

Роз



На правах рукописи

ВАСИЛЬКОВСКАЯ ЮЛИЯ АЛЕКСЕЕВНА

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕРРЕНКУРА И ТУРИЗМА

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

20 МАЙ 2009

Краснодар - 2009

Работа выполнена на кафедре физического воспитания – 1
Сочинского государственного университета туризма и курортного дела

Научный руководитель: - кандидат педагогических наук, доцент
Федякина Лидия Константиновна

Официальные оппоненты: - доктор педагогических наук, профессор
Чернышенко Юрий Константинович,
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
(г. Краснодар)

- доктор педагогических наук, профессор
Хакунов Нурбий Хасанбиевич,
Институт физической культуры и дзюдо
Адыгейского государственного университета
(г. Майкоп)

Ведущая организация – Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования Ставропольский государственный
университет (г. Ставрополь)

Защита диссертации состоится «25» июня 2009 года в 11³⁰ часов на
заседании диссертационного совета Д 311.009.01 при Кубанском
государственном университете физической культуры, спорта и туризма по
адресу: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Кубанского
государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат диссертации разослан «18» мая 2009 года.

Учёный секретарь
диссертационного совета,
доктор педагогических наук,
профессор



М.М. Шестаков

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В последнее время отмечается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов. Повышающаяся интенсивность учебного процесса в вузах приводит к тому, что студент все больше времени проводит в библиотеке, за компьютером и т.д., что значительно снижает его двигательную активность. Снижение двигательной активности является одной из основных причин ухудшения состояния здоровья студентов (О.Я. Боксер с соавт., 2003; Л.Н. Дроздова, Н.Т. Селезнева, 2007; Т.С. Игнатенко, 2009; Ю.А. Ларин, В.Г. Ковалева, 2003; С.П. Миронова, 2004; М.В. Опейкин, 2008; С.А. Романченко, 2008; В.В. Тверских, 2007; Ю.А. Тумасян, 2005; Е.В. Чепикова, Е.В. Харитоновна, 2008 и мн. др.). Занятия по физическому воспитанию, проводимые в рамках учебного расписания, призваны повысить функциональные возможности, улучшить физическую подготовленность, увеличить адаптационный резерв организма.

Вопросами совершенствования процесса физического воспитания студентов вуза, повышения двигательной активности, укрепления их здоровья и улучшения уровня физической подготовленности занимались многие ученые (М.Я. Виленский, 1999, 2006; В.И. Ильинич, 1989, 2006; Л.И. Лубышева, 1992, 2008; В.В. Попенченко, 1979 и мн. др.). Однако, как отметил Д.А. Медведев (2008), на совместном заседании президиума Государственного совета и Совета при Президенте по развитию физкультуры и спорта, система физического воспитания в образовательных учреждениях требует коренной модернизации в связи со снижением двигательной активности молодежи.

Внедрение новых средств физической культуры в процесс физического воспитания студентов представляется одним из перспективных путей совершенствования физического воспитания в вузе, что находит подтверждение в значительном количестве публикаций за последние годы (В.Л. Ануров, 2008; О.В. Булгакова, 2007; И.Г. Виноградов, 2008; Т.С. Игнатенко, 2009; С.А. Литвинов, 2008; И.Н. Овсянникова, 2008; М.В. Опейкин

2008; О.В. Стрижакова, 2008 и мн. др.). Следует отметить, что на применение того или иного средства физической культуры существенное влияние оказывает материально-техническое обеспечение регламентированных занятий по физическому воспитанию со студентами вуза.

Терренкур и туризм представляются одними из наиболее доступных средств физической культуры (В.И. Ганопольский, 1990; В.И. Радченко, 2000; А.А. Федякин, 2001). Вместе с тем, следует отметить, что потенциальные возможности терренкура и туризма в процессе физического воспитания студентов используются недостаточно, в силу того, что научные и научно-методические работы, рассматривающие проблему использования туризма и терренкура в физическом воспитании студентов, носят фрагментарный характер (Ю.И. Евсеев, 2005; Л.Г. Рубис, 1995; Т.Ю.Тарасеня, 2008). Многие вопросы использования туризма и терренкура в физическом воспитании студентов остаются до сих пор не раскрытыми.

Таким образом, объективно существующая потребность совершенствования физического воспитания студентов с целью повышения их двигательной активности, с одной стороны, доступность и потенциальные рекреативные возможности терренкура и туризма, с другой стороны, не могут быть эффективно реализованы в связи с отсутствием научно обоснованной методики их использования в процессе академических занятий в вузах.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования – методика применения терренкура и туризма в процессе физического воспитания студентов вузов.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику построения регламентированных занятий по физической культуре со студентами вузов на основе использования терренкура и туризма, как фактора повышения объема двигательной активности, уровня физической подготовленности.

В основу рабочей гипотезы диссертационного исследования положено предположение о том, что эффективность регламентированных занятий физическим воспитанием будет выше, если:

- в этот процесс будут включены доступные средства физической культуры - терренкур и туризм;

- при этом будет учитываться воздействие прохождения маршрута терренкура и туристского пешеходного похода на организм студентов с разным уровнем физической подготовленности;

- при управлении величиной нагрузки, в ходе предподходной подготовки, будет учитываться воздействие дополнительного отягощения (рюкзака) на организм студентов.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности воздействия прохождения маршрута терренкура, туристских походов на организм студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности.

2. Определить особенности влияния дополнительного отягощения на организм студентов и показатели выполнения двигательных заданий, связанных с восхождением.

3. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики использования терренкура и туризма в процессе регламентированных академических занятий по физической культуре в вузах.

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогические тестирования, методы математической статистики.

Теоретико-методологическую базу исследования составили:

- теория и методика физической культуры (В.К. Бальсевич, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, В.Н. Платонов, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, К.Д. Чермит и др.);

- идеи и концептуальные положения теории и методики физического воспитания студенческой молодежи (М.Я. Виленский, В.И. Ильинич, Л.И. Лубышева, В.В. Попенченко, Н.Х. Хакунов и др.);

- теория оздоровительной физической культуры и туризма (В.К. Бальсевич, В.И. Бондин, С.П. Евсеев, Л.И. Лубышева, Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, И.В. Мурахов, В.Н. Селуянов, Е.Б. Мяхинченко, А.Г. Трушкин, А.А. Федякин и др.).

Научная новизна результатов исследования заключается в разработке и обосновании авторской методики построения физического воспитания студентов вузов с использованием терренкура и туризма в сочетании с традиционными средствами физической культуры, в условиях регламентированных академических занятий. При этом:

- получены новые данные, характеризующие особенности выполнения двигательных заданий, связанных с восхождением и использованием дополнительного отягощения (уменьшение темпа и скорости передвижения, увеличение ЧСС);

- разработана рациональная последовательность применения упражнений, связанных с восхождением и использованием дополнительного отягощения, с учетом установленного тренировочного эффекта от их воздействия на организм студентов;

- выявлены факторы, характеризующие воздействие прохождения маршрута терренкура с дополнительным отягощением на организм студентов, что проявляется в снижении показателей умственной работоспособности и обуславливает тренировочное воздействие;

- установлено выраженное положительное влияние «блочного» планирования при проведении походов со студентами вузов.

Теоретическое значение результатов диссертационной работы заключается в расширении существующих представлений о физическом воспитании студентов положениями, раскрывающими:

- методические условия использования терренкура и туризма в процессе проведения академических занятий по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях на основе знаний о тренировочном воздействии от многократного прохождения маршрута терренкура и участия в туристских походах выходного дня;

- особенности воздействия физических упражнений на организм студентов, выполняемых с дополнительным отягощением (рюкзаком);

- технологию управления величиной тренировочного воздействия на занятиях по физической культуре со студентами, имеющими разный уровень физической подготовленности, посредством использования дополнительного отягощения. Основными особенностями которой является изменение параметров выполнения двигательных заданий (длины и темпа шагов), а также количества повторений.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что:

- содержащиеся в нем теоретические и экспериментальные данные позволяют использовать терренкур и туризм в процессе регламентированных занятий по физической культуре, что позволяет увеличить объем двигательной активности и улучшить уровень физической подготовленности студентов;

- экспериментально обоснована и внедрена в практику академических занятий по физической культуре методика использования дополнительного отягощения (рюкзака) с учетом уровня физической подготовленности студентов вуза.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Основными особенностями, определяющими эффективность применения терренкура и туристских походов в процессе физического воспитания в вузах являются:

- разный исходный уровень физической подготовленности студентов одной учебной группы, что проявляется в кинематических характеристиках

прохождения маршрута (скорости передвижения на спуске и подъеме, времени прохождения между контрольными точками);

- различное тренировочное воздействие на организм студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности, которое проявляется в динамике показателей частоты сердечных сокращений, динамике умственной и физической работоспособности при прохождении одного и того же маршрута.

2. Основным условием, определяющим целесообразность использования дополнительного отягощения при выполнении студентами двигательных заданий, связанных с восхождением, следует считать индивидуальный уровень физической подготовленности по отношению к среднegrupповому, что обусловлено особенностями тренировочного воздействия, проявляющегося в увеличении максимальной и средней частоты сердечных сокращений, изменении кинематических параметров движения.

3. Методика построения регламентированных академических занятий по физической культуре на основе применения терренкура и туризма должна учитывать: особенности планирования прохождения учебного материала студентами в процессе занятий физической культурой, а именно, «блочное» проведение туристских походов; последовательность выполнения упражнений, связанных с восхождением в процессе предподходной подготовки; уровень физической подготовленности студентов при использовании дополнительного отягощения, как фактора управления величиной тренировочного воздействия. Это позволяет обеспечить выраженный эффект повышения уровня физической подготовленности студентов вузов по сравнению с традиционным подходом к реализации программы по физическому воспитанию студентов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования докладывались и обсуждались на заседании кафедры физического воспитания Сочинского государственного университета туризма и курортного дела (Сочи), были представлены на II Всероссийской научно-практической конференции «Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке» (Малаховка, 2007), на XXXV конференции студентов и молодых

ученых Южного федерального округа (Краснодар, 2008), на международной научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта» (Санкт Петербург, 2008), на IV Всероссийской научно-практической конференции «Спортивно-ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века» (Набережные Челны, 2008), на Международной научной конференции «Физическая культура, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности» (Майкоп, 2008). Представленные в работе результаты исследования отражены в одиннадцати публикациях, из них одна входит в перечень ВАК (Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - № 10 (44). – С. 17-19.). Результаты внедрены в практику работы преподавателей кафедры физического воспитания СГУТиКД.

Структура и объем диссертационной работы. Диссертация изложена на 134 страницах машинописного текста. Состоит из введения, четырех глав, выводов, списка литературы (224 источника, из них 8 зарубежных), приложений. В тексте диссертации 16 таблиц, 6 рисунков, акты внедрения полученных результатов в практику преподавания физической культуры в вузе.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В ходе решения **первой задачи** исследования изучались особенности воздействия прохождения маршрута терренкура и туристских походов на организм студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности. В таблице 1 представлены результаты исследования влияния, которое оказывает прохождение маршрута терренкура на организм студентов с разным уровнем физической подготовленности. Динамика ЧСС у студентов обеих групп во время прохождения маршрута терренкура носит однонаправленные изменения, которые тесно связаны с рельефом местности, величиной угла наклона трассы.

Таблица 1

Сравнение результатов прохождения маршрута терренкура, студентами «сильной» и «слабой» групп ($\bar{X} \pm \sigma$)

№ п/п	Показатели	Студенты			p*		
		«слабой» группы	«сильной» группы	«сильной» группы с доп. отягощением	1-2	2-3	1-3
1	Время подъема при прохождении маршрута терренкура, с	2061±31,2	1853±27,4	2029±33,7	p<0,01	p<0,01	p>0,05
2	Время спуска при прохождении маршрута, с	926±22,7	863±19,9	913±31,1	p<0,05	p<0,05	p>0,05
3	Общее время прохождения маршрута терренкура, с	2987±30,1	2716±25,9	2942±32,3	p<0,01	p<0,01	p>0,05
4	ЧСС максимальная, уд/мин	161±6,4	152±6,7	161±7,3	p<0,05	p<0,05	p>0,05
5	ЧСС средняя уд/мин	131±7,3	124±7,1	134±8,0	p<0,05	p<0,05	p>0,05

Примечание: * - сравнение показателей по X-критерию Ван-дер-Вардена (Г.Ф. Лакин, 1990)

При прохождении маршрута терренкура отмечается более выраженное увеличение ЧСС ($p < 0,05$) у студентов «слабой» группы, по сравнению с ЧСС студентов «сильной» группы. Максимальные значения ЧСС в «слабой» группе увеличились на 83,9% по сравнению с исходными, а максимальные значения ЧСС в «сильной» увеличились, только на 74,4%. Средняя ЧСС при прохождении маршрута терренкура у студентов «слабой» группы увеличилась на 55,9%, а у студентов «сильной» - на 47,6%.

Общее время прохождения маршрута терренкура студентами «сильной» группы значительно лучше (на 10%), чем у студентов «слабой» группы. Следует отметить, что время прохождения участка маршрута терренкура до высшей точки у студентов «сильной» группы значительно меньше (табл. 1), чем у студентов «слабой» группы (разница составляет более 11%). Значительно меньше отличается общее время спуска (от верхней точки до финиша), разница составляет около 7%.

Таким образом, разный уровень физической подготовленности студентов создает определенные сложности, связанные с организацией прохождения маршрута терренкура. В учебных группах представлены «сильные» и «слабые» студенты, причем количество их в разных группах имеет значительные отличия, поэтому возникает необходимость поиска организационно-методических условий, позволяющих оказывать одинаковое тренировочное воздействие на студентов с разным уровнем подготовленности.

Представляется, что одним из путей решения этой задачи может быть использование «сильными» студентами дополнительного отягощения, нагрузки в виде туристического рюкзака, во время прохождения маршрута терренкура. Это позволит учебной группе проходить маршрут терренкура всем вместе, и будет оказывать одинаковое тренировочное воздействие (по показателям ЧСС) на студентов с разным уровнем подготовленности.

Влияние дополнительного отягощения на организм студентов и

показатели выполнения двигательных заданий связанных с восхождением изучалось в ходе решения второй задачи исследования. Для этого студентам «сильной» группы было предложено пройти маршрут терренкура с рюкзаком, совершить восхождение по ступенькам лестницы на высоту 47 метров, что соответствует перепаду высот самого «крутого» участка маршрута терренкура. Так же изучалось влияние дополнительного отягощения по результатам выполнения степ-теста и прыжка вверх с места.

Величина дополнительного отягощения (рюкзака) подбиралась в зависимости от веса тела студента и составляла 10-12 процентов от веса тела.

В результате эксперимента выявлено, что прохождение маршрута терренкура студентами с дополнительным отягощением (рюкзаком) приводит к значительным изменениям контролируемых показателей, а именно (табл. 1):

- время прохождения маршрута терренкура в группе «сильных» студентов увеличилось до 2942 с, что на 271 с больше ($p < 0,01$), чем время прохождения маршрута терренкура студентами без дополнительного отягощения. Среднее время прохождения маршрута терренкура «сильными» студентами не отличается ($p > 0,05$) от времени прохождения маршрута терренкура «слабыми» студентами;

- средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) при прохождении маршрута терренкура «сильными» студентами с дополнительным отягощением составила 134 уд/мин. Достоверное ($p < 0,05$) увеличение ЧСС на 10 уд/мин. по сравнению с прохождением маршрута терренкура без дополнительного отягощения (124 уд/мин.) свидетельствует о возросшем тренировочном воздействии терренкура на организм студентов. Средние значения ЧСС в группе «сильных» студентов при прохождении маршрута терренкура с дополнительным отягощением несколько выше, чем средние значения ЧСС в группе «слабых» студентов;

- максимальные значения частоты сердечных сокращений в группе «сильных» студентов при прохождении маршрута терренкура с

дополнительным отягощением также значительно увеличились и составили 161 уд/мин. Следует отметить, что отличия в максимальных значениях ЧСС у студентов «сильной» группы, когда они проходили маршрут терренкура с дополнительным отягощением и у студентов «слабой» группы практически не отличаются. По-видимому, это объясняется слабыми способностями студентов к проявлению волевых усилий при выполнении заданий на выносливость;

- анализ скорости движения на участках маршрута терренкура с явно выраженным набором высоты и сбросом высоты свидетельствует о том, что одним из существенных факторов, влияющих на скорость движения на спуске и подъеме, помимо дополнительного отягощения, является техника ходьбы.

При прохождении маршрута терренкура с дополнительным отягощением и без него исследовалась динамика показателей умственной работоспособности студентов. Умственная работоспособность обуславливается многими внешними и внутренними факторами, среди которых большую роль играет величина и направленность физической нагрузки, которую получают студенты во время занятия по физическому воспитанию.

Прохождение маршрута терренкура без дополнительного отягощения «сильными» студентами свидетельствует о том, что такая нагрузка оказывает поддерживающее воздействие на организм студентов и не вызывает выраженного утомления.

Прохождение маршрута терренкура с дополнительным отягощением вызывает у студентов выраженное снижение уровня умственной работоспособности, что отражается в достоверных изменениях всех исследуемых показателей (табл. 2). Это проявляется в увеличении количества ошибок, допускаемых студентами, в снижении продуктивности мыслительных операций и т.д. по сравнению с исходными показателями (до начала занятия).

Таким образом, дополнительное отягощение (рюкзак), прежде всего, оказывает влияние на интенсивность выполнения упражнения и тренировочное воздействие на организм студента. Это проявляется в увеличении времени прохождения маршрута и увеличении ЧСС, а также в снижении умственной работоспособности студентов.

Таблица 2

Динамика умственной работоспособности студентов (n=31) под влиянием прохождения маршрута терренкура

Изучаемые показатели	Исходный уровень	После прохождения терренкура	После прохождения терренкура с дополнительным отягощением	Достоверность различий (P)*	
Корректурная проба					
Кол-во ** просмотренных знаков ($\bar{X} \pm m$)	523±16,4	516±13,9	493±17,3	p>0,05	p<0,05
	391±12,9	383±14,3	361±15,7	p>0,05	p<0,05
	247±11,1	239±11,4	221±12,8	p<0,05	p<0,01
Кол-во ** вычеркнутых знаков ($\bar{X} \pm m$)	59±1,9	60±2,2	48±2,3	p>0,05	p<0,05
	41±2,1	41±2,4	34±2,1	p>0,05	p<0,05
	43±2,2	42±2,0	32±2,4	p<0,05	p<0,01
Количество ** ошибок ($\bar{X} \pm m$)	0,81±0,17	1,11±0,13	2,11±0,22	p>0,05	p<0,05
	1,17±0,15	2,92±0,12	3,47±0,29	p<0,05	p<0,01
	1,91±0,24	3,56±0,15	4,06±0,31	p<0,05	p<0,01
Продуктивность мыслительных операций					
Кол-во выполненных действий ($\bar{X} \pm m$)	84±2,39	79±2,23	75±2,37	p<0,05	p<0,05
Количество ошибок ($\bar{X} \pm m$)	0,69±0,09	3,11±0,14	3,67±0,21	p<0,05	p<0,01

Примечание: 1. * -сравнение показателей по X-критерию Ван-дер-Вардена (Г.Ф. Лакин, 1990).
2. ** -верхняя строка - первое задание, средняя - второе задание, нижняя - третье задание.

В ходе исследования влияния дополнительного отягощения (рюкзака) на проявление скоростно-силовых способностей студентов установлено, что дополнительное отягощение снижает высоту прыжка на 7,1% по сравнению с высотой прыжка вверх с места без маха руками. Величина снижения высоты

прыжка под влиянием дополнительного отягощения может рассматриваться как один из информативных показателей, характеризующих скоростно-силовые способности студентов, может служить для определения величины отягощения в тренировочных упражнениях, может служить критерием для разделения студентов на подгруппы и т.д.

Влияние дополнительного отягощения (рюкзака) при восхождении по ступенькам лестницы проявляется в увеличении времени подъема (на 18,1%), снижении темпа восхождения через каждые 14 метров (5 этажей) на 0,3 ш/с. Менее выражена разница в динамике ЧСС при подъеме по ступенькам лестницы с грузом, она лишь на 3,1% выше, чем при подъеме без груза. Увеличение длины шага вызывает более выраженные сдвиги в деятельности ССС.

Полученные результаты позволяют сделать следующее заключение:

- применение дополнительного отягощения при восхождении по ступенькам лестницы приводит к увеличению тренировочного воздействия, что выражается в увеличении ЧСС на 4-5%;

- величина подъема общего центра тяжести в каждом цикле движения при восхождении по ступенькам лестницы, что связано, прежде всего, с длиной шага, является определяющим параметром, влияющим на величину тренировочного воздействия;

- сочетание длины и частоты шагов при восхождении по ступенькам лестницы является основным при управлении величиной нагрузки, а их оптимальное сочетание дает наибольший эффект.

Результаты выполнения студентами степ-теста с дополнительным отягощением и без него показывают, что ответная реакция организма на нагрузку значительно выраженнее, чем при тестировании без дополнительного отягощения. Стандартные условия проведения тестирования (одинаковая длина и частота шагов) позволяют выявить влияние, которое оказывает дополнительное отягощение на организм студентов при

выполнения двигательных заданий. По-видимому, стандартные условия выполнения двигательного задания (степ-теста) не позволили студентам снизить интенсивность, изменяя длину или частоту шагов, поэтому получены более выраженные сдвиги при выполнении двигательного задания с дополнительным отягощением.

Внедрение туристских походов в процесс физического воспитания студентов вуза осуществлялось на основе 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. В работе исследовалась возможность использования двух организационных форм проведения походов, а именно:

- равномерное проведение походов в каждом семестре с частотой один раз в три недели, в свободный от других занятий день;

- проведение походов «блоками» - каждую неделю сентября, октября и каждую неделю апреля, мая (в течение шести, семи учебных недель), что представляется более предпочтительным, исходя из региональных особенностей расположения нашего вуза.

Экспериментальная проверка эффективности методики использования терренкура и туризма в процессе академических занятий по физической культуре в вузе определялась в ходе решения третьей задачи исследования. Исследование проводилось в течение одного учебного года. 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. Исходный уровень

физической подготовленности студентов экспериментальных групп по всем показателям не отличался ($p > 0,05$) от уровня физической подготовленности участников педагогического эксперимента контрольной группы.

Основное использование средств физической культуры студентами экспериментальных групп состояло в том, что студенты экспериментальной группы Э₁ в весеннем семестре ходили в поход с частотой один раз в три недели (равномерное проведение походов). Студенты экспериментальной группы Э₂ в весеннем семестре ходили в поход каждую неделю, начиная с конца апреля (проведение походов «блоками»). Занятие начиналось прохождением маршрута терренкура, затем использовались средства и методы, которые применяли студенты контрольной группы.

Анализ исходных и итоговых результатов проведённых тестирований в контрольной и экспериментальных группах позволяет определить эффективность применения терренкура и однодневных туристских походов выходного дня. Различная организационная схема, связанная с последовательностью проведения походов, позволит определить оптимальный вариант планирования и применения туристских походов в физическом воспитании студентов.

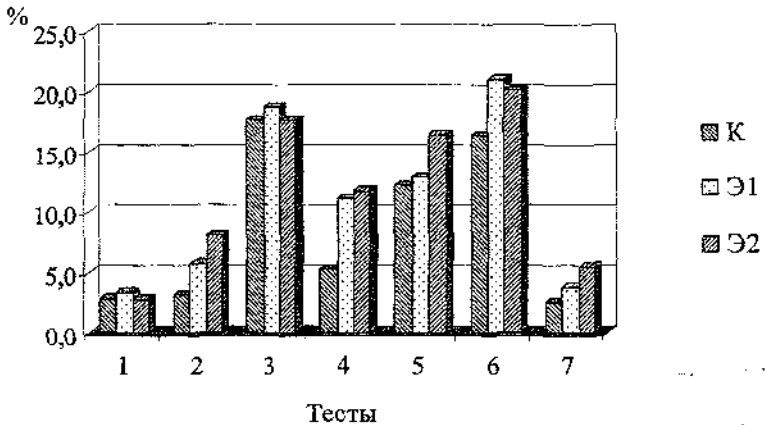
Динамика уровня физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальных групп представлена на рис. 1 (девушки) и рис. 2 (юноши).

За время основного педагогического эксперимента физическая подготовленность во всех группах студентов, принимавших участие в экспериментальных исследованиях, достоверно ($p < 0,05$) улучшилась по всем контролируемым показателям.

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.

В экспериментальной группе Э₁ у девушек результаты в среднем улучшились на 11,0%, в группе Э₂ на 11,8%. В экспериментальных группах у юношей улучшение результатов тестов еще более выражено и составляет 12,6% и 15,4%, соответственно.



Условные обозначения: 1. Бег на 100 м с н/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.

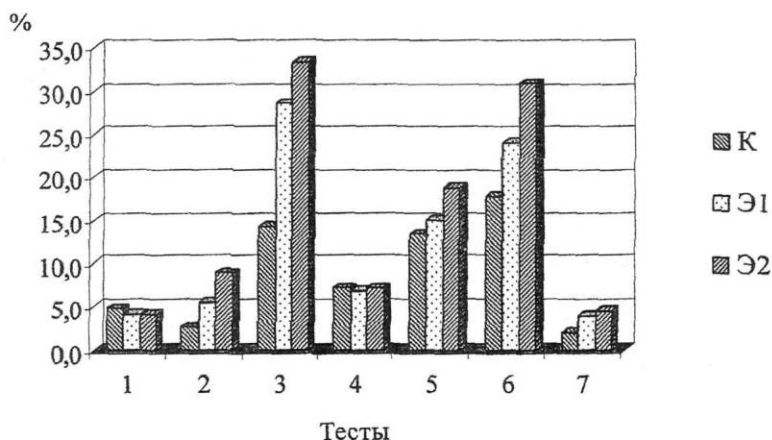
Рис. 1. Динамика физической подготовленности студентов за время педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальных группах (девушки).

Различия в средних темпах прироста результатов тестов в контрольной и экспериментальной группах мы связываем с особенностями построения программ занятий по физической культуре в каждой группе. 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 метров, 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 метров и уменьшении времени, затрачиваемого на подъем при прохождении маршрута терренкура, как в экспериментальных группах девушек, так и в экспериментальных группах юношей.



Условные обозначения: 1. Бег на 100 м с н/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.

Рис. 2. Динамика физической подготовленности студентов за время педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальных группах (юноши).

Методика применения дополнительного отягощения при прохождении маршрута терренкура и восхождений по ступенькам лестницы существенно повышает эффективность процесса физического воспитания студентов вуза, является хорошим средством предподходной подготовки. Применение дополнительного отягощения, по-видимому, является тем условием, которое позволяет создать пороговую величину нагрузки при выполнении физических

упражнений, которую привычное выполнение упражнений не создает. По результатам устных опросов у студентов экспериментальных групп по сравнению со студентами контрольной группы отсутствовали болевые синдромы на следующий день после похода.

Результаты исследования показали, что различные варианты проведения походов (равномерно и «блочно») и предпоходной подготовки оказывают неодинаковое влияние на организм студентов. Проведение серии туристских однодневных походов «блоком» оказывается более эффективным, чем равномерное проведение походов раз в три недели.

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

ВЫВОДЫ

1. Специфика воздействия прохождения маршрута терренкура и туристских походов на организм студентов с разным уровнем физической подготовленности проявляется в более высоких показателях частоты сердечных сокращений, более выраженной динамике показателей умственной и физической работоспособности у студентов «слабой» группы, при меньшей скорости передвижения, по сравнению со студентами «сильной» группы.

2. Специфические особенности воздействия на организм студентов прохождения маршрута терренкура с использованием дополнительного отягощения заключаются, прежде всего, в увеличении максимальных и средних значений частоты сердечных сокращений. Особенности тренировочного

воздействия прохождения маршрута терренкура на организм студентов «сильной» и «слабой» групп обосновывают необходимость применения дополнительного отягощения студентами «сильной» группы с целью усиления тренировочного воздействия. Применение дополнительного отягощения определяется индивидуально, на основе сопоставления уровня физической подготовленности каждого студента со среднегрупповым.

3. Дополнительное отягощение является фактором управления величиной тренировочного воздействия, оказывающим существенное влияние на параметры выполнения двигательных заданий, связанных с восхождением: - скорость восхождения; - темп передвижения; - длину шагов. Изменение параметров выполнения двигательных заданий, связанных с восхождением под влиянием дополнительного отягощения, является базовым условием их применения в учебном процессе по физическому воспитанию со студентами вуза, имеющими разный уровень физической подготовленности.

4. Методика физического воспитания студентов вузов с использованием терренкура и туризма состоит из двигательных заданий и методических указаний, создающих условия для повышения эффективности учебного процесса, и включает в себя последовательное выполнение физических упражнений, связанных с восхождением по ступенькам лестницы, терренкур, туристский поход, применение дополнительного отягощения, а также «блочное» планирование учебного материала при использовании туристских походов.

5. Эффективность методики построения регламентированных занятий по физической культуре со студентами вуза, разработанная на основе результатов воздействия терренкура и туризма на организм студентов, подтверждается полученными данными, свидетельствующими о более выраженном улучшении физической подготовленности студентов экспериментальных групп по отношению к студентам контрольных групп ($p < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Физическое воспитание студентов с использованием терренкура и туризма необходимо осуществлять на основе разработанных подходов к планированию процесса физического воспитания с учетом выявленного тренировочного воздействия на организм, что позволит обеспечить повышение двигательной активности и улучшение физической подготовленности студентов.

Тренировочное воздействие аэробных циклических физических упражнений (терренкура, восхождения по ступенькам лестницы и туристского похода) на организм студентов определяется следующими параметрами, которые необходимо контролировать:

1) интенсивностью выполнения упражнения. Скорость передвижения (восхождения) - внешняя характеристика интенсивности выполнения упражнения. Оптимальная скорость передвижения определяется на основе величины частоты сердечных сокращений, при которой выполняется упражнение, т.е. внутренней характеристики интенсивности выполнения упражнения. Частота сердечных сокращений, при прохождении маршрута терренкура должна находиться в диапазоне 140-160 уд/мин, что соответствует рекомендациям К. Купера (1979) для развития функционального развития;

2) длительностью выполнения упражнения. Длительность выполнения упражнения подбирается с учетом рельефа местности (угла наклона), таким образом, чтобы студенты могли выполнять аэробные движения не менее 25-30 минут;

3) методом выполнения упражнения (переменный, равномерный, повторный и т.д.). Переменный метод используется при восхождении по ступенькам лестницы, равномерный при прохождении маршрута терренкура;

4) количеством повторений упражнения и интервалом отдыха при переменном методе выполнения. Восхождение по ступенькам лестницы на четвертый этаж должно составлять 4-8 раз, с интервалом отдыха 2-3 минуты;

5) интервалом отдыха до следующего занятия физической культурой;

6) величиной дополнительного отягощения (величиной задаваемого сопротивления), что является показателем интенсивности выполнения упражнения. Величина дополнительного отягощения, как правило, определяется в процентах от веса тела студента. Экспериментальным путем установлено, что она должна находиться при прохождении маршрута терренкура и восхождений по ступенькам лестницы в пределах 10-12 % от веса тела студента.

Организация и проведение туристского похода в горах должна предусматривать этап предпоходной подготовки. На этапе предварительной подготовки к туристскому походу целесообразно применять терренкур с дополнительным отягощением.

Список

работ, опубликованных по теме диссертации

1. Васильковская, Ю.А. Методика подбора дополнительного отягощения для повышения уровня физической подготовленности студентов / Ю.А. Васильковская, Л.К. Федякина, М.М. Комнатный // Спортивно-ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – С. 42-47.
2. Васильковская, Ю.А. Физическое воспитание студентов вуза (региональные особенности) / Ю.А. Васильковская // Тезисы докладов XXXV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – Ч.3. - С. 107-108.
3. Васильковская, Ю.А. Особенности использования спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов / Ю.А. Васильковская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - № 10 (44). – С. 17-19.
4. Васильковская, Ю.А. Спортивно-оздоровительный туризм в физическом воспитании студентов / Ю.А. Васильковская // Физическая культура, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: тезисы международной научной конференции. – Майкоп: АГУ, 2008. - Ч. 2. – С. 37-40.
5. Васильковская, Ю.А. Исследование воздействия занятий терренкуром на организм

студентов в процессе физического воспитания в вузе / Ю.А. Васильковская // Теоретические и методические проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. ст. - Сочи: СГУТиКД, 2009. – С. 36-43.

6. Васильковская, Ю.А. Эффективность использования средств физической культуры на занятиях со студентами вузов / Ю.А. Васильковская, Г.Р. Авсарагов // Теоретические и методические проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. науч. статей. - Сочи: СГУТиКД, 2009. – С. 43-53.

7. Комнатный, М.М. Использование дополнительного отягощения для повышения уровня физической подготовленности студентов / М.М. Комнатный, Ю.А. Васильковская // Тезисы докладов XXXV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – Ч. 3. - С. 109-110.

8. Федякин, А.А. Технология планирования оздоровительного туристского похода для студентов вуза / А.А. Федякин, Ю.А. Васильковская, Л.К. Федякина // Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Малаховка: МГАФК, 2007. – С. 29-31.

9. Федякин, А.А. Планирование и проведение оздоровительного туристского похода со студентами вуза / А.А. Федякин, Ю.А. Васильковская, Л.К. Федякина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции – СПб.: СПбНИИФК, 2008. – Т. 1. – С. 131-133.

10. Федякина, Л.К. Туризм в физическом воспитании студентов вуза / Л.К. Федякина, Ю.А. Васильковская // Вопросы профессиональной подготовки и оздоровительной физической культуры в вузе: сб. науч. ст. - Сочи: ИФК СГУТиКД, 2007. - Вып. 3. - С. 140-145.

11. Федякина, Л.К. Туризм в физическом воспитании студентов вуза / Л.К. Федякина, Ю.А. Васильковская // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы региональной межвузовской научно-практической конференции. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2008. – С. 123-126.

Сдано в производство 18.05.09

Подписано в печать 18.05.09

Заказ № 2204

Формат 80x84 1/16 Д.Л

Тираж 100

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161