

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТУРИЗМ» ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ
ПІШОХІДНИМ ТУРИЗМОМ

Андрій Кухтій, Костянтин Лабарткава, Валентина Лабарткава

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Анотація: Розглядається особливості використання спортивно-оздоровчого туризму (на прикладі пішохідного туризму) на фізичний стан студентів ВНЗ, що суттєво впливає на ефективність побудови регламентованих занять.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивно-оздоровчий туризм, студентська молодь, функціональний стан, здоров'я.

Abstract: The features of the use of health tourism (on example of hiking) are being considered on the physical condition of university students that significantly affects the effectiveness of the drafting classes

Key words: physical education, sports and wellness tourism, student youth, functional state, health.

Вступ. Спортивно-оздоровчий туризм (СОТ) являє собою ефективний засіб фізичного і морального вдосконалення людини. Можна говорити про його унікальність, як в плані вирішення нагальних проблем окремо взятої людини, так і різних соціальних груп. Наукові дослідження показують, що на функціональний стан людського організму безпосередньо сприятливо впливає об'єм його рухової активності [1, 2]. Практично все населення України в тій чи іншій мірі використовує позитивний потенціал, закладений в СОТ, і в першу чергу, оздоровчий ефект ходьби і сприятливий вплив природнього середовища. Аналіз наукової літератури, присвяченої СОТ, показав, що практично відсутні дослідження динаміки зміни функціональних показників організму студентів, що систематично займаються пішохідним туризмом.

Мета дослідження: Дослідити зміни функціонального стану організму студентів під впливом занять пішохідним туризмом.

Об'єкт дослідження: функціональний стан організму студентів

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

Фахівці різних держав вважають, що для оцінки фізичного стану студентської молоді необхідно виміряти рівень розвитку в них спритності, загальної витривалості, динамічної та статичної сили, силової витривалості,

гнучкості, швидкості, рівноваги. Цього достатньо для того, щоб судити про фізичну підготовленість студентів. Крім того, необхідно виміряти довжину, масу і склад тіла. Лише тоді комплексна оцінка фізичного стану студентів буде забезпечена.

Існує безліч різних тестів, за допомогою яких можна оцінити рівень розвитку кожної з вищезазначених якостей. І ця множинність призвела до того, що в різних країнах світу існують свої способи контролю фізичного стану людей, свої батареї тестів та своя система оцінок.

У нашій країні розроблені комплексні діагностичні системи КОНТРЕКС-3, КОНТРЕКС-2; КОНТРЕКС-1, призначені відповідно для первинного, поточного лікарсько-педагогічного контролю і самоконтролю фізичного стану. За допомогою цих систем можна визначити не лише рівень фізичного стану студентів, а і рівень їх фізичної підготовленості.

Результати. У зв'язку з цим в ЛДУФК ім. І. Боберського було проведено річні систематичні досліді щодо впливу пішохідного туризму на функціональний стан організму студентської молоді. В дослідженні приймали участь 25 студентів першого курсу, які займаються пішохідним туризмом.

Вік. Згідно системи бальної оцінки, за кожний рік життя нараховується один бал. Так, серед 25 студентів, які брали участь в дослідженні, на момент попереднього визначення рівня фізичного стану, було 19 осіб віком 17 років і 6 осіб віком 18 років. Цим студентам, відповідно, нараховувалось по 17 та по 18 балів.

На завершальному етапі дослідження, коли здійснювалося повторне визначення рівня фізичного стану студентів спеціальності «туризм», вік становив 19 осіб 18 років і 6 осіб 19 років. Завдяки збільшенню віку студентів відбувся незначний приріст у загальній сумі балів рівня фізичного стану кожного студента (+1 бал).

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

Через рік після початку дослідження отримано такі результати: у 23 (92%) осіб, маса тіла знаходилася в межах встановленої норми, а у 2 осіб (8%), – перевищення норми.

Системний артеріальний тиск. На початку дослідження у більшості студентів 23 особи (92%) артеріальний тиск знаходився в межах норми у (8%) спостерігались незначні порушення. В кінці дослідження результати: 92% – в нормі; 8% – незначні порушення.

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

Загальна витривалість (аеробна працездатність). Загальна витривалість оцінювалась у природних умовах за бігом на встановлену відстань. При груповому визначенні фізичного стану використовуються забіги на 2000 м (для чоловіків) – нормативний час – 6,50 с і 1700 м (для жінок) – нормативний час – 8,35 с. Отримані результати порівнюються з контрольними нормативами. За виконання нормативної вимоги нараховується 30 балів, за кожні 10 с менше цієї величини додають по 15 балів. За кожні 10 с, що перевищують віковий норматив, з 30 балів віднімають 5. Мінімальна кількість балів, що набираються по цьому тесті, складає 0.

Співвідношення студентів, що виконували норматив, для визначення загальної витривалості на початку дослідження має такий вигляд: серед 25 студентів, що виконували тест на загальну витривалість 2 особи, що становить 8% від загальної кількості перевищили норматив, 8 осіб (32%) вклалися у норматив, та 15 осіб (60%) не виконали норматив, причому 10 студентів, що становить 40% від загальної кількості, згідно шкали тесту отримали 0 балів.

В кінці дослідження показники загальної витривалості виглядали так: 2 особи, що становить 8% від загальної кількості перевищили норматив, 11 осіб (44%) вклалися у норматив, та 12 осіб (48%) не виконали норматив, причому частка студентів, що отримали 0 балів становила 24% (6 осіб) від загальної кількості, згідно шкали тесту.

Таким чином, показники загальної витривалості студентів значно покращилися.

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

Динамічна сила. У попередньому дослідженні цей середній показник цієї вправи складав 45 см. Повторне дослідження динамічної сили студентів виявило, що середня висота стрибка вгору з місця складала 57,6 см. Цілком зрозуміло, що під час занять різними видами спортивно-оздоровчого туризму, велике навантаження припадає саме на м'язи ніг.

Швидкість. Оцінюється естафетним тестом по швидкості захоплення найсильнішою рукою падаючої лінійки. За виконання нормативної величини і за кожен сантиметр менший цієї величини нараховувалось 2 бали. Тест проводиться три рази підряд, зараховується кращий результат. Цей тест із досить високою точністю може характеризувати рівень розвитку спритності. Виконання тесту оцінюється згідно нормативних таблиць.

Результати попереднього дослідження дозволили встановити середній показник швидкості студентів – 9,5 см, що в цілому вказує на невисокий рівень розвитку швидкості у студентів, які брали участь у тестуванні.

Висновок. Результати експерименту свідчать, що впровадження пішохідного туризму для студентів дозволяє знайти найбільш ефективний шлях до поліпшення їхньої фізичної підготовленості, підвищення рухової активності й виховання здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Добровольський Є. В. Оптимальна рухова активність студентів [Електронний ресурс] / Є. В. Добровольський. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/47_NIO_2015/Sport/1_205529.doc.htm
2. Мулик К. В. Особливості спортивно-оздоровчого туризму [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://journals.uran.ua/tourism_kzvs/vst/article/view/80230/76093.
3. Белова Е. Л. Функциональная готовность туристов-многоборцев к соревновательной деятельности на пешеходных дистанциях : монография / Е. Л. Белова, Н. В. Румянцева. – Вологда, 2012. – 72 с.
4. Васильковская Ю. А. Особенности использования спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов / Ю. А. Васильковская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10(44). – С. 17–19.