



ВІСНИК

МІЖНАРОДНОГО
ДОСЛІДНОГО
ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА,
КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”

Том 19
(4'2008)

Для об'єктивної оцінки тренувальних навантажень важливим є і вік спортсмена. Фізіологічні механізми, що сприяють пристосуванню організму до умов зовнішнього середовища, які змінюються у різних вікових періодах розвитку людини мають свої можливості.

Зміни пульсу, кров'яного тиску, ритму и глибини дихання залежать від віку спортсменів. Зокрема, у підлітків безпосередні зміни цих показників після навантаження зберігаються довше, ніж у дорослих.

У закритих припущеннях важливого значення набуває освітлення та вентиляція повітря. Коли призначають час тренування, слід дотримуватися добового режиму праці і відпочинку, враховувати час прийняття їжі, занять, сну тощо. Вплив тренування погіршується, якщо його проводити безпосередньо після сну, після їжі, або ж пізно увечері. Краще розпочати тренування не раніше, ніж через 2-2,5 години після їжі, а закінчувати - за 1-1,5 години до їжі.

Таким чином, зміни функціональних можливостей під час тренування гравців у футболі віддзеркалюють фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі під впливом фізичного навантаження, а також рівень технічної, тактичної і морально-вольової підготовки спортсмена, його стан, режим тренування у попередньому періоді тощо.

Н.Г. МАКАРЕНКО, В.С. ПАЦЮК

(м. Кривий Ріг, Україна)

УДК 796.51

СПЕЦИФІКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

У даній статті обумовлюється необхідність та ефективність використання спортивного туризму як засобу фізичного виховання студентів. Розкриваються мета та функції спортивного туризму. Зроблений детальний аналіз науково-методичних принципів успішного здійснення навчально-тренувального процесу в системі фізичного виховання.

В даній статті обумовлюється необхідність та ефективність використання спортивного туризму як засобу фізичного виховання студентів. Розкриваються мета та функції спортивного туризму. Зроблений детальний аналіз науково-методичних принципів успішного здійснення навчально-тренувального процесу в системі фізичного виховання.

In this article it is necessity and efficiency of the use of sporting tourism as facilities of physical education of students. A purpose and functions of sporting tourism open up. The detailed analysis of scientifically-methodical principles of successful realization of educational and training process is done in the system of physical education.

Теоретичні дослідження та практика фізичного виховання свідчать про значне зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. З огляду на дану негативну ситуацію гостро постала проблема урізноманітнення засобів фізичного виховання з метою підвищення інтересу студентів до занять спортом. Одним із таких ефективних засобів, що сприяє оптимізації процесу виховання і оздоровлення студентів, є спортивний туризм.

Спортивний туризм - це багатогранний виховний засіб для розвитку духовних і фізичних сил, формування характеру й оволодіння життєво необхідними навичками та вміннями.

Зміст фізичного виховання в процесі включення до нього елементів туризму необхідно підбирати з таким розрахунком, щоб забезпечити:

- а) зміцнення здоров'я і загартування організму студентів, сприяння їх фізичному розвитку та підвищенню працездатності;
- б) формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь та повідомлення пов'язаних з ними знань;
- в) розвиток основних рухових якостей;
- г) формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами;
- д) виховання гігієнічних навичок, повідомлення знань про фізичні вправи та загартування.

Даний зміст фізичного виховання багато в чому збігається з основними завданнями спортивного туризму, які полягають в:

- оздоровленні, відновленні сил, поліпшенні медико-фізіологічних даних за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального харчування, нервового розвантаження, підвищення адаптації до незвичних умов;
- вдосконаленні загальної і спеціальної фізичної підготовки, виробленні витривалості, спритності, сили, рівноваги;
- наданні практичних навичок у подоланні перешкод, оволодінні технікою пересування пішки, на лижах, їзди на велосипеді, греблі;
- психічному вдосконаленні та емоційному збагаченні внутрішнього світу людини, вихованні рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності;
- розширенні краєзнавчого кругозору, вдосконаленні навчально-методичної підготовки, поповненні знань з географії, біології, історії, етнографії і культури;
- засвоєнні теоретичних основ організації і проведення походів, розробки маршрутів, планування роботи туристських гуртків;
- набутті спортивного досвіду участі в походах і керівництва походами різної складності, одержанні спортивних розрядів і звань, підвищенні майстерності та інструментальної підготовки [1, с.24].

Спортивний туризм виконує ряд функцій, основними з яких є:

Виховна – проявляється у вихованні високих людських якостей, які виявляються в екстремальних умовах похідного життя, можливості духовного спілкування, вдосконаленні екологічної культури людини, можливості вияву особистості у творчій та соціально-корисній діяльності, виховання цивілізованого ставлення до природного середовища.

Пізнавальна – пізнання особливостей культури, традицій, історії тих регіонів, де проходять маршрути походів.

Оздоровча – оптимальний режим фізичних навантажень, використання сприятливого впливу природних факторів на стан організму, дотримання правил особистої гігієни, розвиток адаптивних можливостей, підтримка організму на належному рівні фізичної підготовки.

Колективоформуюча – оскільки туристична діяльність проводиться в більшій мірі в колективі, коли один залежить від другого і в обов'язковому порядку вимагається тактовне, уважне відношення один до одного, коли власні інтереси не можна ставити вище інтересів колективу, то все це представляє великі можливості для інтенсивного виховання в дусі колективізму і для формування таких цінних рис характеру, як впевненість в собі, здатність прийти на допомогу тощо. При проведенні різних форм спортивного туризму перед колективом ставиться спільна мета, досягнення якої вимагає наполегливих зусиль кожного, формується здатність до взаємодопомоги та емпатії.

Спортивний туризм розвиває і удосконалює необхідні людині фізичні якості – витривалість, швидкість, силу різних груп м'язів, спритність. Крім того, в туристських походах удосконалюються морально-вольові якості, такі, як сміливість, рішучість, дисциплінованість, колективізм, активність, воля і ін. Всі ці якості повинні вироблятися і розвиватися в навчально-тренувальному процесі.

Досягнення високих спортивних результатів в туризмі можливе при вирішенні основних завдань навчально-тренувального процесу:

- забезпечення всебічного фізичного розвитку; виховання високих моральних якостей; оволодіння туристською технікою і тактикою;
- придбання необхідних знань по основах теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- вдосконалення спортивної майстерності [2, с. 46].

Ці задачі потрібно вирішувати комплексно на всіх навчально-тренувальних заняттях.

Для успішного здійснення навчально-тренувального процесу в системі фізичного виховання розроблена науково-методична основа спортивних тренувань. Кожне тренування планується і здійснюється на принципах науковості, всебічності, свідомості і активності, повторності і систематичності, колективності в поєднанні з індивідуалізацією, наочності і міцності. Перераховані принципи взаємопов'язані, і лише застосування їх в нерозривній сукупності забезпечує високу ефективність навчально-тренувального процесу.

Принцип науковості означає обґрунтованість елементів тренування і всього тренувального циклу в цілому.

Принцип всебічності - підвищення рівня всебічності розвитку - головної умови зростання високої працездатності. При всебічній підготовці у спортсмена виробляється безліч рухових навиків, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання спеціальних прийомів техніки і тактики туризму. Всебічна спортивна підготовка передбачає гармонійний фізичний розвиток і вдосконалення морально-вольових якостей.

Принцип свідомості і активності - це розуміння цілей і завдань тренування, свідоме і активне використання засобів навчально-тренувального процесу туристів. Якщо фізичні вправи і технічні прийоми виконуються туристами із захопленням, розумною активністю, розумінням користі від цих занять, то засвоєння матеріалу буде глибшим.

Принцип повторності та систематичності передбачає закріплення і розвиток одержаних знань в процесі регулярних тренувань впродовж тижня, місяця, року, багатьох років.

Принцип колективності в поєднанні з індивідуалізацією дає якнайкращі результати про тренувальний процес туристських команд. Туризм - колективний вид спорту, але команда складається з різних людей. Кожен спортсмен має свої особливості фізичного розвитку і технічної підготовленості, умови праці, відпочинку, харчування та ін. Врахування цих індивідуальних особливостей необхідне при колективних тренуваннях. Індивідуальні особливості виявляються на підставі співбесід, тестів і контрольних вправ на силу, швидкість, витривалість, техніку і ін. При побудові тренувального процесу і плануванні тренувань індивідуальні особливості членів команди слід враховувати шляхом певного дозування навантажень.

Принцип наочності полягає в тому, що тренер не тільки пояснює, як виконати той або інший прийом, але і показує його виконання в цілому і по частинах сам або просить зробити це навченого даному прийому туриста. З успіхом можна використовувати для наочності фотографічний матеріал і кінострічки, плакати і малюнки. Наочність підвищує якість і швидкість навчання, але не потрібно сліпо копіювати який-небудь прийом.

Принцип міцності визначає стійкість накопичених знань та рівня фізичної і технічної підготовки. Стійкість рівнів фізичної і технічної підготовленості досягається правильним плануванням і проведенням тренувань. При цьому потрібно враховувати всі названі принципи і «не засмічувати» тренування безліччю спеціальних вправ і прийомів. Не слід також приступати до вивчення нового прийому, поки не створена достатня основа для його засвоєння. Необхідно закріплювати та вдосконалювати одержані навички в практиці туристичних походів [2, с. 48].

Методи тренувань повинні забезпечити виконання завдань навчально-тренувального процесу. В процесі тренування студенти отримують певне навантаження. Це навантаження складається із обсягу та інтенсивності виконання вправ. Обсяг навантаження визначається кількістю вправ, що виконуються за одне тренування чи тренувальний цикл. Його можна виразити в кілометрах (для циклічних вправ) чи годинах (для ациклічних вправ). Інтенсивність визначається швидкістю виконання певного обсягу навантаження.

Отже, туризм, являючись засобом всебічної фізичної підготовки, містить можливість вирішення цілого комплексу виховних, освітніх, оздоровчих та спортивних задач, гармонічно розвиває особистість.

Туристична робота в курсі занять з фізичного виховання сприяє не лише розумовому розвитку та розширенню кругозору, але й формування рухових та трудових навиків, розвитку організаційних та комунікативних здібностей, фізичному та моральному загартуванню. Сприяючи різнобічному розвитку основних рухових якостей - витривалості, сили, спритності, гнучкості та швидкості, формуючи особистість, туризм є одним із засобів підготовки студентів до професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2008. – 280 с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2003. – 328 с.

І.Л. МІНЖОРІНА, О.В. ОВЧАРУК

(м. Кривий Ріг, Україна)

УДК 796.011.1

ЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГОВОЇ СИСТЕМИ ПРИ ОЦІНЮВАННІ СПЕЦДИСЦИПЛІНИ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ»

Рейтингове оцінювання є однією з основних складових кредитно-модульної системи. У експерименті зроблено аналіз накопичення балів по різних показниках модульно-рейтингової схеми «легка атлетика та методика викладання» для VII семестру.

Groading is a basic method of the credit-modulus system. The experiment has the analysis of accumulation of grades analyzing different results of the credit-modulus system of the scheme "Track-and field athletics and methods of teaching" for VII semester.