

## Вплив різних видів туризму на фізичний стан студентів

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Сучасні умови навчальної діяльності у ВНЗ ставлять підвищені вимоги до стану здоров'я студентів, які, вступаючи в самостійне життя, відчувають великі навчальні та психологічні навантаження. Усе це негативно позначається на їхньому фізичному й функціональному стані організму [10; 12; 15; 17]. Проблема низького стану здоров'я сучасної молоді має яскраво виражений характер. Низький рівень здоров'я серед студентської молоді першочергово вимагає неухильних дій щодо його покращення [1; 9; 10].

Сучасна наука доводить, що проблеми здоров'я та оздоровлення населення взагалі й студентської молоді зокрема виходять за межі охорони здоров'я. Отримано нові наукові матеріали про негативні тенденції в здоров'ї підростаючого покоління, пов'язані з особливостями системи освіти та соціальними умовами. Тому частку відповідальності за ситуацію, що склалася зі здоров'ям дітей, підлітків, студентської молоді, бере на себе система освіти [13].

У зв'язку з цим перед фахівцями з фізичної культури й спорту постала необхідність ефективного управління здоровим способом життя студентів. У сучасних умовах назріла потреба створити дієву систему управління здоровим способом життя студентів задля зміцнення їхнього фізичного й психічного стану. Відомо, що зміцненню здоров'я студентів сприяє організація фізичної культури з формуванням у них навичок здорового способу життя. Особливого значення набувають заходи, спрямовані на забезпечення здорового способу життя та оптимального фізичного стану студентів. Управління здоровим способом життя студентів передбачає також заходи щодо збільшення рухової активності для підтримки їхніх функціональних систем в оптимальному стані [2].

**Завдання статті** – дослідити вплив занять туризмом на фізичний стан школярів та студентів на основі аналізу науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Оздоровчо-спортивний туризм – вид діяльності, що завдяки подорожам та походам із різних видів туризму спрямована на збереження здоров'я студентської молоді [10; 12; 16]. Як здоров'язберігальна діяльність оздоровчо-спортивний туризм розв'язує проблеми здорового способу життя. Основні його елементи – це плідна праця, раціональний режим праці й відпочинку, позбавлення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартування, раціональне харчування. Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. За правильного дотримання режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, тим самим сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, продуктивності праці й спрямований на збереження здоров'я студентської молоді [10].

Усі види оздоровчо-спортивного туризму відповідають сутності збереження здоров'я. Вони забезпечують активні соціальні контакти з природними ресурсами, сприяють розвитку пізнавальної та рухової діяльності, корисному проведенню відпочинку, покращенню фізичного й психічного стану в цілому. Залучення якнайбільшої кількості молоді до занять оздоровчо-спортивним туризмом допоможе в збереженні здоров'я студентства [10].

Заняття туризмом загалом позитивно впливають на розвиток фізичних якостей дітей, проте різні види туризму мають неоднаковий вплив на них. Так, швидкість, спритність і швидко-силові якості найбільше покращуються під впливом занять велосипедним туризмом, сила – водним туризмом, гнучкість – пішохідним [6].

Заняття туризмом сприяє розвитку морфофункціональних показників дітей, проте різні види туризму мають неоднаковий вплив на них. Дослідження засвідчило, що в дітей, які займалися туризмом, відзначене значне поліпшення показників життєвої ємності легенів, частоти серцевих скорочень, а також дещо покращилися показники маси тіла, окружності грудної клітки та артеріального тиску [7]. Так, найбільш суттєвий вплив занять туризмом відзначено в показниках кардіореспіраторної системи в хлопців, які займалися велосипедним туризмом, а найменші – водним [5].

Заняття туризмом істотно підвищили обсяг рухової активності студентів і, як наслідок, рівень їхньої фізичної підготовленості достовірно підвищився [3]. У студентів під впливом туристично-краєзнавчої роботи формуються правильне ставлення до фізичних навантажень у їхньому режимі життя, прагнення до їх регулярності. Робота студентів у секціях туризму позитивно вплинула на рівень їхнього здоров'я, помітно зменшивши кількість простудних захворювань; на силові показники, покращивши станову силу й силову витривалість юнаків і дівчат. Автори рекомендують педагогічним колективам ВНЗ і насамперед кафедрам фізичного виховання активізувати туристично-краєзнавчу роботу студентської молоді, щоб залучити її до здорового способу життя [4].

Спортивні секції з веслування на байдарках і каное у ВНЗ мають на меті формування й закріплення зацікавленості до занять веслуванням, сприяння фізичному розвитку. У навчально-тренувальному процесі увага приділяється всім сторонам підготовки: технічна підготовка – оволодіння засадами техніки веслування; фізична – усебічний фізичний розвиток через застосування засобів ЗФП, роботи на тренажерах, веслування в басейні та човні [8].

Спортивний туризм – загальнодоступний засіб активного відпочинку й оздоровлення молоді. Виховання, навчання та розвиток фізичних і психофізіологічних якостей відбувається в процесі організації колективного похідного життя на спортивному маршруті та активної діяльності спортсменів у природних умовах, що особливо важливо у зв'язку зі зростаючою гіподинамією серед молоді [11].

Заняття туризмом чинять позитивний вплив на функціональний стан студентів, котрі займаються в групах спортивного вдосконалення, що відбилося в прирості показників на 4,3 % за пробою Штанге, на 5,5 % за пробою Генчі. Результати життєвої ємності легень збільшилися на 6,9 %, покращилися показники вимірювань пульсу на 5,2 %, що можна обґрунтувати тренуваністю серцево-судинної системи [14].

Волинська область має вигідне географічне положення, на перехресті важливих міжнародних і національних туристичних маршрутів, що надає їй особливого статусу західних «воріт» до Європи. Волинський край багатий туристичними ресурсами, які представлені комплексом історичних, архітектурних, природних, мистецьких, літературних пам'яток, що дає змогу задовольнити пізнавальні інтереси туристів. Наявність великої кількості озер, річок, гаїв, лісів – підстава, щоб створювати оздоровчо-рекреаційні зони для цікавого відпочинку й ефективного оздоровлення різних груп населення [16].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Спортивний туризм спрямований на збереження здоров'я студентської молоді. У більшості проаналізованих публікацій указано, що заняття водним туризмом серед школярів і студентів насамперед сприяє розвитку силових якостей та покращенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Досвід роботи секції веслування на байдарках і каное у ВНЗ для студентів нефізкультурних спеціальностей висвітлений у поодиноких публікаціях. Оскільки на Волині є унікальні можливості для організації занять із водного туризму, зокрема сплавів на байдарках по річках Турія, Стир та Стохід, перспективним є дослідження змін вегетативних систем і рухових якостей у студентів під час занять водним туризмом.

#### *Джерела та література*

1. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика : [монографія] / Белікова Наталія Олександрівна. – К. : ТОВ «Козарі», 2012. – 584 с.
2. Болотин А. Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – №. 1 (107). – С. 24–28.
3. Воронов М. П. Вплив занять туризмом на рівень фізичної підготовленості студентів / М. П. Воронов, В. В. Шадріна, С. В. Курячий // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112, т. 1. – С. 71–74.
4. Гончаренко Н. А. Вплив фізичного навантаження на організм студентської молоді в умовах піших туристичних походів / Н. А. Гончаренко // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. – № 3. – Бердянськ : БДПУ, 2007. – С. 117–120.
5. Гриньова Т. Динаміка морфофункціональних показників хлопців віком 10–13 років під впливом занять різними видами туризму / Т. Гриньова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – №. 1. – С. 24–27.
6. Гриньова Т. І. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопців 11–12 років під впливом занять різними видами туризму / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5 (2). С. 13–17.
7. Гриньова Тетяна Оцінювання морфофункціональних показників дітей 11 років, які займаються різними видами туризму / Тетяна Гриньова // Молода спортивна наука України. – 2013. – Т. 3. – С. 96–100.

8. Івченко В. О. Робота спортивних секцій з веслування на байдарках і каное в вищих навчальних закладах / В. О. Івченко // Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доп., 26 квіт. 2012 р., м. Суми / відп. за вип. А. С. Шепелев. – Суми : СумДУ, 2012. – С. 2–5.
9. Индика С. Я. Особливості показників якості життя у хворих після інфаркту міокарда під впливом програми фізичної реабілітації в домашніх умовах / С. Я. Индика, Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – №3 (27). – С. 83–87.
10. Литвинчук О. М. Сутність оздоровчо-спортивного туризму як шлях збереження здоров'я студентської молоді / О. М. Литвинчук // Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг. – 2014. – №. 1. – С. 384–395.
11. Мулик К. В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – 2010. – № 4. – С. 57–60.
12. Нань Чжоу Педагогічний потенціал рекреаційного туризму як засобу оздоровлення студентів / Чжоу Нань // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. – 2013. – Вип. 2. – С. 461–466.
13. Одинцов Н. В. Создание образовательной среды для формирования здорового способа жизни студентов высших технических учебных заведений методами физического воспитания и спорта / Н. В. Одинцов // Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – 2012. – Вип. 39. – С.120–125.
14. Слободняк Е. Н. Влияние занятий туризмом на функциональное состояние студентов / Е. Н. Слободняк, В. Ю. Краселев // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XIX Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и асп., Витебск, 13–14 марта 2014 г. : в 2 т. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2014. – Т. 2. – С. 199–200.
15. Усова О. Особливості мозкової гемодинаміки у студентів при остеохондрозі шийного відділу хребта / О. Усова, А. Бухвал // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – С. 59–62.
16. Цьось А. Рекреаційно-туристичний потенціал Волинської області / А. Цьось, Т. Овчаренко, С. Калитка // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2011. – № 4(16). – С. 52–55.
17. Bergier V. Factors determining physical activity of Ukrainian students / V. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. – 2014. – Vol. 21, №. 3. – S. 613–616.

#### Анотації

*У статті проаналізовано вплив занять різними видами туризму на фізичні якості та функціональні можливості організму. Низький рівень здоров'я студентів потребує невідкладних дій для його покращення. Оздоровчо-спортивний туризм є здоров'язберігальною діяльністю, яка розв'язує проблеми здорового способу життя. Це загальнодоступний засіб активного відпочинку та оздоровлення молоді. У більшості проаналізованих публікацій вказано, що заняття водним туризмом серед школярів і студентів передусім сприяє розвитку силових якостей та покращенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Досвід роботи секції веслування на байдарках і каное у ВНЗ для студентів нефізкультурних спеціальностей висвітлений недостатньо.*

**Ключові слова:** фізичний стан, здоров'я, студенти, туризм.

**Андрей Шевчук. Влияние различных видов туризма на физическое состояние студентов.** В статье проанализировано влияние занятий различными видами туризма на физические качества и функциональные возможности организма. Низкий уровень здоровья студентов требует неотложных действий для его улучшения. Оздоровительно-спортивный туризм является здоровьесберегательной деятельностью, решает проблемы здорового образа жизни. Он является общедоступным средством активного отдыха и оздоровления молодежи. В большинстве проанализированных публикаций вказано, что занятия водным туризмом среди школьников и студентов, в первую очередь, способствует развитию силовых качеств и улучшению функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Опыт работы секции гребли на байдарках и каное в вузах для студентов нефизкультурных специальностей освещен недостаточно.

**Ключевые слова:** физическое состояние, здоровье, студенты, туризм.

**Andriy Shevchuk. Influence of Different Kinds of Tourism on Students' Physical Condition.** The article analyzes the impact of different types of tourism on physical properties and functional abilities of a body. Low level of students' health requires urgent actions in order to improve it. Recreational and sports tourism is a health-saving

*activity which solves the problem of healthy lifestyle. It is an available means of recreation for the youth. The majority of reviewed publications it is indicated that water tourism among pupils and students primarily promotes improvement of power qualities and functionality of the cardio-respiratory system. The experience of work of the clubs of rowing and canoeing at higher educational establishments for non-PT specialties may be not enough highlighted.*

**Key words:** *physical condition, health, students, tourism.*