
УДК 378:796
ББК 74.580.054
Ю 82

А.А. Юрченко

*Аспирантка кафедры социально-культурного сервиса и туризма Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;
E-mail: Aurchenko55@Rambler.ru*

МЕТОДИКА КОМБИНИРОВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ ТУРИСТСКИХ ПЕШЕХОДНЫХ ПОХОДОВ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

(Рецензирована)

Аннотация. В статье обосновывается необходимость разработки методики комбинирования параметров туристских пешеходных походов как дополнительного средства физического воспитания студентов, включающей проективный, содержательный, процессуальный и контрольный модули, а также показаны результаты проверки ее эффективности в условиях педагогического эксперимента.

Ключевые слова: студенты, походы, методика, комбинирование, эффект, эксперимент, физическая подготовленность, функциональное состояние.

A.A. Yurchenko

Post-graduate student of Department of Social-Cultural Service and Tourism of the Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism; E-mail: Aurchenko55@Rambler.ru

TECHNIQUE OF COMBINING PARAMETERS OF TOURIST WALKING TRIPS AND EXPERIMENTAL ESTIMATION OF ITS EFFICIENCY

Abstract. The paper substantiates necessity of working out a technique of combining parameters of tourist walking trips as an additional means to physically train the students, including projective, substantial, procedure and control modules. The author shows also the results of check of its efficiency in the conditions of pedagogical experiment.

Keywords: students, trips, a technique, a combining, effect, experiment, physical readiness, a functional condition.

Повышающаяся интенсивность учебного процесса в вузах приводит к вынужденному снижению двигательной активности студентов и является одной из основных причин устойчивой тенденции ухудшения состояния их здоровья [1, 2].

Учитывая факт, что современному студенту интересны совершенно иные, чем предложенные примерной программой дисциплины «Физическая культура», формы двигательной активности, виды спорта и группы физических упражнений, одним из перспективных путей

совершенствования физического воспитания в вузе является включение в его содержание не только привлекательных, но и наиболее действенных средств.

С этих позиций пешеходный туризм представляется наиболее привлекательным, но вместе с тем и наименее изученным с позиции использования его потенциальных возможностей в процессе физического воспитания студентов [3, 4, 5].

Вместе с тем объективно существующая потребность совершенствования физического воспитания студентов с

целью повышения их двигательной активности, с одной стороны, доступность и потенциальные рекреативные возможности туризма, с другой стороны, не могут быть эффективно реализованы в связи с отсутствием научно обоснованной методики его использования в процессе внеурочных форм занятий.

В связи с этим целью исследования явилась разработка и обоснование методики комбинирования параметров туристских пешеходных походов как дополнительного средства физического воспитания, обеспечивающей на основе целесообразного сочетания неодинаковых показателей их нагрузки и тренировочного эффекта повышение уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния систем организма студентов вузов в условиях внеурочных форм двигательной активности.

Обследование 886 студентов вузов позволило установить, что в процессе обучения количество юношей и девушек, относящихся к основному и подготовительному учебным отделениям, изменяется волнообразно и разнонаправлено. На этом фоне количество студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальному медицинскому учебному отделению, увеличивается от младших курсов (3,0%) к старшим (13,9%).

Динамика показателей физической подготовленности 210 студентов первого курса основного учебного отделения, определение которой проводилось в начале учебного года, в конце первого и второго семестров, также выявило разнонаправленную динамику уровня развития двигательных качеств.

Таким образом, можно говорить о том, что на фоне значительного чис-

ла студентов с ослабленным здоровьем (29,7%) реализация примерной программы по дисциплине «Физическая культура» для вузов не в полной мере обеспечивает эффективное решение задачи по развитию физических качеств, в частности, быстроты и общей выносливости юношей и девушек в процессе академических занятий.

Отсюда очевидна необходимость поиска более эффективного подхода к построению и содержанию процесса физического воспитания студентов, которое бы позволило в процессе обучения в вузе успешно решать вопросы развития всех физических качеств и повышения функциональных возможностей систем организма юношей и девушек.

Решение этой проблемы путем включения в состав средств физического воспитания студентов туристских пешеходных походов требует ответа на два важных вопроса:

1. Каковы особенности воздействия туристских пешеходных походов на показатели физической подготовленности и функционального состояния систем организма юношей и девушек?

2. Какой должна быть методика их применения, которая бы позволяла целенаправленно проектировать параметры маршрута туристского пешеходного похода в соответствии с необходимым тренировочным эффектом?

Для ответа на первый вопрос были подобраны и экспериментально проверены 4 варианта шестикилометровых и 4 варианта двенадцатикилометровых пешеходных походов, которые отличались друг от друга не только протяженностью, но и типом маршрута по рельефу местности, углом и протяженностью подъемов и спусков (см. таблицу №1).

Таблица №1.

Характеристика экспериментальных вариантов туристских пешеходных походов протяженностью 6 км и 12 км

Показатели	Экспериментальные варианты маршрутов			
	1	2	3	4
Тип маршрута по построению трассы	линейный	радиальный	линейный	линейный
Тип маршрута по рельефу местности	равнинный (0% подъем : 0% спуск)	горно-равнинный (50% подъем : 50% спуск)	горно-равнинный (75% подъем : 25% спуск)	горно-равнинный (25% подъем : 75% спуск)

Показатели	Экспериментальные варианты маршрутов				
	1	2	3	4	
Перепад высот	0	480-500 м	480-500 м	480-500 м	
Угол подъема	6 км	0 град.	10,7 град.	7,1 град.	21,6 град.
	12 км	0 град.	5,3 град.	3,5 град.	10,7 град.

Программа данного исследования предусматривала прохождение студентами один раз в две недели этих туристских пешеходных маршрутов с определением показателей физической подготовленности и функционального состояния систем организма участников в начале, на половине пути равнинного или в высшей точке горно-равнинного, в конце и через 7 дней после похода.

Экспериментальная проверка этих вариантов шестикилометровых и две-

надцатикилометровых пешеходных маршрутов позволила установить, что последние оказывают схожее по характеру, но заметно более сильное воздействие на параметры физической подготовленности и функционального состояния систем организма студентов, при явном проявлении признаков отставленного тренировочного эффекта по гораздо большему числу показателей (см. таблицу №2).

Таблица №2.

Количество показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния систем организма студентов, изменяющихся под воздействием разных вариантов туристских пешеходных походов

Протяженность маршрута	Тип маршрута по рельефу местности			
	равнинный (0% подъем : 0% спуск)	горно- равнинный (50% подъем : 50% спуск)	горно- равнинный (25% подъем : 75% спуск)	горно- равнинный (75% подъем : 25% спуск)
6 км	39,06%	42,19%	50,0%	53,12%
12 км	48,44%	50,0%	50,0%	57,81%

Таким образом, установлено, что однотипные варианты шести- и двенадцатикилометровых туристских пешеходных походов в зависимости от интенсивности двигательной деятельности участников на этапе восхождения на высоту 480-500 метров, а также от величины нагрузки оказывают схожее, но неодинаковое по силе воздействие на показатели физической подготовленности и функционального состояния систем организма в разных точках маршрута.

Следовательно, комбинируя эти варианты туристских пешеходных походов, можно в процессе физического воспитания студентов успешно решать оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи, реализуя при этом принципы доступности и постепенного повышения развивающее-тренирующих воздействий.

Однако для воплощения в жизнь этого перспективного направления не-

обходима разработка соответствующей методики комбинирования параметров различных вариантов туристских пешеходных походов, которая бы позволяла на основе реализации ее проективного, содержательного, процессуального и контрольного модулей целенаправленно сочетать их тренировочные эффекты и повышать, таким образом, уровень физической и функциональной подготовленности студентов.

При этом проективный модуль должен содержать, прежде всего, обозначенные примерной программой по физической культуре для вузов целевые установки и конкретные задачи физического воспитания студентов, ориентированные в целом на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и

укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Содержательный модуль должен включать средства решения целевых установок и задач физического воспитания студентов, в состав которых дополнительно к традиционным входили бы еженедельные равнинные или горно-равнинные туристские пешеходные походы протяженностью от 6 до 12 километров, углом восхождения от $3,5^{\circ}$ до $21,6^{\circ}$ и высотой подъема в гору на 480-500 метров, а отсюда и с разным тренировочным эффектом.

Процессуальный модуль должен содержать механизм достижения целевых установок и решения задач в виде:

1) алгоритма постепенного повышения величины физической нагрузки туристских пешеходных походов;

2) программы последовательных равнинных и горно-равнинных туристских пешеходных походов, составленной в нашем случае для экспериментальной группы на 14 недель;

3) плана реализации программы;

4) технологии реализации программы.

Данные технологические компоненты должны обеспечить постепенное повышение величины физической нагрузки и ее доступность изначально за счет увеличения дистанции, затем за счет увеличения угла восхождения на заданную высоту; в конечном итоге, если возникнет такая необходимость, за счет повышения скорости передвижения по маршруту.

Контрольный модуль должен включать комплексы тестирующих процедур, обеспечивающих объективную оценку уровня развития физических качеств и адаптационных изменений функционального состояния систем организма, что позволит управлять процессом физического воспитания студентов с использованием туристских пешеходных походов на основе данных оперативного, текущего и этапного контроля.

Проверка эффективности разработанной методики осуществлялась с сентября по декабрь 2010 года с участием контрольной ($n=35$) и экспериментальной ($n=32$)

групп, исходный уровень физической и функциональной подготовленности которых в начале педагогического эксперимента был практически одинаков.

Юноши и девушки экспериментальной группы, в отличие от студентов контрольной, кроме реализации на 14 полуторачасовых академических занятиях содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» участвовали по выходным дням еще и в реализации программы из 14 пешеходных походов.

За период педагогического эксперимента у студентов контрольной группы статистически достоверно улучшились показатели силовой выносливости мышц рук ($t_{юн.}=2,14$; $p<0,05$ и $t_{дев.}=2,20$; $p<0,05$) и взрывной силы мышц ног ($t=2,28$; $p<0,05$).

У студентов же экспериментальной группы за этот период положительные изменения произошли не только по аналогичным силовым показателям, но и в уровне развития общей выносливости ($t_{юн.}=2,61$; $p<0,05$ и $t_{дев.}=2,24$; $p<0,05$).

И лишь показатель уровня развития быстроты в беге на дистанции 100 метров у студентов этих групп остался практически на прежнем уровне ($p>0,05$).

Также установлено, что у студентов контрольной группы за период педагогического эксперимента ни один из показателей функциональной подготовленности статистически достоверно не изменился ($p>0,05$). Тогда как у студентов экспериментальной группы за этот же период произошли статистически достоверные положительные изменения по 57,14% показателей функциональной подготовленности.

Сравнительный анализ показателей уровня развития физических качеств у студентов контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента позволил установить, что реализация в течение учебного семестра разработанной методики комбинирования параметров туристских пешеходных походов способствовала статистически достоверному повышению уровня развития общей выносливости юношей ($t=2,70$; $p<0,01$) и девушек ($t=3,64$;

$p < 0,001$) экспериментальной группы.

Кроме того, студенты экспериментальной группы к окончанию педагогического эксперимента стали превосходить своих однокурсников из контрольной по показателям пробы Розенталя ($t=2,44$; $p < 0,05$), частоты сердечных сокращений в покое ($t=2,58$; $p < 0,05$), пробы Штанге ($t=2,53$; $p < 0,05$), индекса Руфье ($t=2,22$; $p < 0,05$) и PWC_{170} ($t=2,41$; $p < 0,05$).

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать следующие заключения.

1. Введение в содержание физического воспитания студентов программы еженедельных туристских пешеходных походов, составленной путем комбинирования их параметров, позволяет усилить тренировочный эффект академических занятий физической культурой и более существенно по сравнению с традиционным подходом повысить уровень физической подготовленности, включая общую выносливость, и функционального состояния систем организма, включая общую физическую работоспособность юношей и девушек.

2. Методика комбинирования параметров туристских пешеходных походов, основными компонентами которой являются целевые установки; разные по протяженности, рельефу местности и тренировочному эффекту нитки маршрутов; алгоритм повышения величины физической нагрузки пешеходных походов; программа еженедельных равнинных и горно-равнинных пешеходных походов, дифференцированных по принципу постепенного повышения развивающих и тренирующих воздействий в зависимости от уровня подготовленности юношей и девушек; календарный план реализации программы пешеходных походов; технология реализации программы пешеходных походов, а также система оперативного, текущего и этапного контроля, позволяет в совокупности с академическими занятиями физической культурой статистически достоверно повысить уровень общей физической работоспособности, общей выносливости, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма студентов.

Примечания:

1. Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Майкоп, 2000. 39 с.
2. Тарасеня Т.Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2008. 25 с.
3. Радченко В.И. Содержание и организация туристских походов в горах с целью оздоровления: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000. 24 с.
4. Федякин А.А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Майкоп, 2001. 48 с.
5. Белоцерковец Е.А. Комплексная профессионально-педагогическая физическая и туристско-экскурсионная подготовка как аспект оптимизации процесса формирования туристских кадров // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. Майкоп: Изд-во АГУ, 2010. №2. С. 150-156.

References:

1. Trushkin A.G. Pedagogical foundations of innovative technologies of physical education of a health-improving orientation: Dissertation abstract for the Doctor of Pedagogy degree. Maikop, 2000. 39 pp.
2. Tarasenyа T.Yu. The complex of means of sports and fitness tourism in the physical education of students: Dissertation abstract for the Candidate of Pedagogy degree. SPb., 2008. 25 pp.
3. Radchenko V.I. The content and organization of walking tours in the mountains for the purpose of health improvement: Dissertation abstract for the Candidate of Pedagogy degree. M., 2000. 24 pp.
4. Fedyakin A.A. Theoretical and methodical foundations of health-improving tourism: Dissertation abstract for the Doctor of Pedagogy degree. Maikop, 2001. 48 pp.
5. Belotserkvets E.A. Complex professional and pedagogical physical and tourist-excursion training as an aspect of optimization of the process of tourist personell formation // The Bulletin of the Adyghe State University. Series «Pedagogy and psychology». Maikop: AGU Publishing house, 2010. №2. P. 150-156.