

ВПЛИВ ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ НА РІВЕНЬ ТРАВМАТИЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС УЧАСТІ У ПОХОДАХ

**Ban Zhijing, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Катерина Мулик, д.пед.н., професор**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. У сучасній системі освіти дедалі більшого значення набувають активні форми рекреаційної та оздоровчої діяльності, які сприяють фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя серед студентської молоді. Особливу увагу варто приділити студентській молоді провінції Хенань у Китаї, оскільки цей регіон характеризується високою щільністю населення, значним рівнем урбанізації та обмеженими можливостями для активного дозвілля на відкритому повітрі. В умовах зростаючого навчального навантаження, пов'язаного з інтенсивною освітньою діяльністю, популяризація спортивно-оздоровчої активності, зокрема велосипедних походів, стає важливим засобом підтримання фізичного та психічного здоров'я студентів [1, 2, 3, 4, 5].

Мета дослідження. Визначити вплив впровадження навчально-тренувальної програми з велосипедного туризму на рівень травматизму студентської молоді Китаю під час участі у походах.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях брали участь 50 здобувачів вищої освіти Китаю (40 чоловічої та 10 жіночої статі), які займалися велотуризмом (середній вік учасників дослідження склав $18,9 \pm 2,83$ років).

До контрольної групи входило 25 студентів-туристів, які займалися велосипедним туризмом на етапі початкової підготовки за класичною програмою підготовки; до експериментальної групи входило 25 спортсменів, які займалися велосипедним туризмом на етапі початкової підготовки за розробленою програмою.

В ході дослідження використовувались наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; інтерв'ювання та опитування тренерів та учасників походів, що проводилось з метою встановлення особливостей травматизму в велотуризмі, особливості технічної підготовки велотуристів, вдосконалення тренувального процесу з велосипедного туризму у школах початкової підготовки, визначення впливу занять велотуризмом на організм студентської молоді; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення занять використовувались навчальні програми класичної підготовки велотуристів та розроблена програма підготовки.

Обидві програми передбачали навантаження 112 годин на підготовчого етапу: по 2 заняття на тиждень по 2 години, тренувальні походи проводились у вихідні дні поза сіткою годин.

Розроблена програма передбачала зменшену кількість теоретичних занять на 12 годин (10,7%) на відміну від класичної програми – 23 години (20,5%) та меншу кількість годин з загальної (12 годин) та спеціальної (12 годин) фізичної підготовки (21,4%), в класичній програмі – 28 годин (25%). Також запропонована програма передбачає більшу кількість з технічної підготовки 24 години (21,4%), на відміну від класичної 14 годин (12,5%) (табл. 1).

Таблиця 1

Відсоткове співвідношення годин на основні напрямки підготовки авторської та класичної програми

Напрямок підготовки	Напрями підготовки	
	Класична програма	Авторська програма
Загальні теми	20,5%	10,7%
Фізична підготовка	25%	21,4%
Технічна підготовка	12,5%	21,4%
Інші теми	42%	46,5
Разом	100%	100%

Порівняльна характеристика подій травматизму у контрольній та експериментальній групі під час спортивних походів наведена на рисунку 1.

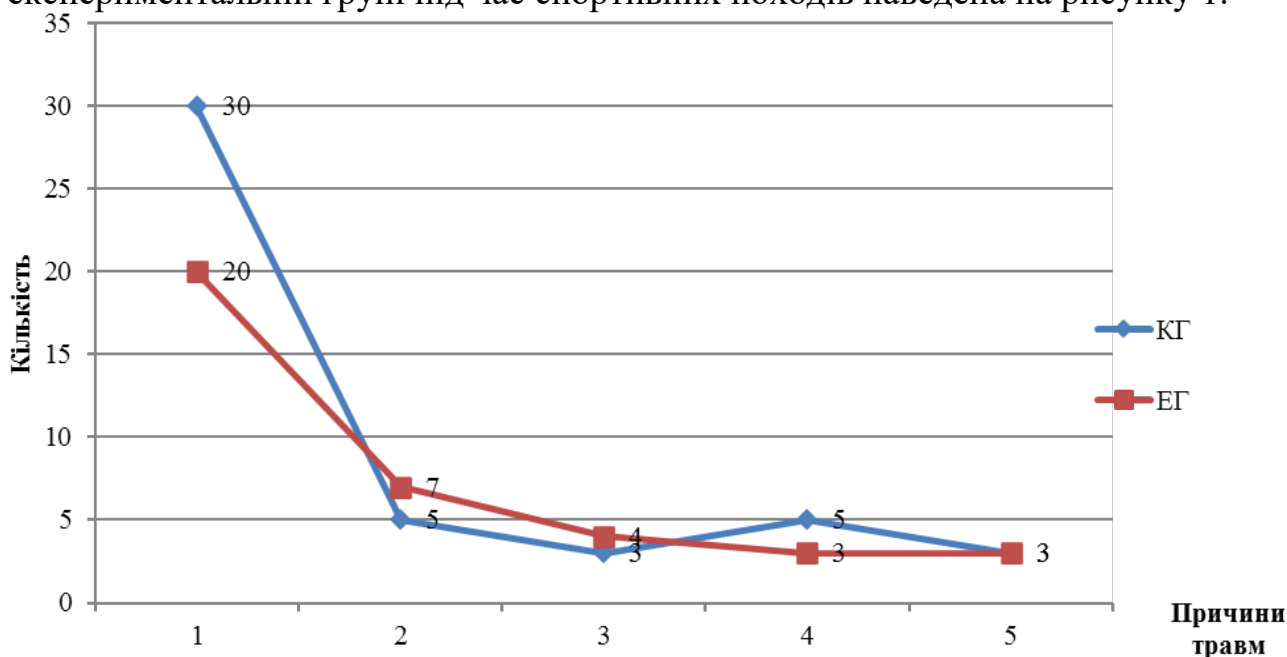


Рис. 1. Кількість травм отриманих під час у часті у заліково-кваліфікаційних походах та походах вихідного дня: 1 – технічна підготовка; 2 – організація та проведення; 3 – матеріально-технічне забезпечення; 4 – кліматичні умови; 5 – інші.

Для визначення впливу розробленої програми на рівень травматизму студентської молоді під час спортивно-оздоровчих походів (заліково-кваліфікаційних походів та походів вихідного дня) було проведено аналіз причин травматизму. Так, виявлені 46 причин травматизму різного напрямлення у контрольній групі та 39 причин у експериментальній групі. Розподіл причин у

контрольній групі мав наступний характер: травми викликані недостатнім рівнем технічної підготовки 30 подій, організацією та проведенням туристських походів 5 подій, матеріально-технічним забезпеченням 3 події, кліматичними причинами 5 подій та інші 3 події. В експериментальній групі числа відрізнялися та становили: травми викликані недостатнім рівнем технічної підготовки 20 подій, організацією та проведенням туристських походів 7 подій, матеріально-технічним забезпеченням 4 події, кліматичними причинами 3 подій та інші 3 події.

Висновки.

Заняття за запропонованою розробленою програмою мали позитивний вплив на досліджувані показники. При порівнянні показників рівня травматизму та нещасних випадків під час походів, нами було виявлено, що на відміну від контрольної групи, експериментальна група має значно менший рівень травматизму викликаний недостатнім рівнем технічної підготовки 20 подій на відміну від контрольної групи 30 подій та причин викликаних несприятливими кліматичними умовами 3 події у порівнянні з групою, яка займалася класичною програмою 5 подій.

Список використаної літератури

1. Борейко Н. Ю. Організація самостійної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Теорія і практика фізичного виховання : наук.-методичний журнал*. 2008. № 1. С. 381-386
2. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
3. Юрчишин Ю., Мисів В., Погребняк Т., Потапчук С. Сучасні способи залучення молоді до оздоровчої рухової активності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип.15. С. 105–109.
4. Muszkieta, R., Skaliy, A., Gembiak, M. (2008). Conditioning and the motives og growing by parachuting jumpers and motor-boat sports the extreme sports. *Zeszyty naukowe WSG w Bydgoszczy*. t.7. seria: Turystyka s rekreacja. 5. 225-240.
5. Skaliy A., Мулик К., Zhijing B., Горбенко О., Максимова К. Визначення найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед молоді та дорослого населення різних країн (Польща, Китай, Україна). Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024 (29(3), 160-167. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).160-167](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).160-167).