

УДК 796.51:613.955

СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ НЕОБХІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТУРИСТИЧНОЇ ПОДОРОЖІ

Кравченко Т.П.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті на основі аналізу та узагальнення педагогічних та психологічних літературних джерел визначено хронологію розвитку якостей необхідних для туристичної подорожі. Проаналізовано специфіку формування якостей необхідних учню для занять туризмом. Визначені й охарактеризовані якості, що необхідні учню під час туристичного походу. Розкрито, необхідність розвитку саме цих фізичних якостей для проведення туристичної подорожі.

Ключові слова: здоров'я учнів, туризм, туристична подорож, фізичні якості.

Постановка проблеми. Напрямами реалізації змісту освіти є формування основ для всебічного розвитку здоров'я учнів, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань, підготовка до повноцінного життя в природних, техногенних та соціальних умовах. В комплексному підході до вирішення завдань виховання молоді важливе місце належить фізичній культурі, спорту і туризму як масовому активному відпочинку.

Оздоровча цінність туризму визначається перебуванням в природних умовах, позитивній дії різноманітних природних факторів у сполученні з фізичною діяльністю. Все це сприяє повноцінному відпочинку, зміцненню здоров'я, загартовуванню організму та розвитку необхідних фізичних якостей.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Як стверджували автори В. Д. Дехтяр [5, с. 83-90], Л. Ф. Нікшин [11, с. 45] регулярні заняття туризмом сприяють успішному розвитку таких цінних якостей та навичок: витривалість, сила, спритність, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися на місцевості.

Як відзначає А.П. Матвеев [9, с. 13-14], грамотність з фізичної культури варто розглядати як

невід'ємний компонент комплексу знань у системі загальної середньої освіти, який необхідний для зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку, що є одним з аспектів загальної культури особистості.

Неабияка роль занять туризмом полягає в тому, що учасники походів, екскурсій та подорожей виконують нормативні вимоги, одержують спортивні розряди, здобувають інструкторські та суддівські навички. М. П. Крачило [8, с. 120] стверджував, що походи потребують від туриста – багатоденного тренування загальної та спеціальної фізичної підготовки і туристських навичок. В. І. Ганнопольський [4, с. 15-18] стверджував, що у будь-якому туристському поході компас та карта є надійнішим та вірним супутником. Знання основ топографії, орієнтування на місцевості допомагають грамотно та швидко вибрати цікавий маршрут, безпомилково пройти його. Навички, отримані в турпоході, стануть в пригоді і в повсякденному житті.

Костиця М. Ю. [6, с. 88-89] стверджував, що для того, щоб зрозуміти та полюбити туризм, потрібно помандрувати з рюкзаком за плечима до лісу, в гори, відвідати багато міст та населених пунктів. Це – шлях до чудової країни, романтики, здоров'я та спорту. В'яткін Л. А. [2, с. 35-38] стверджував, що корисним і для організаторів

туристських походів будуть методичні поради з питань організації і змісту лікарського контролю, засобів попередження спортивних травм та практичні поради лікарського самоконтролю, рекомендації з питань організації та науково-методичні основи розвитку оздоровчо-спортивного туризму в Україні.

Мета роботи: здійснити теоретичний аналіз і систематизацію даних щодо визначення особливостей туристичної роботи, та розвитку необхідних фізичних якостей для туристичної подорожі.

Туризм як соціальне явище посідає одне з перших місць у багатьох країнах світу не тільки з точки зору прямих економічних надходжень, а й як галузь, що сприяє всебічному розвитку людини, її фізичному і моральному оздоровленню, виховує патріотизм і національну свідомість, поєднує в собі пізнання, спорт і відпочинок. Визначити економічну оцінку цих соціальних чинників практично неможливо, бо вони справді безцінні.

Туризм завжди був і залишатиметься наймасовішою формою активного відпочинку й оздоровлення людей, одним із найважливіших засобів виховання підростаючого покоління. Заняття туризмом сприяє зміцненню здоров'я людей, загартовує організм, розвиває силу, спритність, витривалість. Похідне життя допомагає формуванню та розвитку високих моральних і вольових якостей, дисциплінує людину, розвиває почуття відповідальності, товарищескості та колективізму. Важливе місце відводиться туризму і в системі шкільної освіти як виду роботи з учнями, яка допомагає вирішувати виховні, освітні, оздоровчі та спортивні завдання [12, с. 9].

Важливим кроком на шляху посилення ролі туристсько-краєзнавчої роботи в житті нашого суспільства, формування активної життєвої позиції та здорового способу життя є залучення до спортивно-туристської та дослідницько-краєзнавчої діяльності якомога більшої частини нашого підростаючого покоління. Це, на нашу думку, дасть результат у недалекому майбутньому – здорове, активне, екологічно-виховане молоде покоління, що активно формуються, це дозволять підняти туристсько-краєзнавчу роботу в Україні на новий, вищий рівень.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Отже, ми бачимо, першочерговим завданням для розвитку особистості учня підчас туристичної подорожі це розвиток фізичних якостей необхідних саме в поході.

Однак незважаючи на те що тему туризму розглядало та досліджувало велика кількість науковців вона й на сьогоднішній час залишається недостатньо висвітленою саме в аспекті розвитку фізичних якостей необхідних саме для туристичних подорожей.

Виклад основного матеріалу. В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливо без постійної фізичної підготовки, яка складає основний зміст тренування і в той же час нероздільно пов'язана із зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Засобами загальної фізичної підготовки досягаються:

1) різносторонній розвиток фізичних здібностей і зміцнення здоров'я;

2) розвиток функціональних можливостей організму, як основи спеціальної працездатності і покращення проходження відновлюючих процесів [9, с. 13-14].

Спеціальна фізична підготовка – це різновид фізичного виховання, спеціалізованого застосування до особливості обраного виду туризму. Засобами спеціальної підготовки здійснюється виховання необхідних туристу навиків.

На першій стадії занять туризмом планується виховання основних якостей: витривалості, сили, спритності, гнучкості, швидкості.

Виховання витривалості. В туристському поході приходиться долати велику відстань на протязі тривалого часу із значним фізичним навантаженням, в залежності від складності природних перешкод, темпу пересування, метеорологічних умов, ваги рюкзака. В результаті організм втомлюється і утворюється можливість появи помилок при подоланні небезпечних і складних ділянок маршруту. Внаслідок чого, запас міцності і безпека туриста в багатьох випадках залежить від його витривалості.

При вихованні витривалості ставляться такі основні завдання: покращення аеробних можливостей, вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем: підвищення анаеробних можливостей, підвищення фізіологічних і психологічних меж стійкості до зміни внутрішнього середовища, які викликані напруженою працею.

При цьому навантаження характеризується наступними факторами: інтенсивністю, тривалістю, величиною інтервалу відпочинку, характером відпочинку і числом повторень вправ. Найбільш доступні засоби виховання загальної витривалості – ходьба, крос, стрибки, спортивне орієнтування на місцевості, лижні, гонки, плавання, спортивні і рухливі ігри, велоспорт, гребля, ритмічна гімнастика [7, с. 8].

Спеціальна витривалість виховується усіма засобами технічної підготовки походами вихідного дня, в прийманні участі в змаганнях по спортивному орієнтуванню і техніці туризму, тренування з навантаженням на трав'янистих, осипних, сніжних, льодових схилах та скелях. Спеціальна витривалість – здатність до багаторазового повторення вправ по техніці туризму без зниження якостей їх виконання [8, с. 56].

При вихованні витривалості особливо у шкільному віці, потрібно враховувати великі вікові різновиди в пристосуванні реакції організму до підвищення навантаження. Працюючи з дітьми, важливо створити умови для функціонування систем кисневого забезпечення організму. З цією метою потрібно цілеспрямовано частіше проводити тренування в лісовій або парковій зоні.

Виховання сили. При ходьбі з вантажем по пересіченій місцевості, з подоланням технічно складних ділянок, м'язи ніг, рук і тулуба відчувають велике навантаження на протязі тривалого часу.

Вправи для виховання сили поділяються на дві групи.

Першу групу складають вправи із зовнішнім опором: із протидією партнера (вправи в парах, боротьба, акробатика), з вагою предметів (штан-

га, гантелі, набивні м'ячі, ядро, мішечки з піском, гиря, рюкзак з контрольною вагою), з протидією пружних предметів (еспандер, амортизатор) і зовнішнього середовища (біг по снігу, воді, піску, вгору, по пересіченій місцевості).

Друга група – це вправи з вагою особисто-го тіла (підтягування, згинання і розгинання рук у парі лежачи, лазіння по канату, подолання навісної переправи, присідання, стрибки, вправи на гімнастичних приладах (тренажерах).

Спеціальні силові вправи виконуються з рюкзаком або з іншим вантажем (можна з партнером) і включають: лазіння по канату, гімнастичній або скельній стінці, підтягування на перекладині, подолання навісної переправи, стрибки через перешкоду, присідання, ходьба і біг, підйом по крутому сніжному або трав'янистому схилу [1, с. 55-59].

Застосування засобів і методів виховання в шкільні роки повинно бути ретельно домовлено з особливостями цієї вікової групи. Заняття на перших етапах фізичної підготовки повинні забезпечувати оптимальну ступінь гармонійного розвитку всіх м'язових груп, сприяти створенню міцного «м'язового корсета», зміцнювати дихальну мускулатуру.

В комплексних тренуваннях вправи на силу цілеспрямовано застосовують в кінці заняття [13, с. 61-63].

Виховання швидкості. Під швидкістю розуміють створювати рухливу дію в мінімальний час.

Для виховання швидкості використовуються різноманітні швидкісні вправи, спортивні і рухливі ігри, легка атлетика (біг на короткі відстані, стрибки і метання), ритмічна гімнастика. Застосовують різноманітні вправи, потребуючи швидкої реакції на раніше домовлені сигнали (звукові, зорові, тактичні), швидкі локальні рухи і короткочасних переміщень.

Засобами спеціальної фізичної підготовки для виховання швидкості: туристські вправи прикладних багатоборств (постановка намету на час, в'язання вузлів, робота із спеціальним туристичним спорядженням і т.д.) [3].

Виховання спритності. Критерії спритності – координаційна складність завдання час і точність його виконання. Виховання спритності складається з виховання здібностей засвоювати нові рухливі дії і перебудовувати рухливу дію у відповідності швидко зміненої обставини на туристичному маршруті.

Основне завдання у вихованні спритності – володіння новими рухливими діями. При цьому використовують наступні вправи: спортивні і рухливі ігри, спортивне орієнтування, гірський спорт, спортивна і художня гімнастика, легка атлетика (стрибки, бар'єрний біг), ритмічна гімнастика.

При виконанні вправ рекомендують включати в них елементи новизни, утворювати нові ситуації, які потребують швидкої реакції.

В туризмі спеціальна спритність виховується засобами спеціальної фізичної і технічної підготовки без вантажу і з вантажем: ходьба по колі, тросу, камінням, купинам, змаганнями по техніки туризму, з туристичними вправами на льодових, сніжних, трав'янистих і осипних схилах [2, с. 23].

Виховання гнучкості. Для виховання гнучкості використовуються вправи із збільшенням

амплітуди руху – вправи на розтягнення, перед виконанням яких необхідно добре розігрітися.

Безпосередні умови досягнення високої фізичної підготовки туристів – це дотримання режиму правил гігієни, постійний лікарський контроль, який доповнюється самоконтролем спортсмена і полягає в систематичному спостереженні за вагою свого тіла, пульсом, сном, апетитом, загальним станом. Керування підготовкою туриста буде ефективним тільки в тому випадку, якщо педагоги або тренер систематично отримують інформацію про стан спортсмена і його працездатності під час тренування про його рівень фізичної підготовки. Уся діяльність по фізичній підготовці туристів проходить в три етапи: підготовчий, виконавчий і контрольний [5, с. 35].

На підготовчому етапі здійснюється планування і загальна організація учбово-тренувального процесу. На основі перспективного плану складаються плани тренувань і установок на двоохрічний і річний періоди, по місяцям і тижневий план-конспект занять, готуються технічні засоби навчання. Планується участь в змаганнях. Ретельно підготовлена робоча документація дозволяє здійснювати тренувальний процес на більш високому рівні.

Виконавчий етап дозволяє оперативно отримувати інформацію про вплив навантажень на організм учнів. Надійним помічником тут є щоденник самоконтролю, педагогічні спостереження тренера, контрольні тести і нормативи, приймання участі в змаганнях.

Максимальний оздоровчий ефект від різноманітного і регулярного тренування буде в тому випадку, якщо характер і ступінь фізичного навантаження повністю відповідають стану здоров'я, рівню функціональної готовності організму, віку і індивідуальним особливостям людини. Без цього тренування може не тільки бути малоефективним, але може й нанести шкоду.

Характерна особливість тренувань в туризмі становить в тому, що підготовка до походу здійснюється в обставинах, які різко відрізняються від умов самого маршруту, так як неможливо змодельовати всі складності запланованого заходу. Підготовка до походу завжди повинна бути на ступінь вище категорії складності маршруту, який туристам ще потрібно пройти [2, с. 76].

Оскільки туристи однієї спортивної групи по багатьом причинам не завжди мають можливість тренуватися разом, загальну фізичну підготовку можна проводити по індивідуальним планам, але обов'язково сумісні походи вихідного дня, контрольні тренування по спеціальній фізичній підготовці, приймання участі в змаганнях по туристській техніці.

Фізична підготовка повинна будуватися на основі принципів, систематичності, послідовності і поступовості, свідомості і активності, наочності, неперервних повторень, циклічності спеціалізації, пов'язано і фізичне виховання з трудовою і захисною практикою.

Необхідно пам'ятати, що відсутність тренувальних дій на організм впливає на рівень стану різної працездатності, який починає знижуватися на сьомий – десятий день. Тому при вимушених перервах в тренувальному процесі потрібно застосовувати міру для встановлення

досягнутого раніше рівня розвитку фізичних якостей і подальшого його підтримання або підйому [10, с 103-104].

Висновки і пропозиції. На основі аналізу науково методичної літератури і практики сучасності слід зазначити, що сучасна державна політика розбудови національної школи України ставить підвищені вимоги до підготовки школярів з фі-

зичного виховання і спорту. Поряд з теоретичною підготовкою, не менш важливе значення для учнів має загально фізичний розвиток, який здійснюється під час занять фізичною культурою та туристичних подорожей. Тому головним завданням школи є створення сприятливих умов протягом навчального процесу для всебічного і гармонійного розвитку особистості школяра.

Список літератури:

1. Бороменский О.В. Удосконалення фізичної підготовленості студентів педагогічного вузу у процесі самостійних занять фізичною культурою і спортом та основами туризму і краєзнавства // педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків:ХЯАЯМ (ХХІІІ). – 2002. – № 7, 55-59 с.
2. В'яткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033 РОО – физ. культура, 2001 – 208 с.
3. Вояж. Журнал. 2001-2002 рр.
4. Ганапольський В. Географічні аспекти туристської освіти // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2002. – № 40, с. 15-18.
5. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. метод. посіб. для закл. Освіт. – К: Наук. світ, 2002 – 201 с.
6. Костиця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 1995 – 223 с.
7. Коструб А.А. Медицинское обеспечение туристского похода. – К: «Здоровье», 1987 – 8 с.
8. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм – К.: Знання, 1999 – 120 с.
9. Матвеев А.П. К проблеме основ содержания физкультурного образования школьников // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 13-14.
10. Мошняга Е.В., Зорина Г.И., Ильина Е.Н. и др. Основы туристской деятельности. Учебник. – М.: Сов. Спорт, 2000 – 224 с.
11. Никшин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье» – К: «Здоровье» – 1991 – 220 с.
12. Фокін С. Урок – похід // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2001, № 41, с. 9.
13. Чепик В.Д., Пироженко Н.Т., Зарина Г.И. Система непрерывного образования в туризме // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 8, 61-63 с.

Кравченко Т.П.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ НЕОБХОДИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧЕНИКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

Аннотация

В статье на основе анализа и обобщения педагогических и психологических литературных источников определены хронологию развития качеств необходимых для туристической поездки. Проанализирована специфика формирования качеств необходимых ученику для занятий туризмом. Определены и охарактеризованы качества, необходимые ученику во время туристического похода. Раскрыто, необходимость развития именно этих физических качеств для проведения туристического путешествия.

Ключевые слова: здоровье учеников, туризм, туристическое путешествие, физические качества.

Kravchenko T.P.

Pereiaslav-Khmelnyskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University

SPECIFICITY OF DEVELOPMENT OF NECESSARY PHYSICAL QUALITIES OF THE STUDENT FOR THE TOURISM TRAVEL

Summary

On the basis of the analysis and synthesis of pedagogical and psychological literature timeline set of qualities required for a travel. Specificity of formation of student qualities necessary for employment of tourism. It is proved that the quality required student during hikes. Reveals the necessity of development of these physical qualities for tourist travel.

Keywords: pupils' health, tourism, tourist travel, physical qualities.