О. В. Соколюк, к.пед.н., ст. викладач кафедри ТМФВ КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»;

Л. К. Грищенко, ст. викладач кафедри ТМФВ

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

**ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Туризм не лише спорт, а й одна з форм активного відпочинку. Туризм є складовою частиною української системи фізичного виховання. У походах людина зміцнює здоров’я, загартовує організм, розвиває фізичні якості: силу, спритність, витривалість, опановує навички похідного життя, розвиває спостережливість, сміливість, рішучість та кмітливість. Подорожуючи рідною країною, туристи ознайомлюються з її багатством і красою, історичним минулим і різноманіттям природи. Подорожі підвищують культурний рівень, дають можливість спостерігати за різними природними явищами. Багато людей пов’язують свій відпочинок із туризмом.

Туризм формує життєво важливі уміння та навички. Багато чого людина пізнає у похідному житті. В поході студенти навчаються переносити важкі речі (рюкзак), надавати першу медичну допомогу, долати різні перешкоди, організовувати ночівлю. Людина, яка займається туризмом, не може заблукати, вона завжди зорієнтується на місцевості. В неї не буде паніки, яка виникає в складних ситуаціях, а навпаки вона вчиться швидко приймати рішення в складних ситуаціях, що є важливою якістю в подальшому дорослому житті. [2]

Туристичний похід дає можливість відпочити від шуму великих міст, комп’ютерів, гаджетів та перебування у закритих приміщеннях. Він сприяє попередженню багатьох хвороб і такого явища, як гіподинамія, усуває психічне напруження, підвищує позитивний емоційний стан. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають студентам потужний заряд бадьорості й енергії, що дозволить активно, та з гарним настроєм працювати на заняттях.

Спортивно-оздоровчий туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом усього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. Систематичні заняття туризмом благотворно впливають на формування морально-духовної зрілості особистості. [3]

Кожен заклад вищої освіти має можливості для організації туристичної роботи. Першим етапом для того, щоб студенти почали займатися туризмом, може стати похід вихідного дня, який можна назвати Днем туризму. В нашому навчальному закладі Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради такий захід проводився зі студентами всіх спеціальностей.

Велике значення має те, що студенти, які в майбутньому будуть вчителями фізичної культури, завдяки допомозі при організації такого походу, набувають неоціненого досвіду для того, щоб організовувати такі заходи з учнями загальноосвітніх шкіл. Студенти, які навчаються на факультеті початкової освіти, набувають знань з організації походу для учнів свого класу, що безперечно посприяє зміцненню дитячого та батьківського колективу. Загалом для молоді туристичні походи, завдяки тривалому перебуванню на свіжому повітрі, можуть стати гарним засобом для відновлення працездатності, зміцнення здоров’я та загартування організму.

Для вирішення цих завдань походи потребують ретельної підготовки:

1. Перед початком походу організатор з помічниками повинен: пройти маршрут, обрати самий безпечний напрям руху, скласти карту руху. При цьому потрібно врахувати щоб зворотній шлях був коротшим, ніж шлях до туристичної зупинки. Важливо, щоб біля місця, де будуть проводиться туристичні заходи, можна було набрати чистої води для приготування їжі. Якщо води поблизу немає, треба продумати як її туди доставити.

2. Потім складається сценарій походу. Для активізації студентів до сценарію обов’язково повинно бути:

 ̵ проведення змагань, наприклад «Веселі старти» з використанням різноманітних естафет не тільки спортивного, а й розважального характеру;

 ̵ подолання туристичної смуги перешкод, в яку входять пересування по колоді, стрибки по купинах, підвісна переправа, переправа-маятник, ставлення палатки, розпалювання багаття; ̵ урочисте нагородження;

 ̵ за бажанням можна провести виступи, які студенти готують до проведення походу;

 ̵ студентам спеціальної медичної групи пропонується оформленням столу та приготуванням польової каші, після чого проводять конкурс на самий смачний куліш.

3. Перед початком походу обов’язково проводиться інструктаж в кожній групі, що буде брати в ньому участь. Під час інструктажу:

 ̵ наголошуються правила з техніки безпеки;

 ̵ обговорюються завдання, до яких требо готуватися заздалегідь (назви та девізи команд, гумористичні номери тощо);

 ̵ надається перелік необхідних речей, які треба взяти в похід;

 ̵ назначається місце та час зустрічі; ̵ обговорюються одяг та меню.

4. В подході обов’язково повинен бути медичний працівник з необхідним набором ліків для надання першої медичної допомоги.

Досвід показує, що такі походи викликають багато позитивних емоцій у студентів. Вони запам’ятовують його на довгі роки. Навіть ті з них, хто не дуже хотіли виходити з дому, після походу, часто виявляють бажання ще декілька разів взяти участь в ньому. Похід вихідного дня може бути першим етапом для того, щоб студенти почали систематично займатися туризмом. Отриманий досвід, вони можуть використовувати впродовж всього життя.

Література

1. Бейгул Ігор, Гладощук Олександр, Тонконог Віктор, Шишкіна Олена. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді.Фізична культура, фізичне виховання різних груп населенняФізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць..№ 2 (18), 2012 [Електроний ресурс] https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article /download/850/814/дата звернення 25.11.2020р. 2. Перші кроки у туризмі: методичні рекомендації / укладачі : Грищенко Л.К. Соколюк О.В., Журавльова І. М., Воронцова І.А: Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 92 с.

3. Підлужняк О.І., Шемчак І.А. Вплив занять туризмом студентів вищих навчальних закладів на формування здорового способу життя. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.2010. №1(3). С.421-428.

Снігур Л.А. ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ…………………………………………………………………214 Соколюк О.В., Грищенко Л.К. ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ…………………………………………………………………216 Соловей Н. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ ТА РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ З БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ………………………………219 Сотник А. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ…………..220 Степура-Пахомова Е. С., Синиця Т.О. СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ…………………………………………………...223 Стовба Р.В. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ………………………………………..225 Титова Т.А., Никитина А.А. СРАВНЕНИЕ АМПЛИТУДНЫХ ПРЫЖКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ………………………………...228 Ткачівська І., Яців Я., Лісовський Б. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ………………………………………...231 Торпашова О. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ У БІГОВІ НА ВИТРИВАЛІСТЬ …………………………………………...234 Трушкіна О.В. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ…………………………………………………...236 Тягно М.Р. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР……………………………………………240

Л. Є. Шестерова к. н. фіз. вих., професор

*КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»,*

Д. В. Пятницька к. пед. н.

*КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

**АКТУАЛІЗАЦІЯ ОБЛІКУ І КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2003 року навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов’язковим елементом освіти, спрямованим на збереження та зміцнення здоров’я, розвиток та формування руховим умінь та навичок студента. Проте після того, як Міністерство освіти і науки України протягом 2014-2015 років видало ряд наказів та інструкційних листів, у закладах вищої освіти, ця дисципліна вже не вважається обов’язковою, а в деяких зовсім виключена зі змісту освітніх програм. [5]

Слід зазначити, що на сьогоднішній день матеріально-технічна база більшості закладів вищої освіта недостатньо оснащена і бажано було б оновити її інвентар, обладнання, засоби контролю та розширити приміщення для проведення занять. [7] Разом з тим, не дивлячись на вище викладені недоліки, з метою підвищення показників фізичного стану

263

студентів викладачам вищої школи необхідно проводити облік і контроль різних сторін підготовленості і функціонального стану здобувачів освіти. Достатній рівень ерудиції, методичної грамотності і професіоналізму кожного педагога дає можливість йому без достатньо складних і високотехнологічних засобів провести контроль і статистичну обробку отриманих результатів з наступним їх аналітичним аналізом.

О. О. Гужаловський зі співавторами [2] стверджують, що в студентському віці продовжується поступовий фізичний розвиток організму, а це призводить до збільшення сомато- та фізіометричних ознак і підвищення деяких показників фізичної підготовленості.

Даний факт, на думку вчених, визначає утворення сприятливих умов для занять фізичним вихованням і спортом. Разом з тим, основними завданнями педагогів, що викладають дисципліну «Фізичне виховання», фахівці вважають:

– досягнення високого рівня здоров’я, фізичної та розумової працездатності, що сприяють творчому й професійному розвитку;

– підтримка на достатньо високому рівні моральних і вольових якостей, рухових умінь та навичок, особо значущих та близьких за структурою до основ майбутніх діяльності фахівців;

– закріплення і стабілізація знань і вмінь щодо підбору рухових засобів і представлень про основи методології, а також власної організації при самостійних заняттях фізичними вправами [2].

В залежності від методів контролю, що використовуються, в системі фізичного виховання і спорту В. М. Платонов виокремлює: педагогічний, соціально-психологічний та медико-біологічний контроль. Педагогічний контроль включає оцінку рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості, ефективності побудови структури і змісту навчально-тренувального процесу, результативності різних варіацій і напрямів контролю, як в області спорту, так і в сфері фізичної культури. [4]

Педагогічний контроль, на думку А. М. Максименка, Л. Є. Шестерової, представляє собою систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих результатів фізичного виховання у всіх формах його проявів. Наряду з цим, вчені підкреслюють значущість процесу контролю різних сторін фізичної підготовленості для визначення логічного смислу, результативності та ефективності підібраних педагогом засобів, методів, особливостей дозування навантажень. [3, 6]

В той же час, П. К. Анохін вважає, що функціональна система представляє собою тимчасову динамічну організацію нервових процесів і виконавчих механізмів для досягнення кінцевої мети ефективного виконання елементів визначної техніки виду або інших рухових дій, що, свідчить про значущість контролю функціонального стану людини [1].

Мета дослідження полягала у визначенні можливості здійснення викладачами фізичного виховання контролю фізичної підготовленості та функціонального стану студентів закладів вищої освіти.

Для досягнення мети роботи на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради викладачами кафедри фізичного виховання проводилося визначення рівня фізичної підготовленості студентів, що навчаються на різних освітніх програмах. Для проведення тестування було обрано нетрадиційні контрольні вправи, які доповнювали тести, наведені в програмах. Це дало можливість більш ретельно визначити рівень розвитку фізичних якостей здобувачів освіти та сприяло обранню викладачами найбільш інформативних тестів. Цікаво, що для студентів, що навчаються на різних освітніх програмах, найбільш інформативними виявилися не однакові контрольні вправи.

Крім визначення рівня фізичної підготовленості студентів застосовувалися прості, але інформативні проби, що дали можливість спостерігати динаміку показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем: проба на дозоване навантаження, проба Штанге, проба Генчі та ЧСС у спокої.

Дані аналізу показали, що рівень фізичної підготовленості студентів під впливом занять з фізичного виховання за семестр практично не змінився, що свідчать про незначні темпи її приросту. Слід зазначити, що це може бути пов’язано з перебування здобувачів освіти на карантині протягом місяця. Не дивлячись на те, що студенти регулярно отримували завдання, спрямовані на підтримку їх фізичної форми, не всі вони постійно їх виконували. Причинами недостатнього підвищення фізичної підготовленості студентів можуть бути: нетривалі терміни проведення дослідження, невідповідний підбор рухових засобів, невірне дозування навантажень у відповідності зі спрямованістю завдань розвитку рухових здібностей.

Показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем також не зазнали серйозних зрушень та не мали достовірних відмінностей з показниками, отриманими на початку дослідження.

Таким чином, емпіричним шляхом було показано значущість проведення обліку і контролю на заняттях фізичного виховання в ЗВО. Для визначення різних сторін підготовленості студентів, навіть на сучасному етапі розвитку технологізації, для реалізації поставлених завдань достатньо елементарних підручних засобів і багажу знань викладачів.

*.Литература*

*1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – Москва : Медицина, 1975. – 243 с.*

*2. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.*

*3. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры. – Москва : Физическая культура, 2005. – 534 с.*

*4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.*

*5. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Білик О. А. Питання реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. // Молодий вчений. – 2019. – № 4.1 (68.1). – С. 73-77.*

265

*6. Шестерова Л. Є. Методи оцінки вихідного рівню фізичного стану студентів. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сб. статей IX международ. науч. конф. 23–24 апреля 2013 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. Белгород, 2013. – С. 337–341.*

*7. Шестерова Л. Є. Оптимізація процесу фізичного виховання студенток гуманітарних ВУЗів шляхом впровадження комбінованих занять. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях. Белгород, 2010. – С. 195-197.*

*266*