

- 2) подібна діагностика рекомендована для корекції тактики мандрівки на підставі функціональних можливостей організму спортсменів;
- 3) найбільш інформативним є тест на визначення латентного часу рухової реакції на світловий подразник;
- 4) підвищення інформативності діагностики можна досягти за умов використання більш ніж одного із запропонованих тестів.
- 5) Використання PWC-170, зважаючи на відносну складність організації і обробки результатів в умовах мандрівки, можливе лише в перший і останній день мандрівки. Доцільність його застосування виражається тільки у порівнянні результатів методик і для діагностики втоми в умовах походу непридатна.

Література:

1. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. – К.: Здоровья, 1991. – 221с.: ил.
2. Організм і особистість. Діагностика та керування/ [А.Магльований, В. Белов, А. Котова]. – Львів: Медична газета України, 1998. – С.250.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія: Навчальний посібник. – Львів: П П Сорока. 2002. – 142 с.

ВПЛИВ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

МИКОЛА ГОРБЕНКО

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
Імені Григорія Сковороди*

Збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління в період шкільного навчання – одна із актуальних проблем охорони здоров'я нації.

Збереження здоров'я на початковому етапі навчання в школі має особливо важливе значення. Початок навчання в школі висуває нові вимоги до дитини і є переломним моментом у загальному ході її розвитку. На зміну провідній, характерній для дошкільників ігрової діяльності приходить навчальна, що змінює їх звичайний режим життя: різко збільшується об'єм розумових і статичних навантажень, вимог до дотримання певного порядку і дисципліни, обмеження рухової активності. Втома, що розвивається в умовах розумової діяльності і дефіциту рухової активності, який спостерігається у багатьох школярів, лімітує працездатність дітей, погіршує фізичний розвиток, стає причиною підвищеної захворюваності, потенціальні можливості закладені в дитячому організмі залишаються невикористаними.

В сучасних умовах дефіциту часу, впливу негативних факторів навколишнього середовища одним із шляхів оптимізації навчання в школі, зміцнення здоров'я і підвищення розумової працездатності дітей та підлітків є вдосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання шляхом залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

діяльність у процесі навчального дня. Наукові дослідження, проведені за останні роки, свідчать про позитивний вплив занять фізичною культурою і спортом на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток і розумову працездатність школярів.

Разом з тим, в доступній нам літературі ми не виявили даних про вплив засобів велосипедного туризму на організм школярів та розумову працездатність. Виходячи з вищесказаного, нами було проведено ряд досліджень, мета яких полягала у визначенні ефективності фізичної підготовки з використанням засобів велосипедного туризму та їх впливу на здоров'я і розумову працездатність школярів.

В роботі використовувались методи теоретичного аналізу й узагальнення даних наукової літератури, педагогічні спостереження, математична статистика. В педагогічному експерименті брали участь учні 12 – 14 років шкіл міста Переяслав-Хмельницький.

З урахуванням вимог до оптимального об'єму рухів у цьому віці розроблена система занять з фізичної підготовки, де разом з широким використанням засобів загальної фізичної підготовки використовувались засоби велосипедного туризму. Загальний об'єм занять у перший рік в тижневому циклі складав 9 годин, на другий рік – 11 годин при 6 заняттях на тиждень. У зміст загальної фізичної підготовки були включені вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, навчання дітей плаванню в басейні. Як правило, заняття, спрямовані на підвищення загальної фізичної підготовленості, передбачали використання рухливих ігор, естафет, використання змагального методу ігрової спрямованості, що сприяло підвищенню щільності занять та інтересу учнів до них.

Із засобів велосипедного туризму використовувалась їзда на велосипеді в природних умовах та вправи, які виконувались на велотренажерах. Головним завданням було освоєння та удосконалення основних елементів техніки їзди на велосипеді в природних умовах. Робота на велотренажерах різного напрямку передбачала використання оптимальних режимів чергування навантаження та відпочинку, які були нами встановлені в процесі спеціально організованого педагогічного експерименту. Виконання навантаження із заданими інтервалами відпочинку сприяло не тільки вихованню фізичних якостей, а і технічній підготовці дітей.

Група мала звичайний руховий режим, характерний для більшості школярів. Стан їх здоров'я виявлявся по захворюванню, яке реєструвалось кількістю днів тимчасової непрацездатності за рік. Розумову працездатність ми визначали за середнім балом успішності з усіх дисциплін навчального плану. Успішність реєструвалась чотири рази за навчальний рік, в кінці кожної чверті. Зміна середнього балу розглядалась нами як якісна оцінка розумової працездатності школярів, а коливання (зниження або підвищення) середнього балу від початку до кінця навчального року – як оцінка стійкості розумової працездатності.

Отримані результати свідчать, що картина захворювання в групі була не

однаковою. Спостерігалась тенденція зниження кількості днів занять, пропущених через тимчасову непрацездатність школярів, та збільшення їх у школярів які, займались фізичними вправами і велотуризмом.

Аналіз показників успішності дозволяє зробити висновки. В учнів спостерігається одна і та ж тенденція до підвищення успішності у другій чверті і зниження в третій, а також значне зниження успішності в новому навчальному році. Однак, більш виражене зниження успішності спостерігається у школярів, які мали звичайний руховий режим.

Рівень успішності у школярів, які мають різний руховий режим, різко відрізняється. Більш високий рівень успішності виявлено у школярів, які мали більш активний руховий режим. Результати дослідження дозволяють визначити, що між характером рухового режиму та успішністю школярів наявний певний позитивний взаємозв'язок. Це пояснюється тим, що діти, які ведуть активний руховий режим в житті, швидше адаптуються до умов школи, володіють більш високим рівнем загальної працездатності і можуть без надмірної втоми здійснювати більш розумові навантаження.

Аналіз стійкості розумової працездатності школярів з різним режимом занять фізичними вправами підтверджує, що рівень успішності від початку до кінця навчального року зазнає певних змін залежно від режиму рухової активності. Так, ріст успішності в школярів з більш активним руховим режимом значно вищий, ніж у школярів зі звичайним руховим режимом.

Висновок. Проведені дослідження підтверджують, що правильно організовані фізкультурно-оздоровчі заняття з широким спектром використання засобів загальної фізичної підготовки та засобів велосипедного туризму, здійснюють оздоровчий вплив на організм школярів, підвищують їх розумову працездатність та є базою для ефективного проведення початкової спортивної спеціалізації.

Література:

1. Антропова М.В. *Работоспособность и ее динамика в процессе и трудовой деятельности.* – М: Просвещение, 1967. – 249 с.
2. Апанасенко Г.Л. *Физическое развитие детей и подростков.* – К. : Здоровье, 1985, - 80 с.
3. Лебедева Н.Т. *Основы гигиенического нормирования общей двигательной активности младших школьников: Автор дис. д-ра пед наук.- Минск, 1973. 42с.*
4. Силла Р.В., Теостс М.Е. *О распространении гипокинезии среди детей и подростков и ее функциональных признаках // Научные основы гигиенического нормирования физических нагрузок для детей и подростков.* - М. 1980, - С. 22 – 28.
5. Сухарев А.Г. *Здоровье и физическое воспитание детей и подростков,* М.: Медицина, 1991. С. 172 – 219.