ISSN: 2219-8229
E-ISSN: 2224-0136
Founder: Academic Publishing House *Researcher*
DOI: 10.13187/issn.2219-8229
Has been issued since 2010.

European Researcher. International Multidisciplinary Journal



UDC 796.015

Organisational and Educational Conditions and Methods of Using Terrain Cure and Tourism in Physical Training

[1] Yulia A. Tumasyan
[2] Yulia A. Vasylkovskaya
[3] Lyudmila V. Malygina

[1] Sochi State University, Russian Federation
26-a Sovetskaya St., Sochi 354000
PhD, Associate professor
E-mail: butterfly72@mail.ru
[2] Sochi State University, Russian Federation
26-a Sovetskaya St., Sochi 354000
PhD, Associate professor
[3] Sochi State University, Russian Federation
26-a Sovetskaya St., Sochi 354000
PhD, Associate professor

Abstract. The article examines the possibilities and the requirements of using tourism and terrain cure in the physical training of students. The study has developed a method of organising physical education classes with the use of terrain cure and tourism. It presents the results of an experimental test of the proposed methods, which show a positive influence of the methods on the bodies of the students while increasing the level of their physical fitness.

Keywords: physical education; students; tourism; terrain cure; cyclical aerobic exercises.

Введение. Поиск оптимального и эффективного варианта построения процесса физического воспитания студентов ведется постоянно. Проводятся многочисленные исследования по изучению эффективности применения в физическом воспитании студентов новых средств физической культуры, результатами которых является разработка новых и совершенствование уже известных методик [1-4 и др.].

Исследование возможностей применения терренкура и туризма в процессе физической подготовки студентов вуза является одним из путей совершенствования этого процесса. В качестве основного организационно-педагогического туристских походов в процесс физического воспитания студентов вуза рассматривается возможность перераспределения учебных часов, отводимых на дисциплину «Физическая культура». Студенты первого и второго курсов занимаются физической культурой два часа в неделю в рамках регламентированных занятий по учебному расписанию, а оставшиеся часы учебного плана реализуются в ходе проведения туристских походов «выходного дня». Для проведения походов «выходного дня» со студентами в учебном расписании выделяется день, свободный от других учебных занятий, или поход проводится в выходной день.

Технология проведения туристского похода в горах с целью оздоровления предусматривает соблюдение следующих принципов [5]: - принцип обязательной предпоходной подготовки; - принцип ограниченной интенсивности похода; - принцип дополнительности; - принцип

адекватности питания; - принцип комплексности.

Соблюдение принципа обязательной предпоходной подготовки предусматривает использование терренкура, восхождений по ступенькам лестницы с дополнительным отягощением и без него для укрепления опорно-двигательного аппарата, подготовки организма к походу. При выборе способа восхождения учитывается уровень физической подготовленности студента путем сопоставления его со средним уровнем в группе (по результатам тестирования).

Принцип ограниченной интенсивности похода соблюдается на основе использования дополнительного отягощения (рюкзака) и контроля за интенсивностью движения на маршруте. Необходимость применения дополнительного отягощения определяется индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности. Интенсивность движения на маршруте должна быть не выше аэробного порога, что контролируется по величине ЧСС.

Соблюдение принципа дополнительности заключается в применении дополнительных средств физической культуры в виде стрейчинга на основные работающие мышцы, что способствует скорейшему восстановлению организма и профилактике травм.

Так как выполняются однодневные походы, принцип адекватности питания не имеет такого важного значения, как при многодневных походах. Студентам рекомендовалось во время туристского похода применять адекватное привычное питание. Во время отдыха принимали легко усваиваемые углеводы с учетом затрат энергии. Пища должна быть богатой белком из расчета 1-1,5 г белка на килограмм веса студента[5 - 8]

Соблюдение принципа комплексности предусматривает использование элементов туризма (хождение по бревну, организация переправы, лазание по скалам, вязание узлов, установка палаток, разжигание костра и т.д.) для развития вестибулярной устойчивости, силовых, координационных и других двигательных способностей студентов в процессе похода. Данные средства использовались в ходе отдыха, на привалах и т.д. Предполагается, что внедрение туристских походов в физическое воспитание студентов поможет сохранить и укрепить здоровье студенческой молодежи, улучшит деятельность различных органов и систем, повысит способность организма противостоять простудным заболеваниям, окажет положительное влияние на физическую и умственную работоспособность студента.

Организация и методы исследования. С целью экспериментальной проверки эффективности методики использования терренкура и туризма в процессе академических занятий по физической культуре в вузе был проведён педагогический эксперимент. Для этого были сформированы (на добровольной основе) две экспериментальные группы ($Э_1$ n=36; $Э_2$ n=37) и одна контрольная группа (К n=37).

Студенты, участники основного педагогического эксперимента (контрольная и экспериментальные группы) были одного возраста и не отличались друг от друга по основным антропометрическим показателям. Временные затраты на занятия физической культурой в контрольной и экспериментальных группах были одинаковы. Студенты контрольной группы занимались по программе, разработанной на основе примерной программы (2000), рекомендуемой Министерством образования РФ.

Основные организационные особенности использования средств физической культуры студентами экспериментальных групп, состояли в том, что студенты экспериментальной группы $Э_1$ в весеннем семестре ходили в поход с частотой один раз в три недели (равномерное проведение походов). Студенты экспериментальной группы $Э_2$ в весеннем семестре ходили в поход каждую неделю, начиная с конца апреля (проведение походов «блоками»).Были использованы педагогические ***методы исследования***: анализ литературы, педагогические тестирования и методы математической статистики.

Результаты исследования и обсуждение. Динамика уровня физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальных групп представлена на рис. 1 (девушки), 2 (юноши).

За время педагогического эксперимента физическая подготовленность во всех группах студентов, принимавших участие в экспериментальных исследованиях, достоверно ($p<0,05$) улучшилась по всем контролируемым показателям. Однако величина этих положительных изменений в контрольной и двух экспериментальных группах имеет существенные отличия.

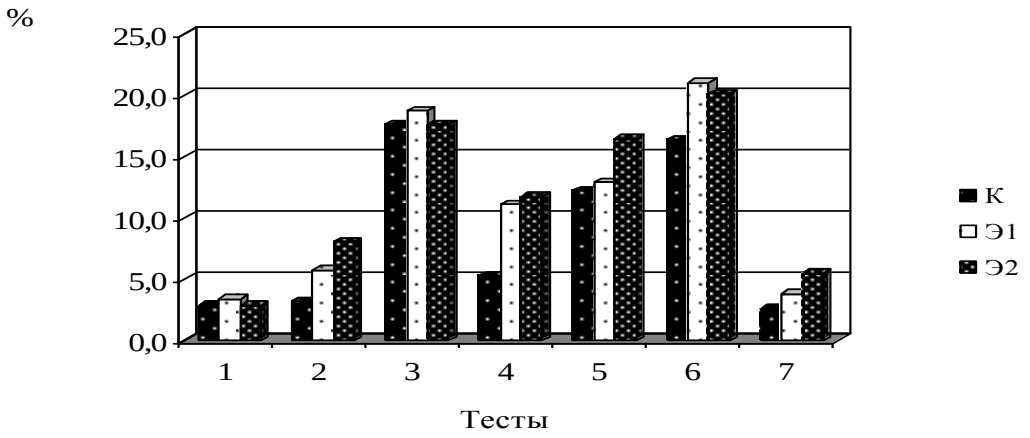


Рис. 1. Динамика физической подготовленности студентов за время педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальных группах (девушки). 1- Бег на 100 м в/с; 2. Бег на 2000 м; 3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой; 4. Высота прыжка вверх с места; 5. Степ-тест; 6. Сит- тест; 7. Время подъема при прохождении маршрута терренкура

В контрольной группе девушек результаты педагогических тестов, характеризующих физическую подготовленность, в среднем улучшились на 8,6 %, в контрольной группе юношей на 8,9 %. Эти показатели отражают эффективность традиционно организованного процесса физического воспитания.

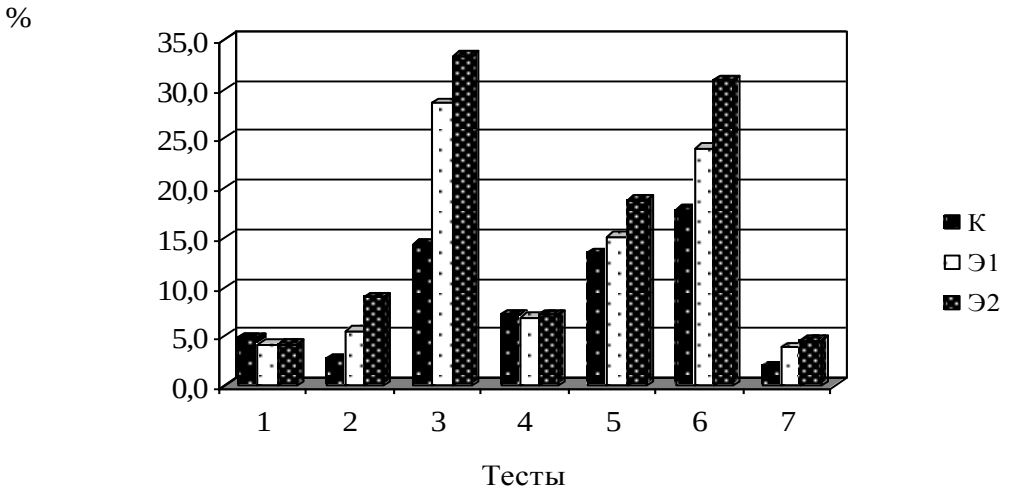


Рис. 2. Динамика физической подготовленности студентов за время педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальных группах (юноши). 1- Бег на 100 м в/с; 2. Бег на 3000 м; 3. Подтягивание на перекладине; 4. Высота прыжка вверх с места; 5. Степ-тест; 6. Сит- тест; 7. Время подъема при прохождении маршрута терренкура

В экспериментальной группе $Э_1$ у девушек результаты в среднем улучшились на 11,0%. в группе $Э_2$ на 11,8 %. В экспериментальных группах у юношей, улучшение результатов тестов еще более выражено и составляет 12,6 % и 15,4 % соответственно. Различия в средних темпах прироста результатов тестов в контрольной и экспериментальных группах мы связываем с особенностями построения программ занятий по физической культуре в каждой группе и, прежде всего, включение в программу занятий терренкура и туризма.

В контрольной группе девушек (рис. 1) наибольшие положительные изменения за время эксперимента произошли в количестве подниманий и опусканий туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой на 17,6 % и по результатам сит-теста, который улучшился на 16,4 %.

В контрольной группе студентов юношей (рис. 2) отмечается аналогичная картина: на 17,8% улучшились результаты сит-теста и на 14,3 % улучшились результаты в подтягивании. В значительно меньшей степени улучшились результаты в беге на 100 м в/с, как в контрольной группе девушек, так и юношей (2,8 %, 4,9 %) и время преодоления подъема при прохождении маршрута терренкура (2,5 %, 2,0 %).

Аналогичная тенденция отмечается в экспериментальных группах студентов девушек и юношей. Более выраженные улучшения уровня физической подготовленности за время основного эксперимента отмечаются по результатам количества подниманий и опусканий туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой и по результатам сит-теста. В экспериментальных группах значительно меньше улучшились результаты в беге на 100 м в/с, время преодоления подъема при прохождении маршрута терренкура и результаты в беге на 2000 м и 3000 м.

Следует отметить, что прослеживаются определенные закономерности в величине улучшения результатов тестов, а именно:

- процент улучшения результатов в беге на 2000 м, в степ-тесте, сит-тесте и времени затрачиваемого на подъем при прохождении маршрута терренкура у девушек экспериментальных групп в 1,1-2,5 раза выше, чем у девушек контрольной группы;
- процент улучшения результатов в беге на 3000 м, в степ-тесте, сит-тесте и времени затрачиваемого на подъем при прохождении маршрута терренкура у юношей экспериментальных групп в 1,3-3,3 раза выше, чем у юношей контрольной группы;
- наиболее значимые отличия отмечаются в улучшении результатов бега на 2000 и 3000 м и уменьшении времени, затрачиваемого на подъем, при прохождении маршрута терренкура, как в экспериментальных группах девушек, так и в экспериментальных группах юношей.

По-видимому, это связано с несомненным влиянием от внесенных в программу занятий изменений, а именно: еженедельного прохождения маршрута терренкура, применения на занятиях восхождений по ступенькам лестницы, выполнение двигательных заданий с использованием дополнительного отягощения и т.д.

Эффективность предложенных организационно-методических условий построения занятий по физической культуре со студентами вузов, связанных с воздействием от регулярного прохождения маршрута терренкура и участия в туристских походах выходного дня, может быть оценена по динамике комплекса показателей, полученных в результате сравнения динамики показателей студентов экспериментальных групп. Отмечаем, что в группе $Э_2$ произошли значительно более выраженные положительные сдвиги, чем в группе $Э_1$, как у девушек, так и у юношей. Таким образом, «блочное» проведение походов, в течение шести недель, оказывает более выраженное тренировочное воздействие, чем равномерное проведение походов в течение семестра.

Существенное повышение результатов тестов, характеризующих уровень развития аэробной выносливости (результаты в беге на 2000 м, в степ-тесте, сит-тесте и временя затрачиваемого на подъем при прохождении маршрута терренкура), следует расценивать как свидетельство высокого кумулятивного эффекта применяемых средств [9]. В данном конкретном случае это более выраженное воздействие от «блочного» применения туристских походов в горной местности. Несомненно, оказало влияние на полученные результаты то обстоятельство, что студенты в экспериментальных группах в зависимости от уровня подготовленности выполняли двигательные задания (терренкур и восхождение по ступенькам лестницы) с дополнительным отягощением и нагрузка в походах так же подбиралась в зависимости от уровня подготовленности.

Отмечаем, что у студентов экспериментальной группы ($Э_2$), в конце педагогического эксперимента, процент увеличения пульса в ответ на дозированную нагрузку (ИГСТ), значительно меньше, чем у студентов других групп, что говорит о более работоспособном и функционально полноценном сердце, о более совершенной деятельности его регуляторных механизмов. При повышении уровня аэробного энергетического потенциала студента снижается уровень функционирования в покое (принцип «экономизации функций»), происходит расширение резервов функций [10]. Таким образом, это свидетельствует о том, что программа эксперимента способствовала повышению уровня физической подготовленности студентов, участников эксперимента.

Заключение. Предложенная методика применения терренкура и туризма в физическом воспитании студентов создает предпосылки к заметному повышению эффективности процесса обучения в силу последовательного применения более «острых» средств тренировки, достаточно

простых, доступных. Положительные результаты экспериментальных исследований дают основание для внедрения предлагаемой методики физической подготовки студентов в практику работы кафедр физического воспитания вузов.

Примечания:

1. Авсорагов Г.Р. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Георгий Р. А. Набережные Челны, 2010. 23 с.

2. Васильковская Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. А. Васильковская. Краснодар, 2009. 139 с.

3. Федякин А.А. Физическое воспитание студентов вузов: проблемы и пути повышения качества учебного процесса / А.А. Федякин // Физическая культура студентов: материалы Санкт-Петербургской 59 международной научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. СПб: Изд-во Олимп СПб, 2010. С. 81-82.

4. Федякин А.А. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса. Проблемы и пути решения / А.А. Федякин, Г.Р. Авсарагов. LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of: AV Akademikerverlag GmbH& Co. KGHeinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121, Saarbrücken, Germany, 2012. 163 с. ISBN 978-3-8473-9453-2.

5. Федякин А.А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: защищена 19.04.01: утв. 13.07.01 / Федякин А. А. Майкоп, 2001. 306 с.

6. Мякинченко Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 68 с.

7. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 123 с. ISBN 5-8134-0029-2.

8. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 172 с.

9. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. М.: Физкультура и спорт, 1988. 206 с.

10. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. М.: Медицина, 1988. 284 с.

УДК 796.015

Организационно-педагогические условия и методика применения терренкура и туризма в физическом воспитании

[1] Юлия Александровна Тумасян
[2] Юлия Алексеевна Васильковская
[3] Людмила Валентиновна Малыгина

[1] Сочинский государственный университет, Российская Федерация
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26-а
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: butterfly72@mail.ru
[2] Сочинский государственный университет, Российская Федерация
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26-а
Кандидат педагогических наук, доцент
[3] Сочинский государственный университет, Российская Федерация
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26-а
Кандидат педагогических наук, доцент

Аннотация. В статье рассматривается возможность и условия применения туризма и терренкура в физическом воспитании студентов. Разработана методика построения занятий по физической культуре с использованием терренкура и туризма. Представлены результаты экспериментальной проверки разработанной методики, которые свидетельствуют о положительном воздействии ее на организм студентов, об улучшении уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание; студенты; туризм, терренкур, аэробные циклические упражнения.