

ЗНАЧЕННЯ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Вивчаються практичні підходи до туристично-краєзнавчої діяльності серед спортсменів груп початкової підготовки. Визначаються види та форми туризму як засобу тренування та розширення світогляду дітей.

Изучаются практические подходы к туристично-краєзнавчій діяльності среди спортсменов групп начальной подготовки. Определяются виды и формы туризма как средства тренировки и расширения мировоззрения детей.

Practical approach to areastudy-tourism activities for training sportsmen of primary stage is mastered. Different forms and aspects of tourism as means of training and enlargening of children's world outlook are defined.

Туризм – різновид рекреації, один із видів активного відпочинку. Він відображає характерну тенденцію сучасності, коли перевага віддається розвитку динамічного відпочинку, у процесі якого відновлення працездатності поєднується з пізнавальною діяльністю [5].

Виходячи з цього визначення ми можемо додати, що заняття туризмом розширюють знання людей про світ довколишньої природи, історії свого краю; сприяють оволодінню новими навичками, розвивають дух колективізму. Саме тому важливим є залучення туризму, як засобу тренування, в процес підготовки юних спортсменів.

Як відомо, в сучасному спорті України переважають тенденції космополітизму: більшість тренерів та спортсменів, після розпаду СРСР, так і не відчули себе українцями. Вони не стоять на засадах ідейно-духовного патріотизму і українського націоналізму. До того ж, наша держава, на жаль, не здатна забезпечити гідну підтримку сфери спорту, що і спричинило означену кризу. В цих умовах зростає потреба у формуванні нового покоління фахівців з фізичної культури та спорту. Визначальним є вивчення та сприйняття історії рідного краю молодими спортсменами для виховання їх у дусі патріотизму і вболівання за свою державу.

Щоб мати змогу ефективно використовувати туристично-краєзнавчу діяльність, як засіб в структурі спортивного тренування потрібно активно залучати студентів з вищих навчальних закладів, що готують спеціалістів з фізичного виховання, до занять активним туризмом, вивчення туристичного краєзнавства як предмету. Це є справою туристичних і спортивних клубів вищеназваних ВНЗ. З цього приводу цікавим і перспективним напрямком діяльності є обмін досвідом з туристичної роботи у студентському середовищі як в межах регіону, країни, так і міжнародний досвід [4].

Оскільки спортсмени-початківці потребують не тільки рухової активності, але й емоційного забарвлення занять, саме спортивно-оздоровчий туризм відповідає завданням, які повинен ставити тренер перед дітьми.

Спортивно-оздоровчий туризм – це пересування людей у вільний час з метою занять фізичною куль-

турою і спортом [5]. Він включає в себе участь у міжнародних змаганнях і змаганнях власне з туризму.

Застосування змагального методу тренування є доцільним на етапі початкової спортивної підготовки, тому можна застосовувати змагання з туризму для урізноманітнення занять, без зниження рівня фізичних навантажень. До того ж у групах початківців велика увага приділяється розвитку загальної фізичної підготовки, а при заняттях туризмом включаються в роботу всі великі групи м'язів, що сприяє підвищенню загальної витривалості. Туристичні заняття проводяться на свіжому повітрі, що має важливе гігієнічне значення для дітей молодшого і середнього шкільного віку.

Спортивний туризм має такі різновиди: пішохідний; гірський; водний; лещатарський; гірськолижний; велосипедний і т.д. [5].

Виходячи з потреб і специфіки виду спорту, яким займаються діти, можна запропонувати такі відповідники: легка атлетика – пішохідний і гірський; веслування – водний; зимові види спорту – лещатарський і гірськолижний; велоспорт – велосипедний і т.д.

При заняттях оздоровчими формами туризму підрастаюче покоління оволодіває необхідними специфічними навичками, підвищує свою працездатність, формується колектив і командний дух, відбувається загартування організму.

При організації туристичних занять варто застосовувати: походи вихідного дня; одно-дводенні подорожі; участь в масових туристичних заходах (змагання, здвиги); категорійні походи (для дітей середнього та старшого віку).

У туристичній подорожі з дітьми доцільно проводити заняття із:

- Спортивного орієнтування.
- Оволодіння туристичними навичками (розпалювання вогнища, встановлення намету) [2].
- Вивчення основних правил поведінки під час подорожі.
- Історично-краєзнавчі екскурсії з вивчення історії та природи рідного краю (бажана самопідготовка учнів під керівництвом тренера чи викладача).

Організовувати заняття з оздоровчого та пізнавального туризму слід в літній час та в підготовчий і відновний період річного макроциклу [1, 3].

У Львівській області та у самому Львові є достатньо місцин, які можна відвідати з молодим поколінням спортсменів для поєднання спортивного тренування з патріотичним вихованням. Зокрема для мандрівок є придатними: Чортківські скелі, Страдчанські печери, Сколівські Бескиди, Крехів, Славськ та ін.

Література

1. Арзанова Т.Л. Зимний лагерь – это спорт //Физическая культура в школе. – 1986. – №11. – С. 42 – 43.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240с.
3. Євтушок В. Фізичне виховання в літньому оздоровчому таборі //Фізичне виховання в школі. – 2002. – №2. – С. 46 – 48.

4. Костенко А. Туризм в системі фізического виховання у студентів ВУЗів // Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали IV Міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. – Х., 2002. – С. 27.
5. Мальська М.П., Худо В.В. Менеджмент туризму. – Л., 2002. – 295 с.

В.Б. Базильчук

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Проаналізовано проблему здоров'я студентів. Проведено педагогічний експеримент, в якому рекомендується замінити в навчальній програмі заняття ЗФП на заняття улюбленим видом спорту. Вивчено вплив цих занять на стан фізичного здоров'я студентів технічного інституту.

Проаналізовано проблему здоров'я студентів. Проведено педагогічний експеримент в якому рекомендується замінити в навчальній програмі заняття ОФП на заняття улюбленим видом спорту. Також вивчено вплив цих занять на стан фізичного здоров'я студентів технічного вузу.

In the article the problems of health students. Carrying out pedagogical experiment that recommends substitution occupation OFP of occupation sports. Discover influence these occupation of figure physical health students in the technical institute.

На сьогоднішній день намітилась тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах і відвідують заняття з фізичного виховання, обсяг яких складає чотири години на тиждень. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Молодь – майбутнє нашої країни, а майбутні фахівці з вищою освітою, повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й бути фізично витривалими працездатними та здоровими, [3,2].

Фізичне здоров'я – це стан, при якому інтегральні показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з довкіллям [1].

Проблеми здоров'я студентів є предметом уваги багатьох дослідників. Зокрема, Котова І.В., Тараканова Н.Д. вивчаючи стан фізичного здоров'я студенток Львівського державного інституту фізичної культури у 1998р зробили висновок, що рівень здоров'я студенток які є майстрами, кандидатами у майстри спорту та першорозрядниками також є низьким. Під час дослідження не було виявлено жодної студентки із високим РФЗ. Одночасно незначна кількість обстежених мали вищий за середній та середній рівні фізичного здоров'я [2].

Актуальність проблеми та результати аналізу літературних джерел спонукали нас до вивчення стану здоров'я студентів технічного ВНЗ.

Нами проводився педагогічний експеримент, у якому було запропоновано замінити заняття загаль-

ною фізичною підготовкою у навчальному процесі на заняття улюбленим видом спорту. Перелік видів спорту складався з врахуванням уподобань студентів, висловлених в ході анкетування. Навчальні групи формувалися на засадах відбору за спеціально розробленими нормативами з видів спорту.

Під час педагогічного експерименту вивчався вплив занять волейболом, атлетичною гімнастикою, та загальною фізичною підготовкою (ЗФП) на рівень здоров'я юнаків технологічного університету Поділля.

Було сформовано контрольну групу студентів, які займалися за базовою програмою загальною фізичною підготовкою та 2 експериментальні, які займалися за програмою з волейболу та атлетичної гімнастики. Кількість студентів в контрольній та експериментальній групах була однаковою, по 32 чоловіки.

У дослідженні використовувалася відома методика професора Г.Л. Аланасенко для визначення рівня фізичного здоров'я. Методика включала в себе фізіологічні та антропометричні показники, за допомогою яких їх сума відповідала певному рівню фізичного здоров'я.

Порівняльний аналіз стану фізичного здоров'я юнаків експериментальної групи, яка займалася волейболом із контрольною, яка займалася ЗФП виявив наявність позитивних результатів в експериментальній групі. Темпи приросту кількості юнаків-волейболістів із вищим за середній РФЗ складають 100%, тоді як у групі ЗФП – 0% (рис. 1).

Кількість юнаків із середнім РФЗ в обох групах під час експерименту збільшилась. Разом з тим, названа кількість є більшою у секції волейболу: приріст становить 37%. В той же час у контрольній групі він складав 25%.

Темпи приросту кількості юнаків із нижчим за середній РФЗ за час експерименту отримані із мінусовим значенням, відповідно: в експериментальній групі -50%, у контрольній -7,4%. Ці результати свідчать про зменшення кількості юнаків із названим рівнем здоров'я в обох групах. Разом з тим, виявлено суттєве зменшення кількості студентів-волейболістів із нижчим за середній РФЗ.

Аналогічні показники отримані у групі студентів, які мали низький РФЗ. Таким чином, під час педагогічного експерименту юнаки контрольної та експериментальної груп в цілому покращили свій стан фізичного здоров'я, але його показники у групах є різними.