

Лешкевич Сергей Анатольевич

старший преподаватель

Лешкевич Вадим Анатольевич

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМА НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье представлено теоретическое обоснование влияния занятия туризма на состояние здоровья человека и экспериментальная проверка результатов физической нагрузки студентов. С помощью сравнения реальных и теоретических показателей авторы выявили положительную сторону занятий туризмом на физическую подготовленность и двигательную активность студентов.

Ключевые слова: туризм, двигательная активность, студент, физическая подготовленность.

Туризм – самый массовый и активный вид отдыха, средство воспитания, моральной и физической подготовки, закаливание, развития выносливости и укрепления здоровья студентов.

В туристическом походе во время преодоления различных трудностей, встречающихся на пути, развиваются высокие моральные и волевые качества, ловкость, дисциплина и уравновешенность. Коллективные путешествия сплачивают и объединяют студентов, прививают им чувство товарищества и взаимопомощи. Знакомство с природой и произведениями искусства способствуют эстетическому воспитанию.

Студенты – туристы совершенствуют свои навыки в преодолении горных перевалов и водных преград, получают хорошую практику в умении ориентироваться на незнакомой местности и приспосабливаться к ее особенностям,

пользоваться картой и компасом, передвигаться по различной местности, оказывать первую медицинскую помощь в полевых условиях [1, с. 15].

Туризм прививает студентам навыки здорового образа жизни, учит рациональному питанию в различных условиях жизнедеятельности, в том числе и в экстремальных ситуациях.

Туризм подразделяется на виды: плановый и самодеятельный.

Плановый туризм предполагает собой отдых студентов на специальных туристических базах по туристским путевкам, например коллективная поездка на экскурсию. К плановому туризму относятся также и плановые занятия, организованные по учебной программе.

Самодеятельный туризм включает в себя: походы выходного дня; многодневные походы; массовые походы. Самостоятельные походы организуют сами участники с помощью организаций – федераций, советов по туризму и экскурсиям, туристических секций и клубов туристов [2, с. 42].

Участники туристических походов расширяют и углубляют свои знания в области естественных наук, обладают навыками первой медицинской помощи при травмах, отравлениях, ожогах, укусах и другими. Благодаря постоянному перемещению по местности, умению пользоваться картой и компасом, активного участия в различных играх на местности и туристических соревнованиях расширяется кругозор каждого участника похода. Туризм способствует изучению истории и формированию мировоззрения, ведет к уважению и активной защите природных богатств.

Туристическая деятельность, на основе ознакомления с историческим прошлым и настоящим родного края, способствует патриотическому воспитанию.

Цель работы: исследовать влияние занятий туризмом на двигательную активность студентов и уровень их физической подготовленности.

Перед тем как начать исследование мы решили провести опрос, чтобы выяснить отдают ли своё предпочтение студенты занятиям туризмом. Из отобранных 48 рецензентов, студентов 1–3 курса Севастопольского государственного

университета, провели анкетирование и задали им такой вопрос: как часто они ходят в туристический поход?

Результаты ответов были такими: 7% ответили, что не нравится туризм; примерно 10% – два раза в год; 62% – нет времени; и 21% – стараются каждые выходные.

Для проверки практических навыков мы выбрали пешеходный туризм, поход второй категории сложности, трасса в г. Инкерман. В исследовании принимали участие 48 юношей Севастопольского государственного университета в возрасте от 17 до 20 лет.

Все студенты сначала прошли тестирование по физической подготовке и медицинский осмотр. Группа из 24 студентов (контрольная группа) занималась по обычной программе «Физическая культура» 2 занятия в неделю. Для студентов экспериментальной группы была проведена начальная туристская подготовка (20 учебных часов), внеурочное время.

Экспериментальная группа начала заниматься туризмом теоретической подготовкой и одновременно готовилась практически. Студенты ходили в походы на выходных, занимались спортивными играми, легкой атлетикой, кроссами, развивали навыки ориентирования на местности.

В конце периода обучения (второй семестр) студенты пошли в зачетный категорийный поход (3 группы от 5 до 9 человек). В результате тестирования через 3 месяца занятий было выявлено, что студенты экспериментальной группы имеют более высокий уровень физической подготовленности по сравнению со студентами контрольной группы (табл. 1).

Динамика физических показателей до и после эксперимента.

Показатели	Группа	Показатели до эксперимента $y \pm G$	Показатели после эксперимента $x \pm G$	Прирост	t критерий Стьюдента	Достоверность результатов (P)
Приседание со штангой, кг	КГ	74,2 ± 1,6	73,8 ± 0,3	0,4	0,67	P > 0,05
	ЭГ	73,5 ± 2,2	72,8 ± 0,2	0,7	0,71	P > 0,05
Сила кисти, правая / левая, кг	КГ	55/42 ± 5,65	56/43 ± 5,61	1/1	0,86	P > 0,05
	ЭГ	54/42 ± 5,05	58/45 ± 5,10	4/3	1,56	P > 0,05
Бег 3000м., мин.	КГ	14,25 ± 1,08	14,05 ± 0,16	0,20	1,12	P > 0,05
	ЭГ	14,21 ± 0,59	13,21 ± 0,35	1,00	2,56	P < 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	КГ	35,4 ± 4,74	37,2 ± 3,59	1,8	1,15	P > 0,05
	ЭГ	36,0 ± 3,82	40 ± 2,43	4,0	2,44	P < 0,05
Гибкость сидя, см	КГ	16 ± 2,4	16,2 ± 2,5	0,2	0,58	P > 0,05
	ЭГ	15,7 ± 3,6	16,5 ± 3,5	0,8	0,85	P < 0,05
Подъем туловища в сед из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин.	КГ	42 ± 3,4	44 ± 3,5	2	1,18	P > 0,05
	ЭГ	42 ± 3,6	47 ± 2,6	5	2,21	P < 0,05
Прыжки в длину с места, см.	КГ	225 ± 7,10	228 ± 7,0	3	0,68	P > 0,05
	ЭГ	224 ± 6,81	230 ± 6,5	6	0,95	P > 0,05
Бег 100 м, сек. КГ	КГ	14,2 ± 0,24	14,0 ± 0,23	0,2	1,28	P > 0,05
	ЭГ	14,3 ± 0,24	13,9 ± 0,25	0,4	2,00	P > 0,05
Двигательная активность в день, км	КГ	7,5 ± 1,4	7,8 ± 1,3 9,2	0,3	0,54	P > 0,05
	ЭГ	7,4 ± 1,3	± 1,3	1,8	2,21	P < 0,05
Дыхание см ³	КГ	3100 ± 14,2	3120 ± 12,8	20	0,96	P > 0,05
	ЭГ	3070 ± 12,2	3165 ± 11,6	95	1,15	P < 0,05
Пульс в покое, уд/мин.	КГ	72 ± 1,0	71 ± 1,2	1	0,86	P > 0,05
	ЭГ	71 ± 2,2	68 ± 1,1	3	1,41	P < 0,05

Студенты экспериментальной группы значительно улучшили свою выносливость, характеризующееся улучшением результатов в беге на 3 км в среднем

на 1 мин. Наверное это сказалось и на уменьшение пульса в покое с 71 до 68 уд. в мин., а также увеличение дыхания с 3070 до 3165 см³. Улучшилась у них и силовая выносливость, как показывает результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, также увеличилась и дневная двигательная активность (на 1,8 км).

После нашего исследования разработаны рекомендации, направленные на повышение работоспособности и улучшение функционального состояния на занятиях.

Наибольшее воспитательное воздействие осуществляется в процессе коллективных походов, во время которых в обязательном порядке требуется тактичность, толерантность, внимательное отношение друг к другу.

Успех воспитания зависит от того, насколько глубокими были переживания и насколько велика степень сложности в данном туристском походе.

Выводы:

1. Двигательная активность студентов в начале эксперимента соответствовала среднему объему двигательной активности всех студентов. Физическая подготовленность студентов, которые были задействованы в эксперименте, ниже среднего.

2. При занятиях туризмом существенно повысился объем двигательной активности студентов и, как правило, уровень их физической подготовленности достоверно изменился.

Советуем включить в программу физического воспитания студентов вуза теоретические знания и прикладные навыки туристических упражнений для дальнейшего укрепления и сохранения здоровья.

Список литературы

1. Майорова Е.Б. Организация и планирование физкультурно-спортивной деятельности в летних оздоровительных лагерях отдыха: Учебно-методическое пособие для студентов / Е.Б. Майорова, О.В. Морозова, С.Е. Александрова. – Астраханский ун-т, 2012. – 87 с.

2. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Физическая культура, спорт и туризм в детском оздоровительном лагере: Учебное пособие для вузов / В.С. Макеева, М.А. Соломченко. – Орел: Орел ГТУ, 2009. – 244 с.