

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

SPORTS AND HEALTH TOURISM IN THE SYSTEM OF STUDENTS' PHYSICAL CULTURE

Критичний стан здоров'я студентської молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні студентів. Натепер особливо актуальним є виявлення ефективних, доступних і привабливих для студентів засобів фізичної культури, спорту і туризму.

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, стрімке та постійне зростання обсягів інформації, екологічні проблеми навколишнього середовища, культивування шкідливих звичок на протипагу здоровому способу життя – усе це негативно впливає на організм студентської молоді [2].

Слід констатувати, що нині у системі фізичного виховання студентів засоби спортивно-оздоровчого туризму використовуються не досить ефективно. Туризм у закладах вищої освіти розглядається як частина рекреаційної фізичної культури, представленій в режимі активного відпочинку, що звужує діапазон засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів.

У зв'язку з цим проблема комплексного використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів набуває великого значення.

Спортивно-оздоровчий туризм спрямований на можливість задовольнити біологічні потреби в руховій активності та емоційних діях у розвагах, в отриманні задоволення, насолоди через рух, переключення з одного різновиду діяльності на інший, на активізацію діяльності організму за рахунок рухової активності й профілактики дії на організм студентів негативних явищ.

Спортивно-оздоровчий туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття з туризму відбуваються на відкритому повітрі в природних умовах і вимагають активної діяльності. Одним з найкращих і доступних засобів зміцнення та оздоровлення організму є активний, спортивно-оздоровчий туризм. Доведено, що заняття активними видами туризму, участь у походах, подорожах підвищують загальну витривалість, а захо-

плення туризмом сприятливо впливає на фізичний стан людини загалом [3].

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, студенти, фізичні якості, фізичне виховання.

The students' critical health connected with adverse factors, low levels of physical activity, requires immediate action to overcome the crisis in the physical education of students. Currently, it is particularly important to identify effective, accessible and attractive facilities for students of physical culture, sports and tourism.

Modern features of living conditions, rapid development of technological progress, modernization of educational and work processes, rapid and constant growth of information volumes, problems of environment, cultivation of bad habits as opposed to a healthy lifestyle – all these have a negative impact on the body of students.

It should be noted that at present, in the system of physical education of students the means of sports and health tourism are not used effectively enough. Tourism in higher education is considered as part of the recreational physical culture presented in the active recreation mode, which narrows the range of sports and recreational tourism in the students' physical education.

In this regard, the problem of the integrated use of sports and recreational tourism in the students' physical education becoming important.

Sports and wellness tourism aims at meeting the biological needs of motor activity and emotional activities in entertainment, in obtaining pleasure, enjoying through movement, switching from one kind of activity to another, to activating the activity of the body due to motor activity and prevention of negative phenomena effects on the students' body.

Sports and wellness tourism is a publicly available means of active recreation and population health improvement. Tourism classes take place outdoors in the wild and require activity. One of the best and affordable means of strengthening and healing the body is active, sports and wellness tourism. It has been proved that active tourism, participation in hiking, traveling increase overall endurance, and hobby has a positive effect on the physical condition of the person as a whole.

Key words: sports and health tourism, students, physical qualities, physical education.

УДК 796.51-057.875
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.43>

Гермаківська К.С.,

студентка V курсу факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Ячнюк М.Ю.,

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Ячнюк І.О.,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Букорос Н.М.,

асистент кафедри теорії та історії держави і права Чернівецького юридичного інституту Національного університету «Одеська юридична академія»

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Спортивно-оздоровчий туризм є невід'ємною складовою частиною загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивно-оздоровчий туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення

їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спортивно-оздоровчий туризм здійснює різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, економічні та інші функції, але через низку чинників рівень їх реалізації натепер не відповідає потенційним можливостям туристсько-спортивного руху в Україні [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із цілющих джерел зміцнення здоров'я сту-

дентів є туристські походи. Спортивно-оздоровчий туризм та рекреаційно-оздоровча діяльність набувають чим далі більшої ваги поряд з іншими видами фізичної культури [1]. Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини й студентської молоді тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для молодих людей. Розвиток автоматизації та механізації, пов'язаний із посиленням навантаження на нервову систему й обмеженням фізичної активності, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової та серцево-судинної систем, що спостерігалось у 70% практично здорових людей, призводить до суттєвої перевтоми [5].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Заняття туризмом у системі фізичного виховання виділені в особливу групу, оскільки дають змогу найбільшою мірою порівняно з іншими видами опановувати знання, вміння і навички, які потрібні в житті кожній людині. Таким чином, туризм як засіб фізичного виховання характеризується природно-прикладною спрямованістю, включає різноманітні за формою та змістом рухові дії. Їх мета – формування у студента умінь і навичок, необхідних йому у виробничій, військовій та побутовій діяльності, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних задач. Крім того, активність занять туризмом зі спортивно-оздоровчою спрямованістю дають змогу формувати й удосконалювати організаторські здібності людини.

Мета статті – розкрити особливості впливу занять спортивно-оздоровчим туризмом на організм студентів та виявити особливості динаміки розвитку фізичних якостей студентів у процесі цих занять.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи систему фізичної культури, спорту і туризму, з цієї системи можна виділити три підсистеми:

1. Фізична культура розглядається нами як системоутворююча багатокомпонентна підсистема. Фізична культура частково включає в себе підсистеми спорту і туризму в тому разі, якщо вони мають характеристики компонентів фізичної культури.

2. Спорт – підсистема, в основному включена у фізичну культуру, але має певну частину, що не належить ні до фізичної культури, ні до туризму.

Ця частина підсистеми спорту має специфічну для спорту змагальну функцію, але не може з різних причин належати до фізичної культури або туризму.

3. Туризм – багатокомпонентна підсистема, частково включена у фізичну культуру і спорт у формі активного туризму, що має певне фізичне навантаження на організм людини. Ця підсистема має специфічну для туризму функцію подорожей, але не завжди відповідає основним функціям фізичної культури і спорту.

Спортивно-оздоровчий туризм певною мірою належить до трьох підсистем, будучи видом спорту, видом рекреаційної діяльності і різновидом туризму.

У спортивно-оздоровчому туризмі досить ефективно реалізуються не тільки специфічні функції фізичної культури: освітні, прикладні, спортивні, рекреативні та оздоровчо-реабілітаційні. Спортивно-оздоровчий туризм має велике виховне значення, він використовується як засіб фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання молодого покоління, як засіб пізнання навколишнього середовища і людини в природних умовах. Спортивно-оздоровчий туризм надає виховний вплив порівняно такими простими і доступними засобами, як: походи, подорожі, екскурсії, прогулянки, туристичні зльоти, змагання, а також краєзнавча і природоохоронна діяльність.

У ході експерименту проводилося визначення фізичного розвитку студентів за чотирма показниками: зріст (см), вага (кг), життєва ємкість легень (ЖЕЛ) і динамометрія кисті найсильнішої руки (кг). Виміри проводилися на початку експерименту і після року занять у контрольній та експериментальній групах. Результати змін на початку експерименту представлені в таблиці 1.

За всіма показниками фізичного розвитку студентів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту статистично достовірних відмінностей не виявлено.

За росто-ваговими показниками коефіцієнти варіації не перевищували 10% у контрольній та експериментальній групах, що свідчить про досить високу однорідність росто-вагових показників студентів.

За показниками динамометрії кисті найсильнішої руки коефіцієнти варіації перебувають у діапазоні 12–19%, що відповідає середній величині

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку студентів контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту

№ п/п	Показники	КГ (n = 46)		ЕГ (n = 46)		t	P
		$\bar{x} \pm m$	σ	$\bar{x} \pm m$	σ		
1.	Зріст, см	174,5±0,8	5,5	173,9±0,9	6,1	0,4	>0,05
2.	Вага, кг	65,8±0,7	4,7	66,2±0,5	3,4	0,5	>0,05
3.	ЖЕЛ, л	4,2±0,2	1,3	4,3±0,3	1,9	0,3	>0,05
4.	Динамометрія кисті руки, кг	38,3±1,1	7,4	39,4±1,2	8,1	1,6	>0,05

однорідності. За життєвою ємністю легень (ЖЄЛ) великий коефіцієнт варіації в контрольній та експериментальній групах. За цим показником ні контрольна, ні експериментальна група не є однорідними.

Наведені дані означають, що фізичний розвиток студентів контрольної та експериментальної груп у середньому належить до нормального. Статистично достовірних відмінностей фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту нами не було виявлено.

У ході педагогічного експерименту після двох років занять достовірних відмінностей за ростовими показниками студентів контрольної та експериментальної груп також не виявлено (таблиця 2). Показники ЖЄЛ достовірно підвищилися в експериментальній групі порівняно з контрольною групою в середньому на 13%. Достовірність відмінностей $P < 0,05$ (таблиця 2). Показники динамометрії кисті найсильнішої руки достовірно підвищилися в експериментальній групі порівняно з контрольною в середньому на 19,3%. Достовірність відмінностей $P < 0,01$.

Після року занять коефіцієнти варіацій і в контрольній, і в експериментальній групі за показниками «ЖЄЛ» і «динамометрія» знизилися, тому можна говорити про позитивний вплив навчально-тренувальних занять на однорідність груп за цими показниками. Педагогічні спостереження підтверджують цей висновок. Найбільш слабкі у фізичному розвитку студенти значно підвищили свої результати за ЖЄЛ і динамометрією.

Життєва ємність легень студентів контрольної групи в середньому фактично досягла $= 4,4$ л. Життєва ємність легень студентів експериментальної групи перевищила показники ЖЄЛ на 11,4%.

Індекс сили кисті (ІСК) визначався за показником динамометрія сили кисті (СК). $ІСК = (СК / P) 100\%$, де P – вага випробуваного, кг.

Середній індекс сили кисті в контрольній групі студентів на початку експерименту становив 55%, а в експериментальній групі – 57%. У результаті річних занять у контрольній групі індекс сили кисті виріс до 60,5%, а в експериментальній групі – до 71%, що підтверджує ефективність занять.

Порівнюючи показники контрольної групи на початку експерименту і після двох років занять, виявлені достовірні зміни: ваги студентів – збільшення в середньому на 2,1 кг і достовірна зміна сили кисті найсильнішої руки – збільшення в середньому на 3,2 кг.

Порівнюючи показники експериментальної групи на початку експерименту і після року занять, виявлені достовірні зміни у вазі студентів – збільшення в середньому на 2,8 кг; достовірні зміни ЖЄЛ – збільшення в середньому на 0,6 л і достовірна зміна сили кисті найсильнішої руки в середньому на 9,7 кг.

Абсолютні зміни показників фізичного розвитку на краще відзначені в контрольній та експериментальній групах, що свідчить про позитивний вплив занять з дисципліни «Фізична культура» в контрольній та експериментальній групах. Водночас ефективність занять в експериментальній групі за показниками фізичного розвитку виявилася вищою за ефективність занять у контрольній групі.

Відносні зміни показників фізичного розвитку студентів у відсотках до первинних за два роки занять представлені в таблиці 3.

І абсолютні, і відносні зміни показників найбільш виражені в ЖЄЛ і динамометрії в експериментальній групі, що пов'язано з ефективністю занять. Вагові показники достовірно збільшилися і в контрольній, і в експериментальній групах, в основному за рахунок збільшення зростання студентів за рік занять у середньому на 1,2 см, не досягнувши статистичної достовірності ($P > 0,05$).

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку студентів контрольної та експериментальної груп після року занять

№ п/п	Показники	КГ (n = 30)		ЕГ (n = 30)		t	P
		$x \pm m$	σ	$x \pm m$	σ		
1.	Зріст, см	175,7 \pm 0,9	4,9	175,2 \pm 0,8	4,4	0,4	>0,05
2.	Вага, кг	67,9 \pm 0,6	3,3	69,2 \pm 0,7	3,8	0,3	>0,05
3.	ЖЄЛ, л	4,3 \pm 0,2	1Д	4,9 \pm 0,2	1,1	2,14	>0,05
4.	Динамометрія кисті руки, кг	41,4 \pm 0,9	4,9	49,5 \pm 1,0	5,5	6	>0,01

Таблиця 3

Зміна показників фізичного розвитку студентів у % до первинних за два роки занять

№ п/п	Показники	Зміна середнього значення, %	
		КГ	ЕГ
1.	Зріст, см	0,7	0,8
2.	Вага, кг	3,2	4,5
3.	ЖЄЛ, л	2,4	13,9
4.	Динамометрія кисті рук, кг	8,4	25,6

Висновки. Отже, туризм – самий масовий і активний вид відпочинку, важливий засіб виховання, моральної і фізичної підготовки, загартування, розвитку витривалості та укріплення здоров'я студента.

До активної рухової діяльності потрібно залучати студентську молодь, яка є майбутнім нашої країни. Займаючись різними видами туризму, студенти мають змогу збільшити час рухової активності, що дасть їм можливість психологічно відпочивати. Результатом такого відпочинку буде підвищення розумової і фізичної працездатності. Все це дає змогу сучасній студентській молоді опанувати нові вміння та навички, що знадобляться як у навчанні, так і в дорослому житті.

Проведений педагогічний експеримент з використанням засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів виявив досить високу ефективність таких занять. Позитивні зміни були досягнуті за показниками в експериментальній групі після року занять. Рівень фізичної підготовленості студентів експеримен-

тальної групи підвищився за показниками гнучкості, швидкості рухової реакції, стрибучості, бігу, підтягуванні.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм : навчальний посібник. Тернопіль : Богдан, 2009. 304 с.
2. Дугіна Л.В. Роль рекреаційного туризму у життєдіяльності студентської молоді. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності* : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2016. С. 113–116.
3. Мулик К.В., Єфимов І.С. Особливості спортивно-оздоровчого туризму. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності* : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2016. С. 193–201.
4. Соколов В.А., Штангей Ю.В., Петрова І.В. Спортивний туризм на сучасному етапі. Матеріали Міжнародної НПК «Туризм у XXI столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості». Київ, 2002. С. 157–163.
5. Федотов Ю.Н., Востоков І.Е. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник. Москва : Советский спорт, 2008. 464 с.