8. Третьяков А. С. Содержание и методика занятий оздоровительной направленности в водной среде со студентами вузов / А. С. Третьяков // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 7. – С. 385–391.
9. Фаныгина О. Ю. Особенности построения процесса физического воспитания студенток в программе оздоровительного плавания: Метод. рекоменд./ Ю. О. Фаныгина – К.: Науковий світ, 2003. – 33 с.
10. Федякіна Л. К. Аналіз досліджень по вдосконалюванню процесу фізичного виховання студентів вузів / Л. К. Федякіна, Ю. А. Васильковська, Г. Р. Авсарагов // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – Харьков, 2010. – №2 – С. 119–124.

АНОТАЦІЇ

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО АКВАФІТНЕСУ

Наталія Зінченко
Івано-Франківський національний медичний університет

У статті розкрито питання вдосконалення фізичного виховання студенток вузів розробленою методикою занять аквафітнесом. На основі експериментальних та наявних літературних даних розкривається позитивний вплив використання аквафітнесу у фізичному вихованні студенток ВНЗ. Представлена динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат-студенток в процесі занять аквафітнесом.

Ключові слова: аквафітнес, фізичний розвиток, фізична підготовленість, студентки

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО АКВАФИТНЕССА

Наталия Зинченко
Ивано-Франковский национальный медицинский университет

В статье раскрыты вопросы совершенствования физического воспитания студенток вузов разработанной методикой занятий аквафитнессом. На основе экспериментальных и имеющихся литературных данных раскрывается положительное влияние использования аквафитнесса в физическом воспитании студенток ВУЗов. Представлена динамика показателей физического развития и физической подготовленности девушек-студенток в процессе занятий аквафитнессом.

Ключевые слова: аквафитнесс, физическое развитие, физическая подготовленность, студентки

IMPROVEMENT OF PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS MEANS WELLNESS AQUA-FITNESS

Natalya Zinchenko
National Medical University of Ivano-Frankivsk

The article disclosed the improvement of physical education of female-students of universities by introduction the methodology of aquafitness lessons. Based on the available literature and experimental data reveals a positive influence of aquafitness lessons using in physical education of female-students of universities. Dynamics of physical development and physical preparedness of female-students in the training process of aquafitness are presented.

Key words: aquafitness, physical development, physical preparedness, female-students.

ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В СТУКТУРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТУРИСТИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Любомира Зінь[1], Веронія Капаціла[1], Мар'ян Пітин[2]
Львівський інститут економіки і туризму[1]
Львівський державний університет фізичної культури[2]

Постановка проблеми. Фізичне здоров'я є невід'ємною складовою гармонійного розвитку молодої людини та запорукою майбутнього країни.

Система спортивно-оздоровчих заходів у вищій школі має всі можливості для сприяння розвитку у студентів цілого комплексу відповідних якостей.

Одним з напрямків, який впливає на стан здоров'я та має особливе значення для людей молодого віку, є активний спосіб життя. Тому, заняття фізичною культурою і спортом є умовою і невід'ємною частиною гармонійного і повноцінного життя людини.

Досвід переконливо свідчить, що студенти, які займаються фізичною культурою і спортом у більш повному обсязі засвоюють матеріал навчальної програми, успішно складають екзаменаційні сесії. Що ж стосується працездатності у фізично підготовлених осіб вона вища середніх показників, а захворюваність, особливо простудного характеру, значно нижча [2; 10].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Роль фізичного виховання у становленні здоров'я нації вже давно розглядається у науково-методичній літературі. Більшість досліджень [2; 3; 4; 9, 10] однозначно вказують та обґрунтовують взаємозв'язок фізичної працездатності та розумової діяльності студентів різних курсів та спеціальностей. Дослідженнями [4] вказано на значний вплив занять на рівень формування професійних здібностей студентів, збереження та підвищення рівня здоров'я.

Мета дослідження: обґрунтувати стратегію використання засобів спортивного туризму в оздоровчій діяльності студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація результатів педагогічного спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зміна освітнього значення навчальних закладів різних рівнів акредитації безпосередньо позначається на змістовному наповненні їх навчальних планів та програм. Створення Львівського інституту економіки і туризму (ЛІЕТ) у 2004 році та перехід на вищий рівень акредитації вказали на необхідність підвищення вимог до навчально-методичного забезпечення різних дисциплін, що формують фахову підготовленість випускника зазначеного вищого навчального закладу.

Безпосередніми кроками цього процесу у ЛІЕТ стали зміни форм і засобів, структури та змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (розпочата у 2004 р.). На сьогодні сформовано нову стратегію використання засобів спортивного туризму в навчальній та оздоровчій діяльності студентів вищих навчальних туристичного профілю.

Під час розгляду стратегії використання засобів туризму в оздоровчій діяльності студентів ЛІЕТ необхідно звернути увагу на перші кроки. Це приведення усього освітнього простору до вимог кредитно-модульної системи навчання, станом на 2004 рік, відобразилося у кількісній та якісній змінах навчальних програм, введенням окремих підрозділів – навчальних секцій [2; 3].

Наступними активними кроками варто вважати низку ухвал прийнятих керівними органами інституту та зокрема Вченою радою стосовно необхідності та напрямків реформування «Фізичного виховання» з урахуванням нових вимог функціонування вузу.

Зокрема, ухвалою Вченої ради ЛІЕТ від 25.01.2006 року зазначено необхідність профілізації підготовки діючих спеціалізації, докорінної зміни у підходах викладання дисципліни «Фізичне виховання» шляхом гнучкого реформування її змісту через включення до навчальних та робочих програм тематики спортивного туризму, як профільної складової і дисципліни, і вього процесу підготовки [6].

У відповідності до неї зазнала змін назва навчальної дисципліни, яка конкретизована як «Фізичне виховання та спортивний туризм» та відповідно її структура та зміст.

Таким чином, у результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання та спортивний туризм» студентам необхідно засвоїти знання щодо: алгоритму підготовки маршрутів з активними формами пересування з пішохідного, водного, спелео-, вело- та лижного туризму; законодавчих та програмно-нормативних документів, що регламентують фізичну культуру, спортивний туризм; засобів і методів підготовки і проведення туристичних, спортивних та анімаційних заходів; основ здорового способу життя; основних понять та термінів, що використовуються в фізичній культурі, спортивному туризму та спортивно-ігровій анімації; сучасних підходів та програм реалізації фізичного виховання та туризму; цільово-результативних аспектів міжнародного туризму та ін.

Впродовж періоду навчання за програмою цієї навчальної дисципліни виділено близько 340 години. З них до 70 годин виділено на лекційні заняття, понад 230 припадає на проведення семінарських та практичних занять та ще 30 годин на самостійну роботу студентів. Ця дисципліна є присутньою у навчальному навантаженні студентів впродовж семи семестрів (3,5 роки). За результатами проходження дисципліни студенти мають шість проміжних контролів (заліки) та підсумковий контроль (диференційований залік) на четвертому році навчання.

Відзначимо, що робота адміністрації та науково-педагогічного колективу мала низку послідовних кроків (починаючи з 2006 р.), що підтверджено відповідними даними ухвал Вченої ради від 07.11.2007 р. та 01.10.2008 р. [6, 7].

Наступними кроками (2007–2009 навч. роки), що дозволили створити якісні умови забезпечення оздоровчої діяльності студентів ЛІЕТ були введення спортивного туризму разом із гірськими лижами та фітнес-аеробікою як навчальних секцій. Це дозволило забезпечити урахування індивідуальних потреб особистості студента при концентрації уваги на необхідності збереження його здоров'я та розвитку профільних якостей.

У спортивно-оздоровчому туризмі ефективно реалізуються специфічні функції фізичної культури: освітні, прикладні, спортивні, рекреаційні і оздоровчо-реабілітаційні. Спортивно-оздоровчий туризм тривалий час розглядається як засіб фізичного виховання студентської молоді. В межах засобів туристичної діяльності реалізовуються напрями, естетичного, трудового, морального і патріотичного виховання молоді.

Важливим моментом у реформуванні зазначеної навчальної дисципліни стало рішення стосовно відмови від обов'язкового тестування рівня фізичної підготовленості студентів, підтримане на державному рівні. Для ЛІЕТ це було вирішено шляхом заміни застарілих та у значній мірі неадекватних можливостям студентів нормативів фізичної підготовленості на контроль професійно-прикладних вмінь та навичок, серед який першочергово визначаються показники пов'язані із спортивним туризмом. Серед інших, запропоновано визначати мінімальні рухові вміння з волейболу, баскетболу, бадмінтону, футболу та ін., що є більш адекватним та мотиваційно обґрунтованим для студентів.

Окремим розділом роботи та стратегічним напрямом розвитку навчальної дисципліни виділено волонтерський рух у широкому розумінні специфіки цього

виду діяльності. Починаючи з 2007 року й до сьогодні активно вводяться форми роботи із реалізацією у спортивно-туристичному аспекті. Важливим є те, що завдяки визначенню цього стратегічного напряму студентам ЛІЕТ вдалося взяти участь у значній кількості заходів національного та міжнародного рівня, у тому числі – забезпечення організації та проведення Чемпіонату Європи з футболу (2012 р.). Ще однією суттєвою особливістю системи оздоровлення студентів, яка реалізована у межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спортивний туризм» виступає туристична анімація. Її впровадження у навчальний процес відбулося з огляду на формування та розвиток анімації в соціокультурних умовах України. Туристична анімація у повному обсязі реалізовується у напрямах: раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, ознайомлення з історико-культурною спадщиною, природним середовищем, організація оздоровлення населення; забезпечення раціонального використання та збереження туристичних ресурсів, становлення туризму як високорентабельної галузі економіки України, створення ефективної системи туристичної діяльності для забезпечення потреб внутрішнього та іноземного туризму; створення сприятливого для розвитку туризму податкового, валютного, митного, прикордонного та інших видів контролю; запровадження пільгових умов для організації туристичної та екскурсійної роботи серед дітей, підлітків, молоді, інвалідів та малозабезпечених верств населення та ін.[1; 9].

Це нововведення (2008-2009 навч. рік) також обґрунтоване положеннями Закону України «Про туризм» (1995, доповнення 2003 року), де вказані основні напрями державної політики в галузі туризму. Окрім цього, У науково-методичній літературі враховано об'єктивну необхідність розробки питань анімації у туризмі, що пов'язано з рядом спрямованих досліджень: «Вступление в анимацию гостеприимства» (2006, С.И. Байлик), «Анімація в туризмі» (2007, С.М. Килимистого) та ін. Важливість впровадження анімації туризму у навчальний процес вищих навчальних закладів обґрунтовували у своїх роботах І. Бочан (2008), А. Мацелюх (2008) та ін.

Революційним варто вважати впровадження у навчально-вихований та оздоровчий процес студентів засобів підводного плавання – дайвінгу. Аналіз практики діяльності у даному сегменті вказав, що власне у ЛІЕТ вперше у навчальний процес студентів включено теоретичну та практичну частини вивчення системи рекреаційної, екстремально-спортивної діяльності з дайвінгу.

Окрім цього з 2004 року розроблено, обґрунтовано та апробовано понад двадцяти різнопланових заходів, які можна систематизувати за напрямами та характером Розглядаючи окремі з них, слід зауважити основні завдання, що вирішуються з їх допомогою. (табл.).

Отриманий поштовх до ґрунтовного перегляду системо утворюючих компонентів оздоровчої діяльності студентів ЛІЕТ та його реалізація дозволили говорити про нову стратегію використання засобів спортивного туризму. Саме в ній студенти в більшій мірі мають можливість пізнати специфіку різноманітних виховних ситуацій, типових для майбутньої праці і подальшого життя. Суттєвим доповненням до поза навчальних заходів є структуризований лекційний матеріал.

Разом із тим, формування професійного рівня фахівця галузі туризм це двохсторонній процес. Незважаючи на високий рівень навчально-методичного забезпечення та його наукового підґрунтя, різноманітності засобів та методів

формування комнетентностей майбутніх фахівців провідна роль у цьому процесі належить особистості студента.

Таблиця 1

Розподіл заходів проведених у рамках реформування навчальної дисципліни

Характер	Зміст	Пропонований період проведення
Тематичні заходи		
Традиційні	Молодіжний фестиваль туристичної пісні «Бабине літо»	вересень
	Туристичні мандрівка до Меморіалу січових стрільців, г. Маківка	жовтень
	Посвята першокурсників в туристи. Піший похід на Чортові скелі з анімаційною програмою	вересень
Нетрадиційні	Козацькі забави «Українському роду – нема переводу»	травень
	Олімпіада з туристичної анімації «Відкрий для себе туристичну анімацію»	квітень
	Анімаційна програма «Вертеп»	грудень-січень
	тематичні заходи навчально – практичного комплексу з фізичної рекреації і спортивного туризму	впродовж року
	Мандрівка до Страдських печер і Крехівського монастиря	листопад
Спортивні заходи		
Традиційні	Чемпіонат Львівщини з водного туризму	вересень
	Обласний зліт туристів «Львівська осінь»	жовтень
	Спартакіада серед студентів Львівського інституту економіки і туризму з настільного тенісу, волейболу, гирьового спорту, армреслінгу, бадмінтону та ін.	впродовж року
	Фестиваль з екстремального туризму і відпочинку.	квітень, вересень
Нетрадиційні	Спортивне свято «Студент Євро -2012» (на прикладі змагань з футболу)	згідно календаря змагань
	Участь у фестивалі активного туризму та дозвілля «Манівці»	вересень, квітень
Оздоровчо-практичні заходи		
Традиційні	Практичні заняття з гірськолижного спорту на базі «Буковель» (Івано-Франківська обл.)	листопад, лютий
	Практичне заняття з боулінгу в клубі «Острава».	березень
	Практичні заняття з техніки катання на роликах і гірських лижах на базі спортивної школи «Динамо» (м. Львів)	жовтень, травень, червень
	Тренувальний збір з водного туризму в с. Дубино, Сколівського р-ну, Львівської обл.	червень
	Спелеопоходи в печери «Млинки», с. Залісся, Тернопільської обл.	листопад, квітень
Нетрадиційні	Масові сходження на г.Говерла (2005р.) і г.Пікуй (2006р.)	вересень, червень
	Практичне заняття з техніки пішохідного туризму г. Драгобрат, Івано-Франківська обл.	травень
Заходи з неповносправними особами		
Нетрадиційні	Сплав по р. Дністер	вересень, травень
	Оздоровчо-відпочинковий захід в м. Красностав (Польща)	квітень
	Туристичні екскурсії вулицями м. Львова	впродовж року
	Моніторинг доступності туристичних об'єктів	впродовж року
Волонтерські заходи		
Традиційні	Допомога організаторам в проведенні різнопланових заходів в контексті проведення міжнародних спортивних змагань	впродовж року
Нетрадиційні	Організація і проведення навчальних семінарів по підготовці волонтерів «Туризм для неповносправних»	листопад, березень

Висновки. Метою реалізації структури та змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спортивний туризм» у системі підготовки студентів Львівського інституту економіки і туризму є сприяння зміцненню здоров'я майбутніх фахівців; залучення студентів та вироблення у них потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортивним туризмом; підвищення рівня фізичної підготовленості; сприяння розвитку фізичних

якостей; набуття навиків в організації змістовного дозвілля та пропаганди фізичної культури і туризму.

У спортивно-оздоровчому туризмі ефективно реалізуються специфічні функції фізичної культури: освітні, прикладні, спортивні, рекреаційні і оздоровчо-реабілітаційні. Спортивно-оздоровчий туризм вже тривалий час розглядається як засіб фізичного виховання студентської молоді. В межах засобів туристичної діяльності реалізовуються також напрями, естетичного, трудового, морального і патріотичного виховання молоді.

Розроблено стратегію використання засобів спортивного туризму в оздоровчій діяльності студентів ВНЗ туристичного профілю на прикладі Львівського інституту економіки і туризму. Для зручності її реалізації у межах фізичного виховання заходи розподілено на окремі групи: за змістом (тематичні, спортивні, оздоровчо-практичні, волонтерські заходи та заходи з неповносправними особами), характером (традиційні та нетрадиційні) та, з досвіду реалізації, запропоновано орієнтовний період їх проведення у навчальному році.

Перспективи подальших розвідок передбачають створення комплексної системи фізичного виховання з використанням засобів спортивного туризму з урахуванням усього чотирирічного періоду навчання студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байлик С. И. Вступление в анимацию гостеприимства [Текст] : учеб. пособие / С. И. Байлик. – Харків : Прапор, 2006. – 160 с.
2. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти [Текст] : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Білогур В. Є. : [Рівнен. держ. гуманіт. ун-т.] – Рівне, 2002. – 18 с.
3. Євстратов П. І. Рівень фізичного здоров'я в залежності від рухової активності студентів [Текст] / Євстратов П. І., Савка В. Г. // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2005. – Вип. 2. – С. 209–211.
4. Завидівська Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю [Текст] / Н. Завидівська // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 8, т. 3. – С.115–121.
5. Зінь Л. М. Про наповнення змістом і реформування фізичного виховання програмною складовою спортивного туризму як важливого елементу підготовки фахівців в інституті [Текст] / Зінь Л. М. // Матеріали засідання Вченої ради (07.11.2007 р.). – Львів : ЛІЕТ, 2007. – С. 64–66.
6. Зінь Л.М. Про актуальні аспекти підготовки фахівців спортивного туризму та шляхи реформування організації фізичного виховання в інституті [Текст] / Зінь Л.М. // Матеріали засідання Вченої ради (25.01.2006 р.). – Львів : ЛІЕТ, 2006. – С. 67–70.
7. Зінь Л.М. Про стан формування професійних знань у майбутніх фахівців професіоналів з туризму і готельно-ресторанного сервісу засобами реалізації програми фізичного виховання та спортивного туризму [Текст] / Зінь Л. М. // Матеріали засідання Вченої ради (01.10.2008 р.). – Львів : ЛІЕТ, 2008. – Є. 69–71.
8. Килимистий С. М. Анімація в туризмі [Текст] : навч. посібник / С. М. Килимистий. – К. : Вид- во ФПУ, 2007. – 188 с.
9. Тимошенко З. І. Болонський процес в дії : Словник-довідник основних термінів і понять з організації навч. процесу у ВНЗ [Текст] / укл. Тимошенко З. І., Тимошенко О. І. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2006. – 57 с.

10. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання [Текст] / Б. М. Шиян , В. Г. Папуша. - Тернопіль : Збруч, 2000. – 183 с.

АНОТАЦІЇ

ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В СТУКТУРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТУРИСТИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Любомира Зінь[1], [1]Веронія Капаціла, Марян Пітин[2]
Львівський інститут економіки і туризму[1]
Львівський державний університет фізичної культури[2]

Розроблено стратегію використання засобів спортивного туризму в оздоровчій діяльності студентів ВНЗ туристичного профілю на прикладі Львівського інституту економіки і туризму. Заходи розподілено на окремі групи: за змістом (тематичні, спортивні, оздоровчо-практичні, волонтерські заходи та заходи з неповносправними особами), характером (традиційні та нетрадиційні) та, з досвіду реалізації, запропоновано орієнтовний період їх проведення у навчальному році.

Ключові слова: стратегія, спортивного туризм, оздоровча діяльність.

СРЕДСТВА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Любомира Зинь[1], Верония Капацила[1], Марьян Питын[2]
Львовский институт экономики и туризма[1]
Львовский государственный университет физической культуры[2]

Разработана стратегия использования средств спортивного туризма как в учебной так и во внеучебной деятельности студентов вузов туристического профиля на примере Львовского института экономики и туризма. Для удобства реализации в пределах дисциплины «Физическое воспитание» средства разделены на отдельные группы: по содержанию (тематические, спортивные, оздоровительно-практические, волонтерские мероприятия и мероприятия с инвалидами лицами), характером (традиционные и нетрадиционные). Предложено ориентировочный период распредиления их проведения в учебном году.

Ключевые слова: стратегия , спортивного туризм , оздоровительная деятельность.

MEANS OF SPORTS TOURISM IN PHYSICAL EDUCATION STRUCTURE UNIVERSITY STUDENTS TOURIST PROFILE.

Lubomyr Zin, Veroniya Kapatsila, Maryan Pityn
Lviv Institute of Economics and Tourism

A strategy for the use of sports tourism in both training and in educational activities outside of university students travel profile on the example of the Lviv Institute of Economy and Tourism is created. For ease of implementation within the discipline "Physical Education", events are divided into separate groups: by the content (theme, sports, recreational and practical, voluntary measures and with disabled persons), character (traditional and alternative) and, on the experience of implementing approximate time of their conduct in the school year are offered.

Key words: strategy, sports tourism, recreational activity.

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ШКОЛЯРІВ

Юрій Кан
Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Ефективність і надійність розумової праці школярів в більшості визначається належним рівнем розвитку в них психофізіологічних функцій. Однією із необхідних форм підвищення розумової працездатності в умовах значних навантажень сучасних школярів є заняття фізичною культурою та спортом [1-4].