

Література:

1. Аппенянський А.І. Рекреалогія: тренувальний процес в активному туризмі / А.І. Аппенянський. – М.: Советський спорт, 2006. – С. 131–135.
2. Психорегуляція в підготовці спортсменів // под ред. В.П. Некрасова. – М.: Фізкультура і спорт, 1985. – С. 15–16.
3. Булашев А.Я. Спортивний туризм / А.Я. Булашев. – Харків: ХГАФК, 2009. – С. 19–26.
4. Захаров П.П. Школа альпінізму / П.П. Захаров, Т.В. Степенко. – М.: Фізкультура і спорт, 1989. – С. 222–224

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Володимир Шкура, Валентина Курілова, Галина Бутенко

Глухівський національний педагогічний університет ім. О.Довженка

Постановка проблеми. Подальший динамічний розвиток туризму зумовлює необхідність удосконалення якості підготовки кадрів, якими займаються педагогічні університети, для забезпечення галузі туризму фахівцями. Формування змісту, згідно з вимогами освіти, є важливою науковою проблемою професійної підготовки спеціалістів для сфери туризму і, зокрема, для сфери спортивного туризму. В цьому напрямку працюють групи спортивно-педагогічного удосконалення і спортивного туризму на базі факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ.

Подальша інтенсифікація і ускладнення процесу навчання вимагає від студентів певного психічного напруження та оптимізації фізичних зусиль. Отже, підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення стану їх здоров'я є одним з головних завдань на шляху підготовки фахових спеціалістів з фізичної культури.

Результати дослідження. Вивчення впливу занять спортивним туризмом на молодий організм займалося багато вчених. Встановлено покращання функціонального стану кардіо-респіраторної системи, виявляється у збільшенні ударного об'єму крові, збільшенні потужності вдиху та видиху, покращенні силових показників, витривалості студентів під впливом навіть одноденних походів [2].

Під наглядом знаходяться студенти, які займаються у групі спортивно-педагогічного удосконалення спеціалізації «Спортивний туризм» з першого по п'ятий курс та студенти інших спеціальностей.

У студентів, які знаходяться під наглядом на початку навчального року вивчалися деякі показники фізичного розвитку та фізичної підготовки (зріст, вага, життєвий об'єм легень, сила кисті, сила м'язів спини, визначалися швидкість та витривалість, силова витривалість, адаптивні реакції дихальної системи, серцево-судинної системи, нервово-м'язової системи).

Багаторічні регулярні заняття спортивним туризмом мають помітний вплив на покращення фізичної підготовки студентів. По даним спостережень, результат стрибка у довжину з місця у студенток, які раніше не займалися спортом, або туризмом покращився на 5,3 %, у студенток, які займалися туризмом – на 9,1%, у спортсменок – на 27,9%. Покращення цього показника у студентів склало відповідно 16,5%, 24,5%, 31,4%.

Природний вплив рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічно обумовленим і найбільш важливим фактором оптимального протікання фізіологічних функцій організму [3]. Ось чому у студентів, які займаються спортивним туризмом у групах спортивно-педагогічного удосконалення, виявлено більш визначене покращення багатьох фізіологічних показників і, в першу чергу, показників кардіореспіраторної системи. Так, уповільнення пульсу у студентів – туристів порівняно зі студентами, які не займаються а ні спортом, а ні туризмом мали більш стійкі показники. Глибина дихання у студенток через 4 роки занять туризмом збільшилась на 69,8%, у студентів – на 72,4%. Максимальна вентиляція легень у дівчат збільшилась на 59%, у хлопців – на 69,1%.

Кровоживлення серця під впливом тренування поліпшується за рахунок утворення допоміжних розгалужень кровеносних судин, більш густої сітки капілярів. Частота пульсу являє собою важливий показник стану серцево-судинної системи. У тренуваних туристів ЧСС у спокої становить 50-60 поштовхів на хв. замість 70-80 поштовхів на хв. Важливим показником функції дихальної системи є легенева вентиляція, у нетренованих осіб вона становить 6000-8000 см³, тобто 6-8 літрів, у тренуваних туристів 150-190 л на хв. Наведене переконує, що постійні тренування та турпоходи оздоровлюють організм, підвищують

його функціональні можливості і працездатність, забезпечують оптимальний розвиток і формування організму, уповільнюють старіння.

На туристському маршруті в роботі беруть участь всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба. Винятково благодійно впливає туризм на серцево-судинну, дихальну і нервову системи. Тривале перебування в умовах походу сприяє загартовуванню організму, підвищує його опірність зовнішнім впливам, різноманітним захворюванням. При русі по пересічній місцевості працюють м'язи рук, ніг, тулуба, високі вимоги ставляться до діяльності органів кровообігу і дихання.

Оздоровчий аспект туризму полягає в позитивному впливі на молодий організм факторів природи, у сполученні її загальнозміцнюючою м'язовою діяльністю. Інтенсивність м'язової діяльності визначається станом здоров'я й фізичної підготовки студента, що зумовлює вибір засобу пересування, темп, тривалість туристської подорожі тощо. Для розвитку фізичних якостей застосовуються найбільш поширені прикладі види активного туризму – пішохідні, на лижах, водні, велосипедні, гірські походи та мандрівки, прогулянки й екскурсії, причому на учасників, як правило, припадає загальне (від помірного до значного) фізичне навантаження.

Регламентоване пересування пішки, на лижах, на веслах і парусних суднах, на велосипедах у різних погодних умовах, рельєфі місцевості, подолання перешкод, перенесення вантажу – розвивають силу, витривалість, спритність, швидкість реакції тощо, тобто йде активний розвиток фізичних якостей організму.

Провідну роль у розвитку рухових якостей відіграє адаптація організму, яка проявляється в його реакції на неодноразово застосований подразник. Процес адаптації дозволяє досягнути не тільки вищого рівня розвитку фізичних якостей, але й розширює фізичні і психічні можливості переносити навантаження.

Спортивний туризм належить до видів спорту, для яких характерна активна рухова діяльність з проявом фізичних і вольових якостей. Його можна віднести до комплексних (змішаних) видів спорту типу багатоборства. Спортсмен-турист повинен володіти спеціальною туристською витривалістю. У туристських походах є багатогодинна робота циклічного характеру, пов'язана, наприклад, з тривалими пересуваннями по стежці із наплічниками. Ця робота, як правило, помірної потужності. Є в туризмі і ациклічна робота при подоланні різних природних перешкод. В основному ця робота також помірної

потужності, хоча окремі частини її знаходяться в зонах великих, субмаксимальних і максимальних потужностей.

У результаті проведених досліджень вдалося встановити таку закономірність: сила м'язів-згиначів правої і лівої кисті у осіб чоловічої і жіночої статі, починає достовірно збільшуватися вже після одного року занять спортивним туризмом.

Також простежується поліпшення сили розгиначів м'язів спини у осіб чоловічої і жіночої статі, після півтора року занять туризмом.

Про діяльність серцево-судинної системи судили за частотою серцевих скорочень та артеріальному тиску. Так, у осіб чоловічої статі було достовірно зафіксовано зниження ЧСС у стані спокою за 1 хвилину вже після одного року занять туризмом, а після тесту на фізичне навантаження – після 1,5 років занять.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що заняття спортивним туризмом мають тренуючий ефект і благотворно впливають на стан серцево-судинної системи, що розвиває у студентів-туристів таку важливу фізичну якість як витривалість.

У процесі туристських вправ у студентів-туристів збільшується сила, врівноваженість і рухливість основних нервових процесів. Завдяки цьому швидше і успішніше встановлюються умовні рефлекси.

Ще одна сторона занять спортивним туризмом – цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що відносяться до фізичних якостей студентської молоді: стимулювання і регулювання, їх розвиток за допомогою нормування функціональних навантажень, пов'язаних з руховою діяльністю.

Висновок. Проведені дослідження та аналіз отриманих результатів підтверджує висновок багатьох досліджень проведених раніше про те, що заняття спортивним туризмом студентів у групах спортивно-педагогічного удосконалення педагогічних університетів благотворно впливають на фізичні показники основних систем молодого організму, на функціонування організму загалом і сприяють активному розвитку фізичних якостей зокрема.

Головна мета тестування розвитку фізичних якостей спортсменів-туристів полягає в отриманні даних для визначення найкращих способів організації тренувального процесу. Він повинний бути складений з урахуванням не тільки рівня навченості студента-туриста, але і його індивідуальних (у тому числі й успадкованих) здібностей. Основними способами розвитку фізичних якостей студентів-туристів в групах

спортивно-педагогічного удосконалення є фізичні та спеціальні туристські вправи, туристсько-спортивні походи різного ступеня та категорії складності, змагання з техніки туризму.

Перспективи подальших досліджень Педагогічна наука має великий арсенал різноманітних методів тестування розвитку фізичних якостей організму під час підготовки спортсменів-туристів, однак багато питань взаємозв'язку різних рухових здібностей туристів різного віку та статі залишають недостатньо вивченими, тому дослідження в даній області продовжуються.

Література:

1. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів / Ю.В. Верхошанський. – М. Фізкультура і спорт, 1988 – 330с.
2. Селуянов В.Н., Федакин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федакин. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000 – 69 с.
3. Федотов Ю.Н. Спортивно – оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов. – СПб: ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2001. – С.133–135

ГІРСЬКОЛИЖНИЙ ТУРИЗМ ЯК РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Лариса Троценко

*Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут»*

Постановка проблеми. Рекреаційна діяльність – один з комплексних видів життєдіяльності людини, спрямований на оздоровлення і задоволення духовних потреб у вільний від роботи час. У сучасному середовищі відпочинок, рекреація, туризм, оздоровлення є соціальною цінністю. Тому за останні кілька десятиліть у світі поступово зростає значення туризму і рекреації.

Тенденцію погіршення здоров'я в групах працездатного населення спеціалісти пов'язують із незадовільними екологічними умовами в більшості населених пунктів України, зміною способу життя людей в мегаполісах, технократичним мисленням, що витісняє із системи цінностей людини потребу постійного спілкування з природою, перетворюючи цю воістину лікувальну взаємодію на нетривалі епізодичні контакти [1].