

брасом виходять самі собою. Повторити що не зовсім присмну вправу слід 50-100 разів.

Навчання вірним рухам ніг при плаванні на боці проходить в умовах скорішого гальмування (пригнічення) рефлексу ходьби. Рациональну техніку роботи ніг можна впродовж 1-2 занять, якщо запропонувати пловцям виконувати таку імітаційну вправу: вихідне положення – стоячи на одній нозі, боком до стіни, одноіменною рукою триматись за стінку, другу ногу зігнути в коліні і підтягнути коліном до живота. Одноіменною рукою взяти себе за великий палець ноги. Не відпускаючи захвата випрямити ногу, після цього відпустити захват і спокійно опустити пряму ногу до другої (повторити 10-20 разів). Вправу повторити у воді, лежачи на боці, використовуючи рятувальний жилет, чи круг (повторити 50-100 разів). Захвати рукою своєї стопи (перед кожним гребком) обов'язкові.

Більшість учнів (80-90%) засвоюють рухи ногами при плаванні на боці на першому ж занятті, і впевнено плавають 300-500м., виконуючи 10-20 гребків ногами на кожні 25 метрів.

Наш багаторічний досвід використання цієї методики дозволяє стверджувати, що її активне і масове розповсюдження дало би змогу підвищити нормативи Державних тестів оцінки рівня фізичної підготовленості населення України з плавання, які на сьогодні є дуже низькими. Вони можуть бути збільшені у 5-10 разів, термін навчання плавання обмежений 5-6 уроками, перенавчання влавців-самоуків – 1-2 уроками.

Разом з тим, у названих вище тестах повинен бути визначений спосіб проливання дистанції. Це обов'язково брас, або на боці (для військовослужбовців та студентів польових факультетів вузів). Для спортсменів які займаються туризмом, парашутним спортом, веслуванням, вітрильним спортом та ін. також слід ввести обов'язкові нормативи з плавання способами брас або на боці (1000-2000м.), як частину їх професійно-прикладної фізичної підготовки.

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ

ОЛЬГА ЖДАНОВА, ЛІДІЯ ТИМОШЕНКО,
ВАЛЕРІЯ ВАСИЛЬКОВА, КОСТЯНТИН ЛАБАРТКАВА
Львівський державний інститут фізичної культури

За даними досліджень вчених різних країн, найпотужнішим "фактором ризику", який безпосередньо створює загрозу здоров'ю людей, в тому числі - студентів - є низький рівень фізичної активності. Сьогодні "помолодшала" значна кількість хвороб, а обов'язкові фізкультурні заняття, які є складовою процесу навчання, не дають можливості студентам досягти раціональних обсягів рухової активності, що можуть протистояти багатьом із них.

В Законі України "Про туризм", який було прийнято у 1995 році, зазначено: "Держава проголошує туризм одним із пріоритетних напрямів розвитку національної культури та економіки і створює сприятливі умови для туристичної діяльності".

Фахівцями пропонуються різні варіанти оптимізації рухової активності. Серед різноманітних засобів, що здатні сприяти зміцненню здоров'я студентів, підвищенню

рівня їх рухової активності на думку Федотова Ю.Н., Востокова І.Е., Никишина Л.Ф., Коструба А.А., Тимошенко Л.О., Жданової О.М. і багатьох інших - знаходиться спортивно-оздоровчий туризм.

Програмою розвитку туризму в Україні до 2005 року він визначається однією із форм пізнавальної і загально освітньої діяльності, засобом виховання молоді, розвитку її фізичних якостей, зміцнення адаптаційних можливостей організму, покращення стану здоров'я, підвищення рівня працездатності.

По при наявності багато чисельних досліджень проблем розвитку спортивно-оздоровчого туризму, лишається фактично не розглянутим вплив занять туризмом на показники фізичного стану студентів, тому проведене за нашої участю дослідження можна вважати актуальним.

Метою дослідження було вивчення динаміки показників фізичного стану студентів, які регулярно займалися туризмом впродовж 7 місяців.

Дослідження проводилося впродовж березня-травня 2002 року та вересня-грудня 2003 року під час масових туристичних заходів за участю студентів львівських вузів. В ньому брали участь студенти, які навчаються у: Національному університеті ім. Івана Франка, Педагогічному коледжі, ЛДДФК. Всього було обстежено 317 студентів, однак для порівняння та виявлення динаміки показників, було сформовано групи (які представляли вузи) по 40 чоловік у кожній. Кожна група включала 30 хлопців та 10 дівчат – студентів 1-2 курсів. Контингент студентів кожного вузу був стабільним. У зазначений вище період студенти взяли участь у дев'яти походах, маршрути яких поступово ускладнювалися.

Окрім походів, всі студенти брали активну участь у підготовці до них: організованих тренуваннях двічі на тиждень та самостійних заняттях.

Всі заплановані вимірювання проводилися впродовж мандрівок декілька разів: до початку руху груп, у найвищій точці маршруту, зразу по завершенню мандрівки.

Учасники походів інструктувалися стосовно проведення більшості вимірювань і проводили їх самостійно, фіксуючи результати у спеціальних протоколах. У таблиці 1 наведено результати вимірювань сили м'язів – згиначів правої та лівої кисті, які проводилися під час 1,3,6,9 походів. Отримані показники узагальнені і виведені середньоарифметичні для дівчат і хлопців. Як свідчать дані таблиці, наявне покращення показників динамометрії від походу до походу як у хлопців так і у дівчат.

Таблиця 1

Середньоарифметичні показників динамометрії учасників походів

№ походу	Дівчата		Юнаки	
	Права кисть	Ліва кисть	Права кисть	Ліва кисть
1	19.2 ±0.78	18.46±0.64	42.76±15	38.92±1.28
3	23.00±0.59	18.83±1.12	43.48±1.68	41,58±1.86
6	25.48±0.98	20.71±0.96	46.18±2.58	44.09±2.36
9	28.33±1.29	26.73±0.76	51.08±3.19	49.35±2.58

Як показали дослідження, заняття туризмом впливають на покращення функціональних показників дихальної системи (таблиця 2).

Таблиця 2

Динаміка показників функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи учасників походів

№ походу	ЖЕЛ (л)	Проба Штанге (сек.)	Проба Генчи (сек.)	ЧД у спокої (за хв.)	ЧД на вершині гори (за хв.)
Дівчата					
1	2.90±0.05	0:51,6±2,21	0:36,2±1.0	19,4±0,56	24,2±0,69
3	3.07±0.07	0:55,9±2,4	0:38,2±1.4	19,0±0,62	21,8±0,64
6	3.22±0.09	1:06,4±3,6	0:42,4±2,0	17,0±0,90	19,8±1,12
9	3.42±0,12	1:12,4±4.2	0:45,8±2,2	15,0±0,98	17,4±1,02
Хлопці					
1	4.12±0,26	1:12,5±4,2	0:48,4±2.2.	16,9±1,19	24±1,02
3	4.22±1,2	1:12,7±3,5	0:46,2±2,6	15,9±1,40	22±1,38
6	4.36±0,14	1:25±5,8	0:49,2±3,5	14,7±0,86	19±1,60
9	4.49±0,12	1:52,5±9,0	1:04,7±5,4	13,7±1,55	16±1,55

Фрагментарні дані, наведені у таблиці, свідчать про поступове збільшення показників ЖСЛ у туристів обох статей. Показники проб із затримкою дихання на вдиху і видиху також свідчать про позитивну динаміку.



Рис. 1. Зміна показників РФС студентів під впливом занять туризмом

Частина результатів дослідження динаміки рівня фізичного стану подана на гістограмі розподілу (рис. 1).

Найбільшу кількість осіб із низьким рівнем фізичного стану у першому поході виявлено серед студентів ПК і ЛНУ (відповідно: 55% і 41%). Студентів ЛДДФК із названим рівнем фізичного стану було виявлено близько 4%. Після 9 походу кількість студентів із низьким РФС зменшилася у всіх групах, а серед студентів ЛДДФК таких не було виявлено зовсім.

Розгляд кількісних показників 9 походу свідчить про те, що (порівняно із 1 походом) зросла кількість студентів із високим рівнем фізичного стану. Разом з тим, слід зазначити, що найбільший “кількісний стрибок” спостерігається саме у студентів ПК і ЛНУ. Найвищі кількісні показники наявності студентів ЛДДФК з високим РФС у першому поході покращилися відносно менше – приблизно на 10%.

Як висновок слід констатувати, що систематична участь у походах та підготовка до них спроможні справити позитивний вплив на показники фізичного стану студентів. Особливо цей вплив відчувається у результатах обстеження студентів ПК та ЛНУ. Студенти інституту фізичної культури мали більш високі вихідні показники рівня фізичного стану, за рахунок порівняно більших обсягів рухової діяльності, кращого рівня розвитку фізичних якостей, тому виявили менші зміни у досліджуваних показниках.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ВИЗНАЧЕННЯ ЛАТЕНТНОГО ЧАСУ РУХОВОЇ РЕАКЦІЇ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ВТОМИ СПЕЛЕОЛОГІВ ПІД ЧАС СПОРТИВНОЇ ТУРИСТСЬКОЇ МАНДРІВКИ

ТАРАС БІЛОШИЦЬКИЙ, НАТАЛІЯ ІУДІНА

*Львівський державний інститут фізичної культури
Центр творчості дітей та юнацтва Галичини*

Спортивно-туристська діяльність характеризується значними вимогами, щодо витривалості як лімітуючої фізичної якості спортсмена-туриста. Під час туристсько-спортивних змагань, здатність тривалий час протидіяти втоми визначатиме успішність результату спортсмена. Водночас туристська мандрівка здійснюється на фоні накопиченої фізіологічної втоми, тому порушення адаптаційних функцій може стати причиною аварійної ситуації, травми або летального випадку в туристському колективі.

Карстові порожнини є об'єктивною загрозою безпеки людини. Різноманітні прізви, тісняви, обвали, обводнені ділянки, щілини, слизьке каміння і ґрунт, вимагають високого ступеня концентрації уваги і максимального-швидкої відповіді центральної нервової системи на плинність навколишнього середовища.

Як відомо, накопичена втома впливає на загальну працездатність спортсмена. Тому фізіологами розроблено цілий ряд методик на визначення працездатності – це і Р_{WC} 170, Гарвардський степ-тест, і таке інше. Проте, вищевказані методики не можуть використовуватись для діагностики працездатності, і як наслідок її впливу на стан накопиченої втоми через громіздкість необхідного обладнання, тривалість процедури обстеження і неможливість частого використання під час мандрівки.

Як відомо, втома має слідові процеси, що відбуваються на вищій нервовій діяльності людини. Отже, гіпотетичне вивчення динаміки психічних процесів і особливостей функціонування ЦНС може вказати на зміни в об'ємі накопиченої втоми. З потенційно можливих до вивчення явищ ми розглядали ступінь концентрації