

## ВПЛИВ УЧАСТІ У ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДАХ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ПІДГОТОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Лідія ТИМОШЕНКО

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Актуальність.** Проаналізувавши зміст опублікованих досліджень цієї тематики, можна з впевненістю констатувати безумовну актуальність обраної теми. Туризм є одним з видів популярної рухової активності сучасного студентства, який має тенденцію до подальшого розвитку.

Рухова активність (РА) необхідна умова життя, що має не тільки біологічне, а і соціальне значення [1, 3] та є необхідною на всіх етапах життя. Збільшення інтенсивності навчального процесу, без відповідної раціональної РА, призводить до специфічних захворювань студентів, які пов'язані з розумовою перевтомою [6, 8] та багатьма іншими порушеннями нормальної роботи молодого організму (зниження імунітету, погіршення гостроти зору, анемія різного ступеню та ін.)

Переважає більшість авторів, на основі медичних досліджень і педагогічних спостережень, робить наступні висновки: шлях до зміцнення здоров'я студентів лежить через систематичні та регулярні заняття фізичними вправами. А в студентські роки вони необхідні впродовж всього навчання у вищих навчальних закладах [5, 6].

Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя [1,3,8]. Позитивний вплив РА під час занять туризмом безперечно підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, спортивно-оздоровчі походи із своїм впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я [2, 4, 5].

Фізичний стан - це результат фізичної активності людини, інтегральний показник, який характеризує стан організму і функціонування його головних систем і органів. В останні роки спостерігається значне погіршення рівня фізичного стану (РФС) населення.

Визначення і порівняння РФС є процедурою, яка дозволяє опосередковано оцінити і про загальний стан здоров'я людини в цілому. На РФС впливає також і рівень рухової активності. Кожен рівень фізичного стану характеризується певністю клініко-функціональних ознак. Особи із високим РФС мають безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань. Подальше зниження середнього РФС супроводжується прогресуючим зростанням захворюваності і зниженням функціональних резервів організму. Для осіб із низьким показником за середній РФС характерні низькі показники працездатності [6, 7, 8].

**Мета дослідження** - визначити вплив туристських походів на рівень фізичного стану студентів 1-го і 2-го курсів вищих навчальних закладів.

**Методи дослідження.** Для визначення рівня фізичного стану був використаний комплексний метод, розроблений Е.А.Пироговой, Л.Я.Иващенко, Н.П.Страпко. Завдяки з тісного зв'язку морфофункціональних показників і параметрів загальної працездатності, в ньому враховується стать, вік, маса тіла, ріст, ЧСС, АТ сер., показані у стані спокою. Всі отримані показники включаються до формули, яку запропонував вищезгадані науковці.

Отриманий результат оцінюється за спеціальною шкалою і дає змогу визначати рівень фізичного стану: низьким, нижчий за середній, середній, вищий за середній і високий.

**Результати дослідження.** У констатуючому експерименті було сформовано дві групи за участю студентів 1, 2 курсів Львівських ВНЗів по 20 юнаків-студентів і 20 студенток з кожного ВНЗу. Середній вік учасників експерименту в обох групах є однаковим – 18,5 років.

Експериментальна група сформована із студентів 1 і 2-го курсів Львівського державного інституту фізичної культури, контрольна - із студентів Львівського Національного університету ім.І.Франка.

Опрацювавши результати дослідження, ми з'ясували, що до експерименту різниці у РФС учасників експериментальної та контрольної групи не спостерігалось (табл.1).

Таблиця 1

**Вихідний рівень фізичного стану учасників експериментальної та контрольної груп (n=20)**

Експериментальна група (ЕГ)		Рівень фізичного стану	Контрольна група (КГ)	
дівчата	юнаки		дівчата	юнаки
18,8 %	15,8 %	Низький	18,8 %	15,8 %
24,2 %	22,4 %	Нижчий за середній	24,2 %	22,4 %
47,5 %	50,4 %	Середній	47,5 %	50,4 %
5,0 %	5,8 %	Вищий за середній	5,0 %	5,8 %
4,5 %	5,6 %	Високий	4,5 %	5,6 %

Як бачимо із таблиці 1, в обох групах 18,8 % дівчат, і 15,8 % юнаків мали низький рівень фізичного стану, 24,2 % і 22,4 % відповідно нижчий за середній, 47,5 % дівчат і 50,4 % юнаків мали середній РФС, вищий за середній РФС мали 5,0% дівчат і 5,8% юнаків; високий РФС мали лише 4,5% дівчат і 5,6% юнаків.

З метою підвищення РФС для студентів ЕГ та КГ були запропоновані заздалегідь розроблені та проранжовані за складністю туристські походи вихідного дня по Львівщині (табл.2).

Експериментальній групі додатково було запропоновано програму підвищення РФС, яка включала біг на витривалість в рівномірному, середньому темпі від 20хв. для студентів, які мають низький РФС; 25-30хв. – нижчий за середній рівень; 35-40 – середній і 45-60хв. - високий РФС (2-3 рази на тиждень). Додатково рекомендувалися вправи для загального фізичного розвитку: присідання, комплекс силових вправ для рук, тулуба та спеціальні – підвідні вправи, які використовують у своїх тренуваннях бігуни і ходоки.

З метою встановлення ефективності запропонованої програми тренувань і походів після експерименту повторно визначався РФС.

В результаті експерименту відбулися зміни у показниках РФС студентів (таблиця 3).

Як видно із таблиці 3, РФС у студентів ЕГ став значно вищим, ніж у студентів КГ. Так, кількість дівчат з низьким РФС в ЕГ зменшилася до 4,4 % , кількість юнаків до 1,2 % . У КГ виявлено – 8,7% дівчат і 2,4% юнаків із низьким РФС. Одночасно зроста

Таблиця 2

## Пішохідні туристські маршрути для студентів ВНЗ

№ маршруту	Пункти маршруту	Довжина маршруту (км)	Висота Підйому (м)
Перший	На Чортові Скелі. Вихідний пункт – кінцева трамваю №2 біля Пагорба Слави	5	175
Другий	Погулянка, Винниківське озеро, Чортові Скелі, Пагорб Слави	10	175
Третій	На гору Захара Беркута (832м). Вихідний пункт – залізнична станція Тухля	4	450
Четвертий	До водоспаду на річці Кам'янка і на гору Ключ (927м). Вихідний пункт – м. Сколе	6	495
П'ятий	До меморіального цвинтаря УСС на горі Маківці. Вихідний пункт – залізнична станція Тухля через присілок Головецька, Пшанець	14	500
Шостий	На гору Кіндрат (1158м). Вихідний пункт – залізнична станція Тухля	6	650
Сьомий	На гору Тростян (1235м) з селища Славська	5	600
Восьмий	На гору „Писана Криниця” (1236м). Вихід з м.Сколе – спуск в селище Гребенів	6	780
Дев'ятий	на гору Лопата (1246м) і гору Кудрявець (1244м). Вихід з м.Сколе - спуск в селище Гребенів	9	770
Десятий	На гору Парашка (1270м) – найвищу гору Сколівських Бескидів. Вихід з м.Сколе Проходимо окремі вершини – Зелену (1221м) і Кобилу (1236м).	10	800

Таблиця 3

## Рівень фізичного стану досліджуваних студентів експериментальної (п = 20) та контрольної (п = 20) груп після експерименту

Експериментальна група (ЕГ)		Рівень фізичного стану	Контрольна група (КГ)	
дівчата	юнаки		дівчата	юнаки
4,4 %	1,2 %	Низький	8,7 %	2,4 %
20,2 %	10 %	Нижчий за середній	23,4 %	16,8 %
56,8 %	64,2 %	Середній	51,9 %	61,5 %
9,4 %	11,7 %	Вищий за середній	9,8 %	10,4 %
9,2 %	12,9 %	Високий	6,2 %	8,9 %

кількість студентів із високим рівнем РФС, його мають 9,2% дівчат ЕГ і 12,9% юнаків; в КГ відповідно: 6,2%, 8,9%(табл.3).

Це пояснюється тим, що студенти експериментальної групи займалися фізичними вправами і туризмом за авторською програмою, що і стало запорукою підвищення їх РФС.

Збільшення РА дозволило успішно подолати туристські маршрути з середньою висотою сходження від 175 м ( Чортові Скелі) і довжиною траси 5 км до найвищої вершини Сколівських Бескидів – гори Парашки (1270 м), де довжина траси становить 10 км і 800 м у гору. За десять походів у студентів обох груп знизилися показники фізичного стану і покращилися результати державних тестів.

У підсумку наших досліджень можна сказати, що участь студентів у походах проводиться за певною послідовністю та сполучаються із спеціальними фізичними вправами значно покращують рівень фізичного стану студентів.

### Література

1. Апанасенко Г.Л. и др. Об оценке состояния здоровья человека // *Врачебное дело* – 1988. – №5 – С.112-114.
2. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенко А.Л. *Основы тренировки на местности* – Смоленск: Смоленский филиал МЭИ, 1973. – 156с.
3. Войтенко В.П. *Здоровье здоровых*. – К.:Здоров'я, 1991. – 248с.
4. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. *Туризм и здоровье*. – К.: Здоровье, 1991.-С.2-8.
5. *Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник* /Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.
6. Пирогова Е.А. *Совершенствование физического состояния человека*. – К.:Здоров'я, 1989. – 164с.
7. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. *Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека*. – К.:Здоров'я, 1986. – 152с.
8. Романенко В.В., Куц О.С. *Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів*. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 132с.

---

## EFFECT OF TOURIST TRIPS AND SPECIALIZED TRAINING UPON PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Lidija TYMOSHENKO

*Lviv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** In the article is writing about the active manner of lifestyle necessary in all periods of human's life.

The influence of tourism on the level of physical condition of students is being investigated in this article with the help of the methodology developed by E.A. Pirogova, L.Y. Ivashchenko, N.P. Strapko.

**Key words:** tourist trips, specialized training, physical fitness.

---