'язів - згиначів для протидії масізаплетника. А якщо врахувати, що у

пішохідних мандрівках ходовий день туриста триває 6-7 годин з відповідними короткими перервами, то часу для тренування вищезазначених м'язів достатньо.

Таблиця № 1

Показники сили студентів вищих навчальних закладів

№ п/п	Показники	Час обстеження	групи					
			контрольні			експериментальні		
			п	М±п	різниця кг	п	М±п	різниця кг
Дівчата								
1	М'язи тулуба (згиначі)	1	9	20,2±1,6		5	21,60±2,0	
		2	9	25,8±0,9	5,6	5	27,9±1,7	6,3
		3	9	26,5±0,8	6,3	5	36,4±2,1	14,8
2	М'язи тулуба (розгиначі)	1	9	91,9±1,8		5	92,5±2,4	
		2	9	98,3±2,4	6,4	5	99,92±2,0	7,4
		3	9	99,9±4,1	8,7	5	102,8±3,9	10,3
3	М'язи кисті	1	9	24,8±0,9		5	25,29±0,8	
		2	9	27,3±1,0	2,5	5	28,9±0,9	2,9
		3	9	28,9±0,8	4,1	5	31,0±1,1	6,0
4	М'язи стегна (згиначі)	1	9	76,8±1,3		5	75,9±1,9	
		2	9	82,3±1,8	5,5	5	81,5±2,3	5,6
		3	9	83,2±1,6	6,4	5	85,7±2,1	9,8
5	М'язи ступені (розгиначі)	1	9	19,8±0,7		5	19,0±0,8	
		2	9	23,7±0,9	3,9	5	24,8±1,3	5,8
		3	9	26,5±0,8	6,7	5	32,6±2,2	13,6
6	М'язи ступені (згиначі)	1	9	59,1±0,9		5	60,8±1,8	
		2	9	62,4±1,3	3,3	5	65,7±1,4	4,9
		3	9	64,5±1,5	5,4	5	69,8±1,7	9,0
7	М'язи гомілки (згиначі)	1	9	37,7±0,8		5	38,2±0,7	
		2	9	39,9±0,6	2,2	5	41,5±0,3	3,3
		3	9	42,6±0,7	4,9	5	45,4±0,4	7,2
8	М'язи гомілки (розгиначі)	1	9	15,2±0,4		5	16,8±0,6	
		2	9	16,6±0,5	1,4	5	18,9±0,7	2,1
		3	9	17,1±0,5	0,5	5	19,7±0,6	2,9
Хлопці								
1	М'язи тулуба (згиначі)	1	9	61,3±0,8		9	62,4±1,2	
		2	9	77,4±1,4	10,1	9	79,2±1,0	16,8
		3	9	69,7±1,6	8,4	9	86,3±1,7	23,9
2	М'язи тулуба (розгиначі)	1	9	131,8±4,2		9	132,7±5,7	
		2	9	138,3±3,9	6,5	9	141,4±4,9	8,7
		3	9	148,1±5,1	16,3	8	151,6±6,1	14,9
3	М'язи кисті	1	9	38,6±0,7		9	39,9±0,5	
		2	9	41,8±0,9	3,2	9	43,5±0,7	4,6
		3	9	46,2±0,8	7,6	9	49,4±0,9	9,5
4	М'язи стегна	1	9	117,1±4,2		9	115,1±4,9	

	(згиначі)	2	9	129,3±5,1	7,7	9	133,4±7,1	9,8
		3	9	135,9±5,0	10,8	9	138,8±6,9	16,2
5	М'язи ступені (розгиначі)	1	9	36,1±0,6		9	35,7±0,6	
		2	9	43,8±0,8	12,2	9	45,6±0,8	18,3
		3	9	46,9±0,7	18,8	9	51,9±0,7	23,2
6	М'язи ступені (згиначі)	1	9	73,6±0,9		9	75,0±0,9	
		2	9	80,6±1,0	6,8	9	85,3±1,0	10,3
		3	9	90,0±1,1	9,4	9	94,1±3,1	19,1
7	М'язи гомілки (згиначі)	1	9	60,4±0,7		9	60,2±0,9	
		2	9	66,3±0,9	5,9	9	69,1±0,8	8,9
		3	9	76,1±0,9	6,3	9	71,0±1,0	10,8
8	М'язи гомілки (розгиначі)	1	9	28,1±0,5		9	27,2±0,4	
		2	9	37,9±0,7	9,8	9	39,9±0,5	12,7
		3	9	38,1±0,8	9,7	9	40,1±0,5	10,2

1. Показники на початку 1-го навчального року
2. Показники в кінці 1-го навчального року
3. Показники в кінці 2-го навчального року

Сила м'язів кисті (на стискання) на завершення наших спостережень збільшилась на 6 кг у дівчат експериментальної групи та на 4,1 кг у ровесниць контрольної групи.

Сила м'язів-згиначів стегна у дівчат експериментальної групи збільшилась відповідно на 9,8 кг та на 6,4 кг, розгиначів - відповідно на 13,6 кг та на 6,7 кг.

Слід зазначити, що показники сили м'язів - розгиначів стегна дівчат експериментальної групи за час спостережень збільшились суттєвіше у порівнянні з м'язами -згиначами. Це можна пояснити більшими навантаженнями на розгинаючі, враховуючи ще і масу заплечника. На користь цієї думки свідчать показники динаміки сили зазначених м'язів під впливом фізичних навантажень у лижних туристичних походах де приріст вивченого показника відчутно менший у порівнянні з такими учасників піших туристичних походів [4].

Сила м'язів ступні (згиначів) збільшилась у дівчат експериментальної групи на 9 кг, в той час, як у ровесниць контрольної групи вона збільшилась на 5,4 кг. Сила м'язів - згиначів гомілки збільшилась відповідно на 7,2 кг та на 4,9 кг, розгиначів гомілки - відповідно на 2,9 кг та на 0,5 кг. Сила м'язів ступні збільшилась відповідно на 9,0 кг та на 5,4 кг.

Аналогічна, але більш виразна динаміка показників мала місце у хлопців. Якщо сила м'язів-згиначів тулуба хлопців експериментальної групи на час наших спостережень збільшилась на 23,9 кг то у однолітків контрольної групи вона збільшилась на 8,4 кг. Збільшення показників сили м'язів-розгиначів склало відповідно 18,9 кг та 16,3 кг.

У хлопців спостерігається така ж як і у дівчат, але більш виразна, тенденція збільшення сили м'язів - згиначів тулуба, ніж розгиначів, що пояснюється вище названою причиною.

Сила м'язів кисті (на стискання) хлопців експериментальної групи збільшилась на 9,5 кг проти 7,6 кг у ровесників контрольної групи. Сила м'язів- згиначів стегна збільшилась відповідно на 9,8 кг та 7,7 кг. Збільшення сили м'язів-розгиначів стегна

склало відповідно 23,2 кг та 18,8 кг. Як у дівчат, хлопців мали тенденцію більш виразного збільшення сили м'язів-розгиначів стегна у порівнянні із згиначами.

Таким чином, аналіз результатів спостереження показав, що фізичні навантаження у піших туристичних походах (тривалість 10-12 днів, 90-120 км довжина маршруту, вага заплечника 11-20 кг) створюють сприятливі умови для розвитку сили різних груп м'язів у учасників, що дає підстави для використання піших туристичних походів як засобу розвитку фізичних якостей молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антропова М.В. – Гиподинамия и здоровье детей М., 1991.
2. Апанасенко Г. Л. – Туризм вид активного отдыха: некоторые нерешённые проблемы. Медико-физиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: Материалы 4 Всесоюзной конференции М., 1982, с. 31-34.
3. Булатов В.Г. – Оздоровительные факторы самодеятельного туризма. Актуальные проблемы самодеятельного туризма: Всесоюзная научно-практическая конференция. Тез. док. М., 1981, с. 46-48.
4. Зубалій М.Д. Пішохідний туризм. – К. : здоров'я, 1987.- 98 с.
Матяш В.Я. Самодеятельный туризм как одна из форм укрепления здоровья трудящихся. Тез. докл. М., 1986 с. 112-113.

НАВЧАННЯ РАЦІОНАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ В ПРОГРАМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ

ВІКТОР ПИЖОВ

Львівський оздоровчо реабілітаційний центр біологічної медицини "СІДУС"

Відомо, що навчити вірно плавати легше не вмію чого, аніж перевчити того, хто володіє не раціональною технікою.

В результаті багаторічної практичної роботи (1960-2004 рр.) автору вдалося розробити серію дуже ефективних методичних прийомів для прискорення перенавчання плавців-самоуків впродовж 1-5 занять.

Більшість помилок самоуків виникає тому, що вони не в змозі загальмувати рефлекторних локомоцій, які має ходьба, і ніби "протинають" ногами воду ("танцюють гопак" з опорою на підшву, а слід ніби "танцювати чарльстон", з опорою внутрішньою стороною гомілки).

Якщо пояснення не допомагають (а так буває у приблизно 50% випадків), викладач фіксує стопу (стопа) плавця широкою капроною стрічкою за великий палець до відповідної гомілки. При цьому плавець перебуває у жилеті для плавання, або використовує рятувальний круг.

Пропонується виконувати таку спеціальну вправу із вихідного положення в граничній позі ніг брасом: златати себе руками за одноіменні великі пальці ніг зі сторони підшви. Привести своїми руками стопи до гомілок і розвести їх у сторони. З такого положення, відпускається захват руками і ноги випрямляються. Рухи ногами