

потреби студента в емоційному спілкуванні. За даними дослідження [2] між процесом сприйняття та дією існують складні та мінливі, протягом усього циклу навчання плавання, взаємовідносини.

Результати узагальнення досвіду роботи викладачів з навчання плавання студентів спеціальної медичної групи дозволили з'ясувати і вивчити методику формування моделей критичних ситуацій початкового навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. Так, під час дослідження нами було проаналізовано візуальні моделі виникнення критичних ситуацій, що ефективно застосовувались нами для забезпечення безпеки процесу навчання плавання та використовувалось нами для підвищення ефективності процесу навчання плавання студентів спеціальної медичної групи.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу отриманих даних нами розроблено зміст методики диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи з урахуванням підвищеної боязні настання критичних ситуацій та забезпечення безпеки навчання плавання.

Під час дослідження проблеми диференціювання навчання плавання студентів спеціальної медичної групи ВНЗ ми звернули увагу на великий відсоток щодо очікування небезпеки студентами спеціальної медичної групи під час проведення занять з навчання плавання, що посилювало рефлекс боязні води що викликало підвищене відчуття небезпеки та часом призводило до виникнення критичних ситуацій під час проведення занять.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ. Результати проведеного дослідження свідчать про необхідність подальшого вивчення та застосування отриманого досвіду виникнення та подолання критичних ситуацій під час навчання плавання студентів спеціальної медичної групи при проведенні занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Выдрин В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – №3. 1989. – С. 4.
2. Глазирін І. Д. основи диференційованого фізичного виховання / Іван Дмитрович Глазирін. – Черкаси : «Відпуння-Плюс», 2003. – 352 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – 2 вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
4. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ; вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
5. Жолдак В. И. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы / В. И. Жолдак, Л. А. Калинин // Теория и практика физической культуры. - №8. 1977. – С. 2-7.
6. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. - №7. 1997. – С.21-24.
7. Иващенко Л. Я. Дозирование нагрузок в базовой физической культуре: два подхода к решению проблемы / Л. Я. Иващенко // Теория и практика физической культуры. –№6. –1987. С. 11-14.
8. Мосунов Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида / Д.Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин – М., «Советский спорт», 2002. – С. 38-44.
9. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту / Офіційний вісник України.- №39– Київ, 2004. – С. 23.
10. Щербаков В.Г. Физическая культура студентов : Учебник / Под ред. В. Ильинича, М. Гардарики, 1999. – С. 7-32.
11. Ягулов В. В. Педагогіка. Навчальний посібник / В. В. Ягулов. – К. Либідь, 2003. – 560 с.
12. Darst P. W. Dynamic physical education for secondary school student /P. W. Darst, R. P. Pangrazi. – 6th ed. – San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XIV, 560 p.
13. Frederic C. M. Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity / C. M. Frederick, C. Morrison, R. Manning // Perceptual and Motor Skills. – 1996. - №82. – P. 691-701.
14. Isaacs D. L. Preparing for the ACSM health/fitness instructor certification examination / D. L. Isaacs, R. L. Pohlman. – 2nd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – X, 246 p.
15. Janet Buckworth Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness / Janet Buckworth, E. Lee Rebecca, Gail Regan, Lori K. Schneider, Carlo C. DiClemente. – Psychology of Sport and Exercise. – 2007. – Vol 8, №4. – P. 441-461.
16. Personal Trainer Manual. American Council on Exercise. San Diego - California. 1999. – 195 p.
17. Phillips B. Body for life. 12 weeks to mental and Physical Strength /Phillips.– HarperCollinsPublishers – 1999. – 201 p.

УДК [796.035:796.5]371.71

Халайджі С.В., Болтоматіс Д.В.
Одеська національна академія харчових технологій

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

У статті наводяться дані стану здоров'я студентів загальних відділень різних факультетів ОНАХТ. На основі педагогічного експерименту визначається ефективність впливу занять спортивним туризмом на фізичне здоров'я студентів та стан їх дихальної системи, робляться висновки та надаються рекомендації по залученню студентів у спортивну секцію з туризму з метою покращення їх життєвих показників, морального стану та самоорганізації.

Ключові слова: фізичне здоров'я, дихальна система, серцево-судинна система, спортивний туризм.

С.В. Халайджи, Д.В. Болтоматис. Спортивный туризм как действенный способ укрепления здоровья студентов. В статье приводятся данные состояния здоровья студентов основных отделений разных факультетов ОНАПТ. На основании данных педагогического эксперимента определяется эффективность влияния занятий спортивным туризмом на физическое здоровье и состояние дыхательной системы студентов, делаются выводы и даются рекомендации по привлечению студентов в спортивную секцию туризма с целью улучшения их жизненных показателей, морального состояния и самоорганизации.

Ключевые слова: физическое здоровье, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, спортивный туризм.

S.V. Khalaidzhy, D.V. Boltomatis. Sports tourism as an effective way of strengthening of the students' health. In the article they note the tendency of deterioration of the state of health of young students in Ukraine during some of the last years. In article the tendency of deterioration of Ukrainians' youth state of health in the last some years is noted. Statistical data on increase in number of students which are enlisted in special medical group for health reasons are provided. At the same time the question that students as future experts who will define further successful development of the country and have to have not only high professional standard but also to have a good physical health is raised. On the basis of the analysis of different sources it is offered to strengthen health of students by means of going in for the sports tourism. The hypothesis about positive influence of sports tourism on physical health and respiratory system of students is made. For confirmation of this hypothesis pedagogical experiment was made. At the first stage of experiment by means of empirical methods (G. L. Apanasenko's express scale and the functional test of the Shtange) they defined the conditions of physical health and respiratory system of students of the main offices of different faculties of ONAFT who decided to be engaged in section of sports tourism. The program of training of tourists with dosage of their running time and exercises for the week is brought. At the end of experiment the level of physical health and a condition of respiratory system of the students participating in experiment was measured again. Data of the studied indicators at the beginning and at the end of experiment were compared. By method of statistical processing positive dynamics in improvement of both indicators was discovered. Conclusions about positive influence of occupations by sports tourism on indicators of physical health and respiratory system of students are drawn; recommendations about attraction of student's youth in sports section of tourism for the purpose of improvement of their vital indicators, a morale and self-organization are made.

Key words: physical health, respiratory system, cardiovascular system, touristic sports

Актуальність. В сучасних умовах потреба суспільства у формуванні здорового покоління набула надзвичайного статусу. Студенти, як майбутні фахівці, що будуть визначати подальшу успішність розвитку України, повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, а й бути фізично витривалими і здоровими [5, с. 40]. Однак, в останні роки спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів. З кожним роком збільшується кількість студентів, які займаються в спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість [4, с.61].

Аналіз літературних джерел. З літературних джерел відомо, що суттєво поліпшити стан фізичного здоров'я студентів можна за допомогою активного відпочинку на свіжому повітрі [6, с.452;7, с.3]. Одним із засобів такого відпочинку є спортивний туризм, який являє собою активний, а часто і екстремальний вид подорожей. Він включає автономне подолання великих відстаней і різноманітних локальних перешкод, що вимагає від туриста фізичної сили, доброго здоров'я і володіння різними навичками. Тривалі фізичні навантаження, пов'язані з ходьбою або сходженням на гори, з пересуванням на лижах або велосипеді, з перенесенням вантажів, з веслуванням, розвивають нові рухові навички, а перебування на відкритому повітрі в будь-яку погоду сприяє загартовуванню організму. Похідні умови, сон під відкритим небом, зміна вражень, пригоди і несподіванки, якими так багаті подорожі, - все це добре діє на нервову систему [2, с.4]. Маршрут пішого походу може містити в собі не тільки програму фізичної, спортивно-оздоровчої підготовки, але і програму ознайомлення з історією та культурною спадщиною населення району, по котрому проходить маршрут. Особливе місце в туристичному русі займає студентський пішохідний та лижний туризм [3, с. 201; 7, с. 5; 8, с. 190]. Данні напрямки туризму починають набирати все більшу популярність і розвиток серед молодого покоління, так як дозволяє підростаючій молоді фізично та інтелектуально гармонійно розвиватися, пропагує здоровий спосіб життя, категорично заперечує такі негативні соціальні явища як: куріння, вживання спиртних напоїв, наркотиків [9, с. 434].

Мета роботи: визначення стану здоров'я студентів ОНАХТ та дослідження впливу занять спортивним туризмом на їх функціональні показники та фізичну підготовленість.

Завдання дослідження: 1. Дослідити стан фізичного здоров'я та дихальної системи студентів загальної групи Одеської національної академії харчових технологій. 2. Визначити ефективність впливу занять спортивним туризмом на здоров'я студентів. **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел щодо поставленої проблеми; емпіричні методи (експрес-шкала Г.Л. Апанасенко та функціональна проба Штанге), методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися протягом трьох навчальних років (з вересня 2011 по травень 2014 р). В ньому прийняли участь 186 студентів 1-5 курсів ОНАХТ. На початку експерименту було досліджено рівень «фізичного здоров'я» за експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко та стану дихальної системи за функціональною пробю Штанге студентів, які виявили бажання в подальшому займатися спортивним туризмом [1.с.2-12;6, с.32] (Рис.1, 2).

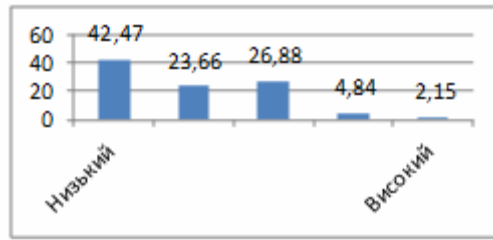


Рис.1 Результати рівня фізичного здоров'я студентів за Апанасенко на початку експерименту (у відсотках)

З рис.1 видно, що тільки у 4 студентів, що складає 2,15 % досліджених, спостерігався високий рівень фізичного здоров'я, у 59 студентів (31,72 %) він був середній і вище, а 79 студентів, що складає 42,47 % досліджених, мали низький рівень фізичного здоров'я. З рис.2 видно, що високий та дуже високий рівень розвитку дихальної системи на початку досліджень мали лише 9 студентів, що дорівнює 4,84 %. При цьому майже чверть досліджених 45 студентів (24,19 %) мали дуже поганий показник стану дихальної системи. Помірний стан розвитку дихальної системи спостерігався у 132 студентів, що складає 70,97 % досліджених. Студенти займалися спортивним туризмом у туристичному клубі «САЛО» (*Самые Активные Люди Одессы*) ОНАХТ на протязі трьох навчальних років. За цей час вони пройшли понад 2800 км по гірських і лісових стежках України.

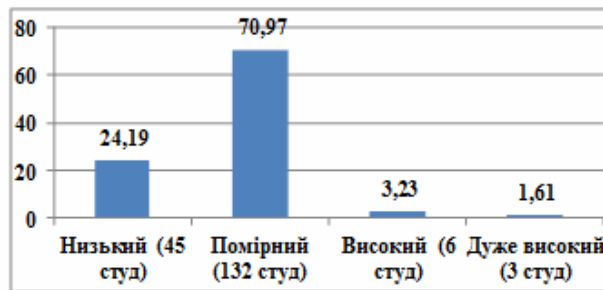


Рис.2. Результати дослідження стану дихальної системи за пробою Штанге (у відсотках)

В програму підготовки до походів входили полуторогодинні бігові тренування уздовж морського узбережжя 2 рази на тиждень та силові тренування в тренажерному залі 3 рази на тиждень. Крім того, практикувалися технічні тренування раз на тиждень з відпрацювання необхідних у поході навичок: постановки біваку, надання першої медичної допомоги, плаванню, відпрацювання техніки подолання типових перешкод, що можуть зустрітися на маршруті походу тощо. Кількість бігового навантаження складало до 25 км за тиждень. Характер бігових тренувань відрізнявся в залежності від мети заняття. Раз на тиждень проводилися тренування на витривалість – крос в об'ємі до 15 км. Друге бігове заняття включало в себе елементи швидкісно-силової роботи: біг угору, фартлек, біг з навантаженням, біг по піску, змінний біг. Іноді заняття проводилися за методом кругового тренування. Крім того, на цих заняттях практикувалось виконання стрибкових вправ (через перешкоди, з високої опори донизу в пісок з подальшим відштовхуванням уперед, стрибки в кроці, на одній та на двох ногах тощо, «блоха», стрибки з вистрибуванням з глибокого присідання уперед та ін.). Заняття в тренажерному залі включали силові вправи на укріплення плечового поясу, тулуба, м'язів черевного пресу, спини та ніг. Виконувалися також вправи для укріплення суглобів, розвитку вестибулярного апарату та рівноваги.

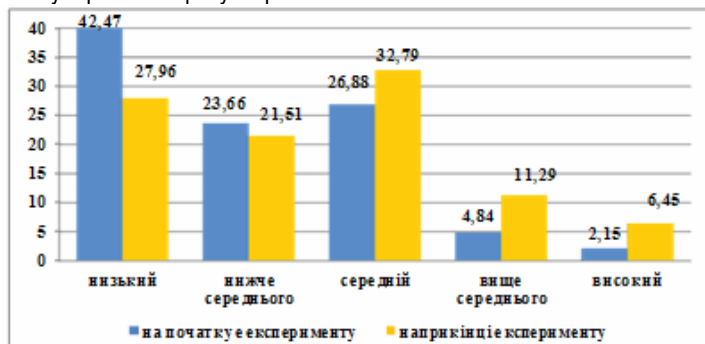


Рис. 3. Порівняння рівня фізичного здоров'я студентів за експрес-шкалою Апанасенко на початку та в кінці навчального року (у відсотках)

Як видно з рис.3 за час проведення експерименту кількість студентів, що мають рівень фізичного здоров'я низький та нижче середнього знизилася з 123 студентів до 92, що склало у відсотках відповідно 66,13 % та 49,47 %. Покращення на 16,66 %. При цьому збільшилася на 11 чоловік (5,91%) кількість студентів, що мають середній рівень «фізичного здоров'я».

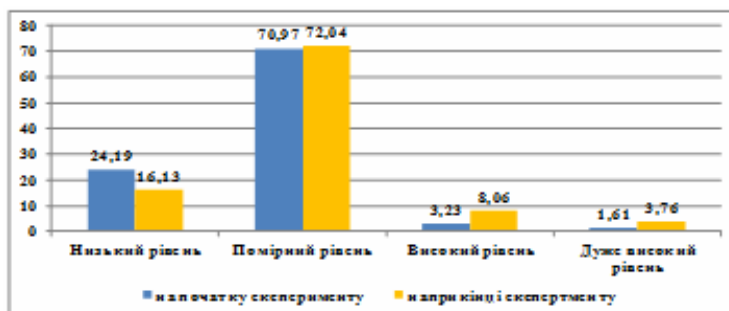


Рис. 4. Порівняння стану дихальної системи за пробою Штанге на початку та наприкінці експерименту (у відсотках)

А кількість студентів з рівнем вище середнього та високим збільшилася на 20 досліджених, що дорівнює 10,75 %, і склало відповідно 11,29% та 6,45 %. В кінці тренувального циклу перед походом проводилися залікові заняття з бігу на результат на дистанцію 3 та 10 км. Декілька разів на рік проводилися пішіходні походи по різних районах України, а у зимовий період – лижні збори в Карпатах. Крім фізичної підготовки до походів за період експерименту туристи приймали участь у всіх запланованих спортивно-масових заходах Академії: футбольному марафоні "Від світанку до заходу", добовому запливі, у «Малих» олімпійських іграх тощо. В кінці експерименту нами було повторно проведено дослідження стану фізичного здоров'я та рівня розвитку дихальної системи студентів, що на протязі 3 років займалися спортивним туризмом. Результати дослідження наведені на Рис.4 та 5. З рис.4 видно, що кількість студентів, що мають низький рівень розвитку дихальної системи за час експерименту знизився з 45 чол. (24,19 %) до 30 чол.(16,13 %). Різниця склала 8,06 %. Трохи збільшилася (з 132 до 134 чол.) кількість студентів, що мають помірний рівень розвитку дихальної системи. У відсотках зміна складає 1,07%. Цей зріст відбувся за рахунок зменшення показників студентів з низьким рівнем розвитку. На 6,98 % (з 3 до 7 досліджених) покращилися показники високого та дуже високого рівня розвитку дихальної системи (з 4,84% до 11,82 % та з 2,15 % до 6,45 % відповідно).

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ. Дослідження показали, що стан фізичного здоров'я та дихальної системи студентів загального відділення ОНАХТ достатньо низький. Більш ніж у половині (66,13%) студентів на початку експерименту спостерігався низький та дуже низький рівень фізичного здоров'я. У 95,16 % досліджених стан дихальної системи виявився низьким та помірним. Заняття спортивним туризмом за запропонованою методикою активно сприяло підвищенню показників фізичного здоров'я та стану дихальної системи у середньому на 16,66 % та 6,98 % відповідно. Крім того, заняття туризмом розвивають особистість, мають пізнавальну цінність, допомагають долати труднощі, самовдосконалюватися, відкривати для себе щось нове. Рекомендується залучати студентів у спортивну секцію з туризму з метою покращення їх життєвих показників, а також покращення їхнього морального стану та самоорганізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л., Волгіна Л.Н., Бушуєв Ю.В. Експрес – скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків/ Г.Л. Апанасенко., Л.Н Волгіна, Ю.В. Бушуєв. – Методичні рекомендації.– К., 2002. –12с.
2. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм /А.Я. Булашев, В.И. Нечаев, А.С. Ровный. – Учеб. пособие. – Харьков, 2003, 191 с.
3. Клемба А. Узагальнення досліджень професійної діяльності і досвіду туристської підготовки у навчальних закладах України (підготовка фахівців) /А. Клемба, Л. Зубрицький, А. Кухтій, Л. Шевчук. Молода спортивна Україна. – Львів, Вип. 9. – Т. 3. - 2005, С. 201-205.
4. Маліков М.В., Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних заходів/ М.В. Маліков, А.В. Сватъев, Н.В. Богдановська. –Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – С.61- 65.
5. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я / В. Платонов //Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 40-43.
6. Raevskii R.T. Zdorove_ zdorovii i ozdorovitel'ni obraz jizni studentov/ R.T.Raevskii_ S.M. Kanishevskii; Pod obsch. red. R.T.Raevskogo. – O_ Nauka i tehnika_ 2008. – 556 s.
7. Raevskii R.T_ Halaidji S.V. Studencheskii pohod vihodnogo dnya. Enciklopediya nachinayushego turista_peshehodnika/ R.T. Raevskii_ S.V. Halaidji. – . Navch. posib. – O_ Nauka i tehnika_ 2010.– 136 s.
8. Halaidji S.V. Turizm v strukture lichnoi fizicheskoi kulturi sovremennoi molodeji/ S.V. Halaidji // Molod i suspilstvo_ Zb. nauk. Materialiv. – O_ Tehnoservis_ 2001. – Т. 3. – С. 189_191.
9. Halaidji S.V. Uspeshnoi deyatel'nosti kluba turistov «Romantik» ONPU 50 let /S.V. Halaidji //Fizicheskoe vospitanie i sportivnoe sovershenstvovanie studentov_ sovremennie innovacionnie tehnologii_ Nauchnaya monografiya pod red. prof. R.T. Raevskogo. – O_ Nauka i tehnika_ 2008. – С. 434.