

М. О. Боженко, С. Ю. Костенко, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТОК ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТУРИЗМ» ДЛЯ РОБОТИ В УМОВАХ ГІРСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Боженко М. О., Костенко С. Ю.

Фізична підготовка студенток зі спеціальності «Туризм» для роботи в умовах гірської місцевості.

В даній статті представлено результати аналізу літературних джерел з проблеми підвищення фізичної підготовленості студенток університетів. Висвітлено сучасний стан проблеми, а саме брак фізичної активності як у школярів, так і у студентів ВНЗ, що неодмінно призводить до погіршення стану здоров'я сучасної молоді. Розкрито основні аспекти пріоритетних фізичних якостей гіда-екскурсовода, та відзначено, що для справжнього фахівця цього недостатньо, на високому рівні розвитку повинні бути й психофізичні та психофізіологічні якості. У вигляді таблиці надано дані про сучасний стан рівня розвитку фізичних якостей студенток зі спеціальності «Туризм» та порівняння за студентками-спортсменками, що займаються в альпклубі. Представлено підсумки порівняльного аналізу показників і стислий аналіз причин, що призвели до цього.

Ключові слова: студентки, туризм, фізична підготовка, фізичні якості

Боженко М. А., Костенко С. Ю.

Физическая подготовка студенток специальности «Туризм» для работы в условиях горной местности.

В статье представлены результаты анализа литературных источников по проблеме повышения физической подготовленности студенток университетов. Освещена проблема недостатка физической активности, как у школьников, так и студентов вузов, что непременно приводит к ухудшению состояния здоровья современной молодежи. Раскрыты основные аспекты приоритетных физических качеств гида-экскурсовода, и отмечено, что для настоящего специалиста этого недостаточно, на высоком уровне развития должны быть и психофизические и психофизиологические качества. В виде таблицы предоставлено данные о современном состоянии уровня развития физических качеств студенток по специальности «Туризм» и сравнения с студентками-спортсменками, которые занимаются в альпклуб.

Ключевые слова: студентки, туризм, физическая подготовка, физические качества

Як відомо, специфіка професійної діяльності гіда-екскурсовода в умовах гірської місцевості пов'язана з перебуванням у місцях з різними природно-кліматичними умовами, перепадами атмосферного тиску, тривалими пішими переходами, великими нервово-емоційними навантаженнями та іншими факторами. Нерідко молоді фахівці, потрапляючи в подібні умови, не справляються з ними, перш за все фізично. У них дуже швидко настає стан втоми, організм легко піддається різним захворюванням, у тому числі професійного характеру.

За даними офіційної статистики в останній час в Україні суттєво знижується рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів. [6, с. 201]. Від 80 до навіть 90 відсотків випускників загальноосвітніх шкіл мають проблеми зі здоров'ям і, нажаль, у зв'язку з замалою кількістю занять з фізичного виховання у ВНЗ, не можуть покращити його. Особливо турбують саме студентки, яким після випуску з університету треба не тільки виконувати професійні обов'язки на високому рівні, а й народжувати здорових дітей. Низка авторів вказують на погіршення стану здоров'я під час навчання у виші. Вони стверджують, що навчання у вищому навчальному закладі – тяжка напружена праця, яка характеризується значною емоційною і інтелектуальною напругою, гіпокінезією, стресовими ситуаціями.

Удосконаленню фізичної підготовленості жінок у різних галузях діяльності присвячено низку наукових робіт. [1, с. 6 – 9; 5, с. 3 – 4]. Так, досліджувалися показники студенток, які вчать за різними спеціальностями, курсанток ВВНЗ МВС та МЧС, жінок різних вікових груп та з різним рівнем фізичного розвитку тощо. При цьому широко використовуються методичний досвід і наукові дослідження в галузі спорту, а також дані вивчення процесу довготривалої адаптації людини до екстремальних умов, пов'язаних з впливом таких факторів як гіпоксія, холод, вібрація, шум, прискорення і динамічні перевантаження, інтенсивна фізична м'язова праця.

Але на даний час недостатньо досліджується рівень фізичної підготовленості студенток зі спеціальності туризм, вплив рухової активності на

рівень розвитку та вдосконалення професійних якостей, як в умовах повсякденної діяльності, так і в екстремальних умовах.

Перераховані фактори обумовлюють об'єктивну необхідність визначення принципового змісту, провідних сторін і форм взаємодії професійно – прикладної фізичної підготовки (ППФП) гідів-екскурсоводів.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Дослідити сучасний стан розвитку фізичних якостей студенток зі спеціальності «Туризм».
3. Порівняти з рівнем розвитку фізичних якостей студенток, що займаються в альпклубі.
4. Виявити розбіжності у формуванні фізичних якостей.

З метою вирішення поставлених перед нами завдань ми обрали наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури і даних Internet – джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Антропометрія.

Значна частина пересувань екскурсовода пов'язана з частотою пульсу в межах 150 уд / хв. Як відомо з фізіології м'язової діяльності, в цих випадках провідну роль відіграє рівень розвитку загальної витривалості. [3, с. 13]. Важливо і те, що зазначена витривалість гіда-екскурсовода повинна виступати в поєднанні з силовою витривалістю. [2, с. 23 – 24]. З найбільшою повнотою таке поєднання виявляється при вимушеному наданні допомоги один одному, перенесенні травмованих, розбирання завалів і зсувів, налагодженні переправ через гірські (водні) перешкоди і т.д. У критичних ситуаціях може виникнути необхідність у швидкості. Часом важлива здатність гранично швидко реагувати на сигнал, підтримувати максимальний темп руху протягом короткого проміжку часу. Матеріали спеціально організованих спостережень говорять і

про те, що для гідів-екскурсоводів вельми важливе значення має і спритність. При швидкому пересуванні по гірських схилах, в ході переправ через ріки, особливо з вантажем за спиною, необхідні хороша координація рухів і відчуття рівноваги.

Вивчення професіограми гідів-перекладачів, аналіз актів розслідування нещасних випадків і надзвичайних подій, спостережень за ходом робіт з ліквідації аварій дозволяють висунути на перший план поєднання самих різних фізичних якостей зі сміливістю, рішучістю, емоційною стійкістю. Саме це відзначають в першу чергу керівники туристичних груп. Не можна випускати з уваги і ті обставини, що хороша психофізична підготовленість гідів-екскурсоводів в тій чи іншій формі може бути пов'язана зі схильністю до ризику. Для ефективних і в той же час безпечних дій, зокрема під час ведення аварійних та рятувальних робіт, подібна схильність просто необхідна.

Слід відзначити і такі особливості керівників туристичних груп, як їх здатність перемикаєти, розподіляти, концентрувати увагу, забезпечувати його стійкість, управляти оперативним мисленням.

Щоб виявити існуючий стан рівня розвитку фізичних якостей студенток спеціальності «Туризм» ми провели тестування серед студенток 1 – 3 курсів ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», та поряд з цим провели таке ж саме тестування в Луганському альпклубі «Висотник» (ЛІГА – Луганська ініціативна група альпіністів). Отримані середні показники наведені у табл. 1.

Слід зазначити, що відбувається тенденція погіршення стану здоров'я студентів. Ця негативна тенденція зберігається щороку у ВНЗ, тому треба більше приділяти уваги до занять фізичним вихованням студентів. Вищевикладене свідчить про необхідність ефективного пошуку шляхів розв'язання проблеми, що дозволило б суттєво підняти рівень фізичної, а значить і професійної підготовки майбутніх фахівців з туризму.

Таблиця 1.

Середні показники рівня розвитку фізичних якостей студенток I-го, II-го та III-го курсів та альпклубу «Висотник»

Фізичні якості	Випробування студенток	I курс n=26	II курс n=29	III курс n=32	Висотник n=24
Швидкісні якості	Біг на 100м,с	16,4	16,6	16,6	15,2
	Човниковий біг 4×9м,с	11,12	11,19	11,5	10,79
Силові якості	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі,разів	13,5	14,41	14,84	24,82
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця,см	163,23	162,10	160,53	186,15
	Піднімання тулуба в сід,разів	30,8	31,2	30,84	47,5
Гнучкість	Нахил тулубу вперед з положення сидячи	13,77	14,7	14,53	19,5
Витривалість	Біг на 1000м,хв	5,16	5,19	5,22	4,39

У подальших планується більш детальне вивчення даної проблеми. Розробити та надати рекомендації, що до усунення причин, які призводять до недостатнього формування фізичних якостей студенток.

Література

1. Антошків Ю. В. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій України / Ю. В. Антошків, Ю. В. Петришин // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. – Львів : НВФ «Укр. технології», 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 6 – 9.

2. Артемьева Н. К., Гольберг Н. Д., Катрич Л. В., Нестерова Е. Ф. Особенности адаптации организма женщин к физической нагрузке в зависимости от режима двигательной активности // Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: Тез. докл. 19 Всесоюз. конф. – Волгоград, 1988. – С. 23 – 24.

3. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников.: Методические рекомендации. – М. : ЦРИБ «Турист», 1979. – 47 с.

4. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм. Навчальний посібник./ Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.

5. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. П. Конох; Ін-т пед. освіти і освіти доросл. АПН України. – К., 2007. – 42 с.

6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

Bozhenko M. O., Kostenko S. Yu.

Physical Training of Students of Specialty "Tourism" in Mountainous Terrain.

This paper presents an analysis of the literature on the problem of improving physical fitness of students of universities. The modern state of the problem, namely a lack of physical activity in school children and students in universities, which inevitably leads to the aggravation of today's youth. Choice of profession guide, guide to the highlands – a choice worthy of respect. This is very interesting, fascinating profession associated with travel, new acquaintances and socializing, but at the same time – hard work, since it is necessary not only to overcome all the routes, to do more than one marcher, but also to help, guide, train people who're from, monitor their health status, and level of their individual physical opportunities. It is also necessary to find the right words to support tired challenging routes and their example inspire people. The basic priority aspects of physical properties of the guide-guide, and noted that for a true professional that is not enough high-level development should be psychophysical and physiological quality. In a table provided data on the current state of development of physical qualities of students in the specialty "Tourism" and comparison of student-athletes engaged in alpklubi. Presented the results of a comparative analysis of these indicators and a brief analysis of the causes that led to it. In the article the urgent need to provide recommendations to eliminate the causes that lead to formation of insufficient physical qualities of students.

Keywords: students, tourism, physical training, physical qualities.

Відомості про авторів

Боженко Марина Олександрівна – викладач кафедри спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Костенко Сергій Юрійович – викладач кафедри фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Стаття надійшла до редакції 11.12.2014 р.

Прийнято до друку 26.12.2014 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Сташевська І. О.