

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ХЕРСОНСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

**Матеріали
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
(23-24 вересня 2010 року)**

Херсон – 2010

УДК 76.062/796.077.575.7

ББК 75.7

А – 43

Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 вересня 2010 року). – Херсон: Видавництво ХДУ, 2009. – 260 с.

Збірник наукових матеріалів висвітлює сучасний стан досліджень у сфері юнацького спорту: організація спортивного відбору і прогнозування розвитку здібностей юних спортсменів; управління і моделювання в процесі підготовки спортсменів. Розглядаються різноманітні аспекти проблем юнацького спорту: гуманітарні, педагогічні, психологічні, медико-біологічні та проблем дитячо-юнацького туризму.

Розрахований на широке коло науковців, працівників вищої і середньої ланок освіти, студентів і тих, кому не байдужі проблеми розвитку юнацького спорту.

Матеріали статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу. Редакційна колегія не несе відповідальність за достовірність та якість викладеного матеріалу.

Відповідальний редактор:

Грабовський Ю.А. – доцент, кандидат педагогічних наук

Редакційна колегія:

Куц О.С. – професор, доктор педагогічних наук

Сергієнко Л.П. – професор, доктор педагогічних наук

Кедровський Б.Г. – професор, кандидат технічних наук

Маляренко І.В. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Голяка С.К. – доцент, кандидат біологічних наук

Харченко-Баранецька Л.Л. – ст. викладач, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Шалар О.Г. – доцент, кандидат педагогічних наук

Друкується за рішенням вченої ради Херсонського державного університету
Протокол № 1 від 07.09.2010

© ХДУ, 2010

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ДЕЯКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОХОДУ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТУРИСТІВ

ОЛЕКСАНДР КІЛЬНИЦЬКИЙ, ЮРІЙ ГРАБОВСЬКИЙ

Херсонський державний університет

Актуальність дослідження. Спортивний, туризм як засіб і метод фізичного виховання, забезпечує комплексний розвиток людини. Сучасна підготовка туристів вимагає вдосконалення методики навчання не тільки найсильніших, але і юних спортсменів.

Участь людини у багатоденних туристських походах позитивно впливає на розвиток різних фізичних якостей та працездатності в цілому. Працездатність туриста залежить від рівня його тренуваності, а також від різних чинників походу: довжини маршруту в цілому та кожного дня, ваги рюкзаку, характеру місцевості тощо. Знання цієї залежності дозволить здійснювати планування туристських походів відповідно до особливостей працездатності групи.

Мета дослідження: Визначення впливу різних чинників походу на фізичну працездатність туристів.

Результати дослідження. Роль фізичних вправ не обмежується тільки сприятливою дією на здоров'я, одним з об'єктивних критеріїв якого є рівень фізичної працездатності людини. Фізичні вправи підвищують стійкість організму до дії несприятливих чинників. Показником стабільності здоров'я служить високий ступінь працездатності і, навпаки, низькі її значення розглядаються як чинник ризику для здоров'я. Як правило, висока фізична працездатність пов'язана з постійною, роботою такою, що не зменшується в об'ємі, у поєднанні із збалансованим харчуванням, тренуванням (вищою руховою активністю), що забезпечує ефективність самооновлення і вдосконалення організму

Фізичну працездатність пов'язують з певним об'ємом м'язової роботи, який може бути виконаний без зниження заданого рівня функціонування організму. При недостатньому рівні фізичної активності настає атрофія м'язів, що неминуче спричиняє за собою оберемок хвороб.

Для визначення фізичної працездатності туристів в умовах багатоденного походу було розглянуто декілька методів тестування які набули широкого застосування це такі тести як: проба Руф'є, проба С. П. Летунова, Гарвардський степ-тест, тести Наваккі, Купера тощо [1]. Із вище зазначених методів визначення фізичної працездатності було обрано пробу Руф'є, тому що, методика його проведення проста у використанні; не потребує спеціального обладнання (що викликає певні складності в умовах походу) [2].

Дослідження проводилось в умовах походу II категорії складності, що здійснювався по Криму групою студентів ХДУ у кількості 11 осіб з 10.10.09 – 17.10.09. Маршрут: пер. Ангарський - ущ. Хап хал – ур. Чегенітра - т'с Нижній Кок-Асан - с. Пчелине - с. Перевальне - плато Чатир-Даг - пер. Ангарський. Сумарна довжина маршруту 158 км, сумарний перепад висоти – 6261м.

Протягом походу визначалися такі дані: ЧСС туристів у стані спокою (вранці після відпочинку); ЧСС під час навантаження (30 присідань); ЧСС після відновлення (рис.1.)

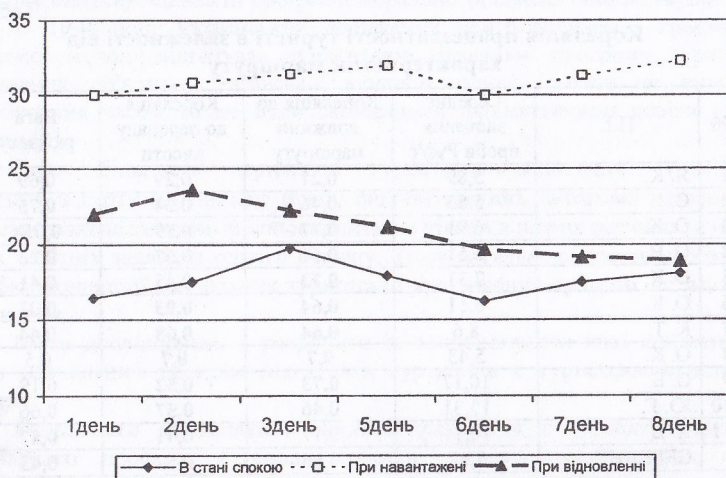


Рис.1. Зміни ЧСС туристів протягом походу.

Необхідно зазначити, що протягом походу відбувалась адаптація організму туристів, про що свідчить зменшення ЧСС при відновленні, починаючи з третього дня. Збільшення ЧСС в стані спокою і при навантаженні в останні дні викликано накопиченням втоми. Отримані показники ЧСС використовувались для визначення працездатності за допомогою проби Руф'є.

В умовах багатоденного походу м'язова робота туристів, змінюється в залежності від ряду характеристик. Найбільш суттєвий вплив на роботу туристів здійснюють:

- довжина денних переходів та маршруту в цілому;
- перепад висоти (сума підйомів та спусків відносно рівня моря) протягом дня та сумарно за весь похід;
- вага рюкзака, що, як правило, зменшується протягом походу.

Для визначення залежності між названими характеристиками і працездатністю, користувалися методом математичної статистики – ранговою кореляцією. Проведені розрахунки дозволили отримати наступні результати (таблиця 1).

На працездатність туристів протягом походу різні характеристики маршруту здійснюється вплив по різному. Так, у 63,3% туристів спостерігається суттєвий зв'язок; у 27,3% зв'язок середній, а у 9,4% спостерігається відсутність зв'язку між працездатністю та довжиною маршруту. Зв'язок між працездатністю та перепадом висот спостерігається наступний: суттєвий зв'язок спостерігається у 72,7% туристів, середній зв'язок – 18,2%,

відсутній зв'язок – 9,1%. Зв'язок між працездатністю та вагою рюкзаку за даними дослідження, в основному, характеризується середнім рівнем, хоча, у двох осіб спостерігається суттєва пряма залежність.

Таблиця 1.

Кореляція працездатності туристів в залежності від характеристик маршруту

№	П.І.	Середнє значення проби Руф'є	Кореляція до довжини маршруту	Кореляція до перепаду висоти	Вага рюкзаку
1	Я. К.	5,89	0,21	0,29	0,69
2	С. І.	5,83	0,46	0,54	0,75
3	О. К.	6,91	0,77	0,59	0,054
4	О. В.	6,51	0,61	0,57	0,23
5	О. К.	7,31	0,73	0,45	0,41
6	О. К.	6,11	0,64	0,93	0,02
7	К. Т.	8,6	0,64	0,68	0,44
8	О. К.	5,43	0,7	0,7	0,5
9	О. Б.	10,17	0,73	0,52	0,19
10	Ю. Г.	13,31	0,46	0,57	0,66
11	А. Д.	10,11	0,17	0,41	0,87
	СЕРЕДНЄ:	7,87	0,56	0,57	0,43

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що на працездатність туриста здійснюється суттєвий вплив таких характеристик, як довжина денних переходів і маршруту в цілому, та сумарний перепад висоти. Незначний вплив на працездатність має вага рюкзака.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания /Т.Ю. Круцевич. — К., 1999. — 240 с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм /Ю.Н. Федотов, И.Н. Востоков. — М.: Советский спорт, 2008. — 464 с.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ ПІДГОТОВКИ ГУРТКІВЦІВ В ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧИХ ЗАКЛАДАХ

ОЛЕКСАНДР КОЛОТУХА

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В.Винниченка

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій. Серед різноманітних засобів навчання і виховання, які має сучасна педагогіка, чільне місце належить дитячо-юнацькому туризму і краєзнавству. Одним з основних