

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ
ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
З ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ**

Періодичне видання

Випуск 5

РІВНЕ – 2008

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Упорядник: Демчук С. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри ТМФВ.

За загальною редакцією завідувача кафедрою ТМФВ к.п.н., проф. **Кіндрата В.К.** Рівненського державного гуманітарного університету.

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів. Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичної культури, тренерів, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичної культури та спорту.

Друкується за рішення науково-методичної ради РДГУ (протокол № 4, від 19.03.2008 року)

Друкується за рішенням кафедри ТМФВ від 11.03.2008 року.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несе автор публікації.

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Сьогодні держава звертає велику увагу на виховання підростаючого покоління. Про необхідність розвитку туризму та краєзнавства наголошується в Законі України „Про туризм”, Указі Президента України „Про основні напрямки розвитку туризму в Україні до 2010 року”, постанові Кабінету Міністрів України „Про затвердження Державної програми розвитку туризму на 2002-2010 роки”. Затвержені державні національні програми „Діти України” та „Освіта. Україна XXI століття” [1, 8].

Україна має цілком достатні для розвитку спортивного туризму природні рекреаційно-туристські ресурси: кліматичні, які можна оцінити як надзвичайно сприятливі; орографічні, серед яких провідне місце займають гірські ландшафти Українських Карпат та Гірського Криму; спелеологічні ресурси Поділля та Криму, які можна вважати унікальними; водні, серед яких дуже важливими є ресурси морських узбереж Чорного та Азовського морів, річкові ресурси та інші [5, 8].

І, зважаючи на те, що важливе місце у формуванні особистості належить туризму та краєзнавству, у школах передбачено уроки фізичного виховання по туризму, а також розширюється фізкультурно-масова та туристсько-краєзнавча робота [6, 7].

Метою нашої роботи було дослідити розвиток спортивного туризму у незалежній Україні, акцентувати увагу на важливості та незамінності занять туризмом для гармонійного розвитку людини, виявити вплив занять спортивним туризмом на розвиток фізичних якостей.

Основне завдання охарактеризувати туризм як вид спорту та показати взаємозв'язок спортивного туризму з заняттями фізичною культурою.

Результати досліджень. Спортивно-масовий туризм є складовою частиною фізичної культури і спорту, оскільки він сприяє здоровому способу життя, розвитку, вдосконаленню і збереженню фізичної працездатності, всебічній підготовці особистості. Особливо важливе значення туризму полягає в організації дозвілля молоді. Підростаюче покоління дітей позбавлене рухової активності, віддалене від природи, навантаження на дитячу психіку зросло, оточуюче середовище забруднене.

Людство володіє різноманітними спортивними програмами, але лише туризм має всі необхідні компоненти для здоров'я. Це – спілкування з природою, зміна оточення, психологічне розвантаження і

головне – фізична активність. Характерні й інші особливості туризму: він простий в організації, доступний людям будь-якого віку, разом з тим він є природним і посилює вид спорту, оскільки навантаження в ньому легко дозуються і практично є тренуючими. Спортивний туризм розвиває такі прекрасні риси людського характеру, як колективізм, дисциплінованість, наполегливість, відповідальність, терпимість, взаємодопомога, чесність, щирість, доброта.

Здоров'я населення залежить від соціально-опосередкованих впливів, які виявляються через спосіб життя індивіда. Встановлено, що приблизно на 50% здоров'я людини визначає її спосіб життя. Вчені акцентують увагу на тому, що 90% дітей, учнів і студентів нашої країни мають відхилення у стані здоров'я. У здоров'ї населення України за останні роки намітилася ціла низка негативних тенденцій, багато з яких значною мірою пов'язані з незадовільною екологічною ситуацією. З'явилася нова група «екологічно-зумовлених хвороб». З огляду на це необхідним є розширення можливостей населення для активнішого стилю життя.

Охоплення учнівської молоді відпочинком і оздоровленням засобами туристсько-краєзнавчої діяльності становить лише 1,3% від загальної кількості учнів, що є надзвичайно низьким показником, який абсолютно не відповідає соціальній та рекреаційній значущості цього виду діяльності [2, 8].

Займаючись будь-яким видом туризму, людина задовольняє свої найбільш актуальні потреби: спілкування, спортивне вдосконалення, рухова активність, естетичний розвиток. За умови раціональної організації туризму, на думку вчених, можна знизити загальну захворюваність населення на 30%. Сучасна роль туризму визначається ефективністю впливу на якість і тривалість життя людей. Тому в теорії туризму використовуються поняття «медико-фізіологічна, економічна і соціальна ефективність туризму». Під медико-фізіологічною ефективністю розуміють оцінку впливу туризму на профілактику захворювань населення.

Активні види туризму відрізняються від інших видів спорту своєю руховою технікою. Нині стоїть завдання збереження генетичної цілісності і фізичних можливостей людини, інакше гіподинамія та несприятливе середовище можуть знищити її як біологічний вид. Згадаймо, що з моменту виділення людини з тваринного середовища її пересування зводилися, в основному, до тривалої ходьби, бігу (у процесі полювання і збирання) і перенесення на собі добутої їжі. Особливо трудомісткою ця рухова техніка стала після настання на Землі великого зледеніння.

Саме завдяки ходьбі, перенесенню вантажу, їзді на конях чи інших тваринах, плаванню на гребних і вітрильних суднах людина

успішно розвивалася як біологічний вид. І лише після промислового перевороту з появою паровоза, пароплава, автомобіля, літака, розвитком промисловості, що забруднює середовище існування людини, почалася її фізична деградація [3, 4].

Отже, по-перше, фізична реабілітація людини як біологічного виду оптимальним шляхом можлива через її давні рухові технології та в екологічно чистому середовищі, тобто через активні туристські подорожі.

По-друге, медико-фізіологічна ефективність туризму первинна порівняно з ефективністю економічною, тому що вона має важливе значення для збереження людини як біологічного виду і соціальної істоти [4].

Аналізуючи вище сказане, можна стверджувати наступне: нейтралізувати шкідливий вплив на здоров'я, умови життя та праці можна найбільш ефективно засобами туризму. Туризм – одна з найбільш популярних форм активного відпочинку, яка поступово відвоює втрачені позиції масового виду рухової активності населення України.

Популярність дитячо-юнацького туризму зростає з кожним роком. Шкільний туризм і краєзнавство – це діяльність учнів, що виходить за рамки програмного матеріалу, та організовується з метою доцільного використання вільного часу. Іншими словами можна сказати, що туристсько-краєзнавча робота – це засіб гармонійного розвитку підлітків і юнацтва, що реалізується у формі відпочинку, спорту та суспільно-корисної праці. Багато джерел вказують на те, що туризм позитивно впливає на організм. Доведено, що покращується функціональний стан кардіореспіраторної системи, що проявляється у збільшенні об'єму вдиху-видиху, силові показники, витривалість. Причому позитивний вплив відбувається й під час одноденних подорожей, а не тільки в багатоденних. Заняття туризмом не дає такого розвитку мускулів як, скажімо, гімнастика, боротьба, бокс, атлетизм, але головне досягнення туристів – це здоров'я. У туристів формується ряд цінних навичок, наприклад, правильної ходи – для пересічних громадян часто-густо завдання пройти 15-20 кілометрів непосильне. А медицина доводить, що навіть перевантаження не діють так згубно на організм, як пасивність, лінощі. Річ у тім, що за пасивного відпочинку в організмі розладнуються важливі фізіологічні функції, людина недостатньо компенсує витрачену раніше енергію. Тому людині вкрай необхідні заняття спортом [9].

Різними формами туристсько-краєзнавчої роботи в Україні охоплено більше 1 млн. 250 тис. дітей, що становить 19,1% від загальної кількості учнів. У позашкільних навчальних закладах туристського напрямку щорічно займаються майже 536 тисяч учнів. З

1988 до 2003 року кількість закладів дитячо-юнацького туризму зростає в 3,5 рази, при тому, що система дорослого туризму за цей період зазнала втрат. Аналізуючи сучасний стан розвитку спортивного туризму, потрібно відзначити позитивну тенденцію, що склалася впродовж останніх років. Значно активізувалася саме спортивна сторона туризму. Що стосується пізнавальної, краєзнавчої, оздоровчої сторони туризму – вони тримали свої позиції на належному рівні у всі роки (в основному зусиллями вчителів-предметників та керівників туристсько-краєзнавчих гуртків).

Спортивний туризм у незалежній Україні пройшов декілька етапів: від практично нульової позначки після розпаду Радянського Союзу до високих результатів сьогодні. Організацією, що взяла на себе функції координації діяльності оздоровчо-спортивного туризму на теренах колишнього СРСР, була Міжнародна туристсько-спортивна спілка (МТСС). У 1991 році було укладено угоду про співробітництво в галузі туризму країн СНД, створення єдиного правового туристичного простору, застосування єдиної міжнародної системи класифікації та стандартизації туристських послуг. Для розвитку цієї угоди МТСС розробила «Міжнародну хартію спортивного туризму». У ній, зокрема, сказано, що спортивний туризм як всеохоплююча форма оздоровчого, спортивного, пізнавального туризму та мандрівок є найефективнішим напрямом сучасного розвитку світового туризму. Загальна доступність спортивно-оздоровчого туризму сприяє масовій участі людей, особливо молоді, у природничо-пізнавальних походах, експедиціях та інших туристських акціях. У 1997 році було створено Міжнародну федерацію спортивного туризму – громадську структуру, покликану сприяти розвитку спортивного туризму на територіях держав СНД та Балтії.

У 2001 році була створена Федерація спортивного туризму України та відбувся її I-й з'їзд. За декілька наступних років, в період з 2001 року по 2005 рік, Президія Федерації забезпечила створення нормативно-правової та інформаційно-методичної бази спортивного туризму, здійснила необхідні заходи з його організаційного та кадрового забезпечення.

Практичними результатами діяльності Федерації за чотири роки з розвитку спортивного туризму стало:

- зростання кількості туристів-спортсменів, що протягом року беруть участь у туристських змаганнях в регіонах України з 12 тисяч чоловік у 2001 році до 26 тис. чоловік у 2005 році;
- збільшення кількості членів Федерації до 15,5 тис. чоловік;
- створення територіальних осередків Федерації в 26 регіонах України;

- проведення за період 2001-2005 років більше сорока всеукраїнських змагань зі спортивного туризму, в яких взяли участь більше 5 тис. туристів-спортсменів;

- присвоєння 62 туристам-спортсменам високого звання «Майстер спорту України».

У 2005-2009 роках Федерація діє згідно Програми «Спортивний туризм – спорт, дозвілля, виховання», що була затверджена Президією Федерації спортивного туризму 9 жовтня 2005 року. Згідно Указу Президента України 2008-й рік в нашій країні оголошено роком туризму, що позитивно впливає на активізацію цієї роботи серед усіх верств населення.

Спортивний туризм цікавий та доступний багатьом людям, але таким туризмом можуть займатися не всі бажаючі. Він ставить певні вимоги до фізичного стану спортсменів, передбачає особливу психологічну підготовку та високий рівень технічної і тактичної підготовки. Туризм, що починається як відпочинок, прогулянка, може з часом перетворитися у спорт вищих досягнень. Зрозуміло, що для цього потрібні велика наполеглива праця туриста-спортсмена та належне матеріально-технічне забезпечення.

Традиційно у спеціальній літературі відзначають розвиток у туристів таких фізичних якостей як витривалість та сила. На думку автора, потрібно зазначити ще ряд основних фізичних якостей, які, можливо, не прямо, але гарантовано розвивавати та вдосконалювати у ході спортивної діяльності туристів. Мова йде про спритність, гнучкість, швидкість.

Як відомо, спортивний туризм – це категорійні походи та участь у змаганнях з техніки. Будь-який вид спортивного туризму – це екстремальне випробування для людського організму. До цього готуються дуже ґрунтовно та ретельно. Кожна туристська група, що здійснює категорійну подорож, діє автономно, виходячи з усіх ситуацій – прогнозованих та не передбачуваних – самостійно. Ніхто з людей, які розуміються у туристичній діяльності, не буде заперечувати, що навіть похід I категорії складності – це серйозний захід, для якого потрібні спеціальна фізична підготовка і великий потенціал теоретичної та технічної підготовки. Тому, на думку автора, завжди потрібно готуватися до туристських заходів з запасом знань вище мінімум на одну категорію.

Перед будь-яким категорійним походом проводиться перевірка функціонального стану організму у спеціалізованому медичному закладі. Паралельно з цим керівнику необхідно провести перевірку технічної, тактичної та фізичної підготовленості учасників. У часи Радянського Союзу існувала певна система туристської підготовки, яка містила перелік основних вимог до туристів, що виконують спортивні

розряди. На сьогоднішній день порядок перевірки готовності до туристської подорожі значно спрощений, можна говорити, що кожен учасник готується самостійно. Вважаю, що потрібно чим швидше повернути систему колективних тренувань з наступною обов'язковою задачею нормативів фізичної підготовленості. Це буде однією з необхідних умов вдалого проведення туристського категорійного походу. Особливу увагу потрібно звернути на розвиток сили (вправи для м'язів ніг та м'язів плечового поясу), на розвиток гнучкості (вона необхідна практично у всіх видах туризму). Спритність та швидкість необхідна у непередбачуваних ситуаціях, оскільки від розвитку цих якостей прямо залежить результат подорожі – успіх чи невдача, а то й життя учасників.

Учнівська молодь підтримує фізичну форму завдяки урокам фізичної культури. З сумлінним відношенням до уроків фізкультури можна бути готовим до категорійних походів зі спортивного туризму, що регламентуються Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю. Проблема поширення спортивного туризму серед учнів полягає у відсутності матеріально-технічної бази та кадрового забезпечення таких заходів.

Висновки. Розвиток основних фізичних якостей на рівні програми загальноосвітньої школи цілком достатній для підготовки туристів-спортсменів за умови реального виконання навчального плану. Поряд з таким співвідношенням потрібно відзначити зворотній позитивний вплив занять спортивним туризмом для покращення таких фізичних якостей як сила, спритність, гнучкість, швидкість та, безумовно, витривалість.

Література

1. Анатолій Конох. Аналіз переваг студентів вищих навчальних закладів у виборі видів активного туризму // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць ВДУ ім Лесі Українки. – Луцьк: Видавництво «Волинська обласна друкарня», 2005. – С. 165-168.
2. Бабіко І., Свенцицька Т. Шляхи удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітніх школах з позиції вчителів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць ВДУ ім Лесі Українки. – Луцьк: Видавництво «Волинська обласна друкарня», 2005. – С. 9-12.
3. Борис Пангелов. Деякі аспекти проблеми підготовки кадрів з туристсько-краєзнавчої роботи в закладах освіти // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць ВДУ ім Лесі Українки. – Луцьк: Видавництво «Волинська обласна друкарня», 2005. – С. 179-182.

4. Василь Серебрій. Формування здорового способу життя засобами туризму // Краєзнавство. Географія. Туризм. – Київ. – 2004. – № 34. – С. 12-14.
5. Володимир Гетьман. Екотуризм в контексті збереження ландшафтного різномайття // Краєзнавство. Географія. Туризм. – Київ. – 2004. – № 11. – С. 8-9.
6. Дитячий і молодіжний туризм у центрі уваги державних органів // Урядовий кур'єр. – Київ. – 2004. – №138. – С. 13.
7. Жданова О.М. Досвід підготовки кадрів для рекреаційно-туристичної сфери у львівському ДДФК // Матер. II міжнарод. наук.-практ. конф. – К., 2000. – С. 23-26.
8. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна, соціально-економічна система: проблеми та перспективи розвитку: Автореф. дис....канд. геогр. наук: 11.03.05 / Ін-т географії НАН України. – Київ, 2005. – 20с.
9. Коцан І.Я. Шкільний туризм: Навч.-метод. посібник. – К.: Муар, 1998. – 208с.

Викл. каф. ТМФВ Дутчак В.В.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ, ГНУЧКОСТІ ТА ПРУДКОСТІ

Актуальність. Значення здоров'я важко переоцінити. Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей. Від ставлення людини до здоров'я залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одна з найважливіших проблем сучасної школи, пріоритетність оздоровчих функцій зумовлена передусім вкрай негативними тенденціями, якими характеризується стан здоров'я молоді в нашій країні, що потерпає від наслідків Чорнобильської катастрофи, інших екологічних бід та економічної нестабільності.

Зміна цілей і цінностей сучасної освіти, яка відбулася останніми роками, також засвідчує потребу в новому розумінні педагогами ролі здоров'я в організації навчально-виховного процесу, оцінці його результатів. Це знайшло відображення в низці основоположних документів. Так, Законом про загальну середню освіту вперше серед завдань школи передбачено таке: „виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу

ЗМІСТ

Кіндрат В.К. Концепція освітньої діяльності та перспективи розвитку підготовки фахівців напряму „Фізичне виховання” в Рівненському державному гуманітарному університеті	3
Кіндрат В.К. Розвиток педагогічних здібностей у процесі самостійної роботи майбутніх вчителів фізичної культури	14
Мамчур С.Л. Засоби гімнастики як основа формування педагогічних умінь у процесі учбової практики студентів педагогічного факультету	19
Демчук С.П. Основні критерії ефективності підготовки фахівців ВНЗ	21
Злуніцина Н.В., Наумова Н.І. Нетрадиційні методи у зміцненні та оздоровленні організму людини	
Полюхович Л. Формування здорового способу життя, як складова частина фізичного виховання студентів	30
Брежицька І. Медико-педагогічний контроль за розвитком фізичних якостей студентів	34
Кузнєцова О.Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів з дисципліни „Теорія і методика тестування у фізичному вихованні”	38
Шумарова О. Особливості використання нетрадиційних засобів фізичного виховання (на прикладі національної скаутської організації України „пласт”)	47
Власюк Г.І. Проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури	51
Чалій Л.В. Спортивний туризм як складова фізичної культури	57
Дутчак В.В. Методика розвитку витривалості, гнучкості та прудкості	63
Тройнін І.О. Важливі аспекти педагогічної майстерності вчителя фізичної культури	69
Семенович С.В. Алкоголь у молодіжному середовищі	71
Базиліюк Н.О., Ужеліна О.М. Новітні технології фізичного виховання студентської молоді	78
Панчук А.П. Позакласна фізкультурно-масова робота	84
Колесник Ж.М. Психологічна культура майбутнього вчителя фізичної культури	89
Залужна С. „Особливості навчання рухових дій у фізичному вихованні”	92
Парфенюк М.Г. Організація форм фізичного виховання у позаурочний час	97

Янчук В.П. Особливості впливу занять фізичної культури на людей розумової праці	103
Лукашук І. Витривалість в системі спортивної підготовки спортсменів – регбістів віком 10-12 років	111
Вітрук В.О. Розумова працездатність, як психолого-педагогічна проблема	115
Пасєка М. Особливості навчання дітей самостійним заняттям	119
Радіца М. Формування вмінь і навичок працювати самостійно.....	125

Наукове видання

ЗБІРНИК

наукових статей з галузі фізичної культури та спорту

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

Періодичне видання

Випуск 5

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту
„Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки
ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Підписано до друку 19.03.2008 р. Формат 60x84 1/16.

Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.

Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 7,7.

Наклад 300 прим. Зам. № 46/1.

Віддруковано засобами оперативної поліграфії
редакційно-видавничого відділу
Рівненського державного гуманітарного університету