

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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Матеріали
ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції

(22-23 вересня 2011 року)

Херсон 2011

УДК 796-053.67

ББК 75

А – 43

Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (22-23 вересня 2011 року). – Херсон: ПАТ «Херсонська міська друкарня», 2011. – 196с.

ISBN 978-966-1510-55-4

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 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

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

Степанюк С.І. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Стрикаленко Є.А. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Голяка С.К. – доцент, кандидат біологічних наук

Друкується за рішенням вченої ради Херсонського державного університету

Протокол № 1 від 30.08.2011

ISBN 978-966-1510-55-4

© ПАТ ХМД, 2011

4. Кан Ю.Б. Педагогічні можливості туристсько-краєзнавчої діяльності в системі соціально-психологічної корекції міжособистісних відносин учнів / Кан Ю.Б. // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Випуск 54. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2009. – С.158-164.
5. Кан Ю.Б. Вплив туристсько-краєзнавчої діяльності на формування культури міжособистісної взаємодії учнів основної школи / Кан Ю.Б. // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Випуск 52. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2009. – С.176-179.

ВПЛИВ УМОВ ПОХОДУ НА ДЕЯКІ ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТУРИСТІВ

ОЛЕКСАНДР КІЛЬНІЦЬКИЙ, ЮРІЙ ГРАБОВСЬКИЙ
Херсонський державний університет

Актуальність дослідження. Велику і значну роль відіграє фізична культура і спорт у суспільному житті та всебічному розвитку, вихованні особистості, людини, що гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Спортивний, туризм як засіб і метод фізичного виховання, забезпечує комплексний розвиток людини [1,2,3]. Участь людини у багатоденних туристських походах позитивно впливає на розвиток різних фізичних якостей та працездатності в цілому[4]. Але, не достатність розробки даного питання не дозволяє використовувати туристські походи з метою розвитку працездатності у туристів.

Мета дослідження: Визначення фізичної працездатності туристів протягом багатоденного походу II – категорії складності по Криму.

Результати дослідження. Роль фізичних вправ не обмежується тільки сприятливою дією на здоров'я, одним з об'єктивних критеріїв якого є рівень фізичної працездатності людини. Тому в поході II категорії складності по Кримським горам проводилось дослідження в якому взяли участь групи студентів II курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету в кількості 11 осіб, серед яких було 2 людей жіночої статі і 9 чоловічої. Всі були приблизно одного віку – 19-20 років (крім керівника).

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

Взаємозв'язок ЧСС з навантаженням можна вважати прямо пропорційним, хоча протягом походу спостерігається певна тренуваність організму до навантажень. Так, середній показник ЧСС у групі вранці в перший день походу становив 66 ударів за хвилину, в останній день – 61; при відновленні відповідно 88 та 73; на висоті навантаження – 120 та 114 (див. рис. 1). Зрозуміло, що зниження було не рівномірним. Спостерігалися підвищення ЧСС вранці на другий та четвертий день; при відновленні на четвертий та сьомий день; на висоті навантаження значно підвищилася на другий день. Ці підвищення пояснюються наявністю стомлення після високого навантаження у попередні дні.

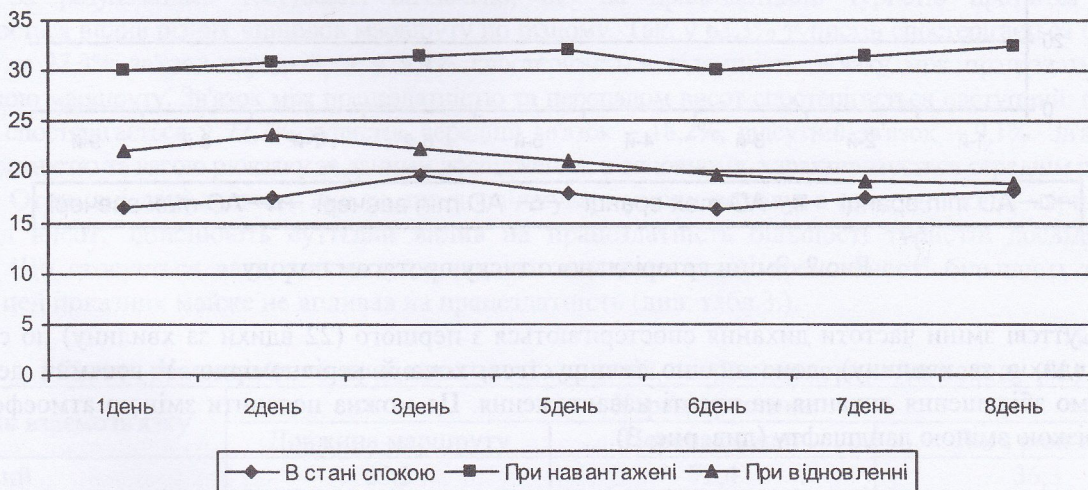


Рис.1. Зміни ЧСС туристів протягом походу.

Отримані показники ЧСС використовувались для визначення працездатності за допомогою проби Руф'є. (див. табл.1.).

Таблиця 1.

Результати проби Руф'є

№	П.І.Б.	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день
1.	Яна Ку.	3,2	4,8	8,4	5,2	6	7,6	6
2.	Сергій Ів.	7,2	8,8	5,6	6,4	4,8	4,4	3,6
3.	Олександр Кі.	6,4	7,2	7,2	7,2	8	5,2	7,2
4.	Олександр Во.	5,6	7,6	9,2	9,2	3,2	6,4	4,4
5.	Олександр Ко.	6	7,6	9,6	7,6	6,4	7,2	6,8
6.	Олександр Круц.	4,8	8,4	6,4	4	4,4	6,8	8
7.	Ксенія Те.	8	11,2	9,6	8,8	6,8	6,4	9,6
8.	Олександр Круч.	5,6	7,2	6,8	7,2	2	3,2	6
9.	Олександр Бо.	8,8	10,8	12,4	10,8	8	10,8	9,6
10.	Юрій Гр.	13,2	15,2	14	13,2	11,6	13,2	12,8
11.	Андрій До.	13,2	10,4	12,4	11,2	6,8	7,2	9,6
	Середнє значення	7,2	8,77	9,37	8,43	6,37	7,20	7,73

Під час походу особливих змін АТ не спостерігалось. Ввечері АТ 80/130мм рт.ст (в середньому), вранці 70/125 мм рт.ст. (див. рис. 2) Тобто відхилення було на 5-10мм, що є нормою. Щодо пульсового тиску (різниця між максимальним та мінімальним тиском), то його показники протягом походу залишаються в межах 40-50 мм рт.ст. А це свідчить про якісний функціональний стан серцево-судинної системи.

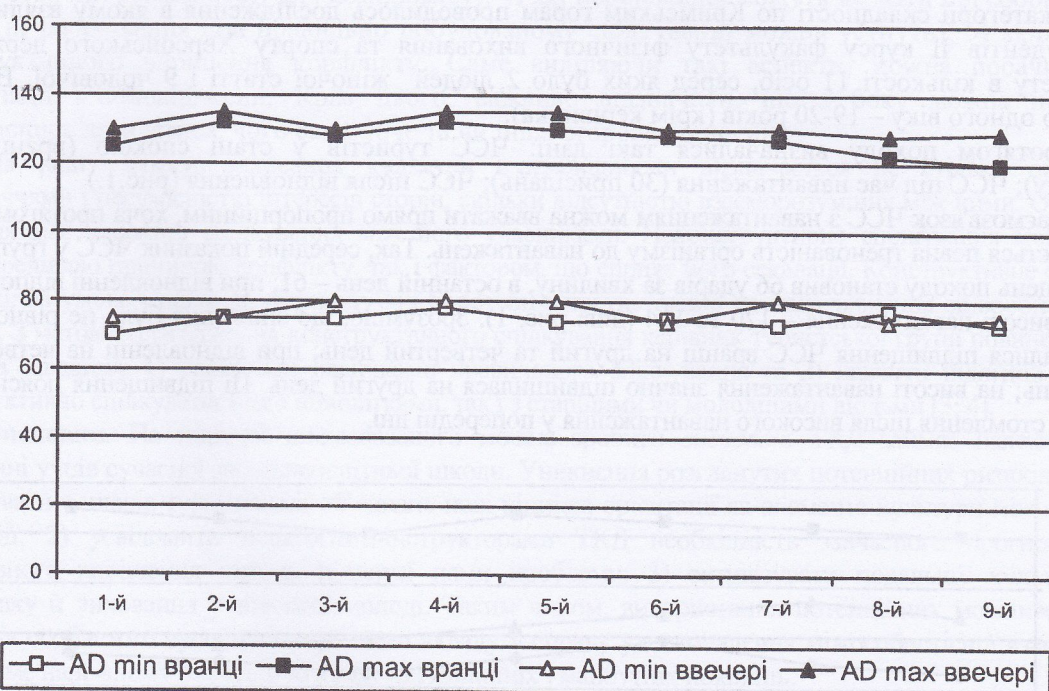


Рис 2. Зміни артеріального тиску протягом походу

Суттєві зміни частоти дихання спостерігаються з першого (22 вдихи за хвилину) по сьомий дні (15 вдихів за хвилину), воно значно зменшується, хоча й нерівномірно. У восьмий день ми відмічаємо збільшення дихання на висоті навантаження. Це можна пояснити зміною атмосферного тиску і різкою зміною ландшафту (див. рис. 3).

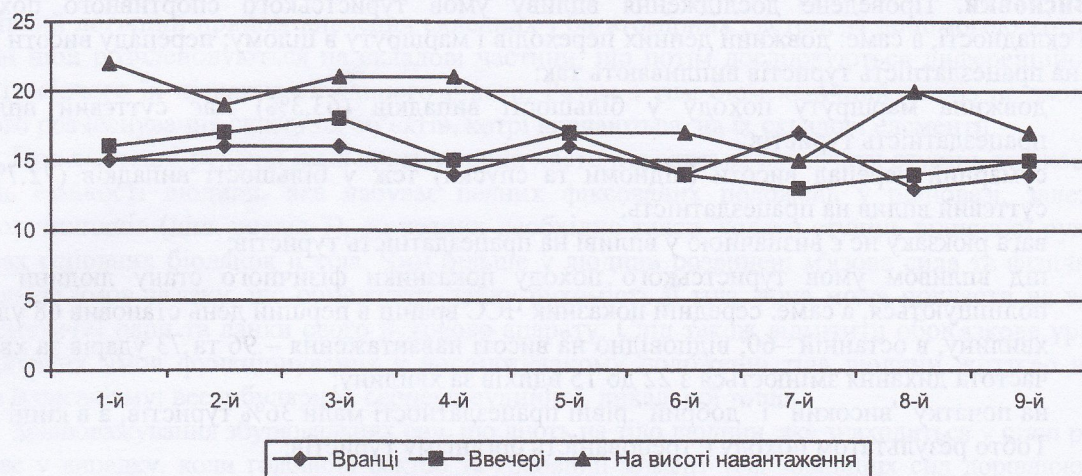


Рис. 3. Зміни частоти дихання протягом походу

Крім цього, кожного дня здійснювалось вимірювання працездатності за допомогою проби Руф'є, які використовували при визначенні залежності між працездатністю та характеристиками походу: довжиною денних переходів, перепадом висоти, вагою рюкзака (таблиця 2.).

Таблиця.2

Кореляція працездатності туристів в залежності від параметрів маршруту

№	П.І.	Середнє значення проби Руф'є	Кореляція до довжини маршруту	Кореляція до перепаду висоти	Кореляція до ваги рюкзака
1	Яна Ку.	5,89	0,21	0,29	0,696
2	Сергій Ів.	5,83	0,46	0,54	0,75
3	Олександр Кі.	6,91	0,77	0,59	0,054
4	Олександр Во.	6,51	0,61	0,57	0,23
5	Олександр Ко.	7,31	0,73	0,45	0,41
6	Олександр Круц.	6,11	0,64	0,93	0,02
7	Ксенія Те.	8,6	0,64	0,68	0,44
8	Олександр Круч.	5,43	0,7	0,7	0,5
9	Олександр Бо.	10,17	0,73	0,52	0,19
10	Юрій Гр.	13,31	0,46	0,57	0,66
11	Андрій До.	10,11	0,17	0,41	0,87
	СЕРЕДНЄ:	7,87	0,56	0,57	0,43

За результатами тестування визначено, що на працездатність туристів протягом походу здійснюється вплив різних чинників маршруту 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 рюкзака за даними дослідження, в основному, характеризується середнім рівнем.

Отримані дані свідчать про те, що досліджувані умови походу, а саме: довжина маршруту та перепад висот, здійснюють суттєвий вплив на працездатність більшості туристів досліджуваної групи. Що стосується ваги рюкзака, то завдяки високому стану тренуваності більшості туристів групи, цей показник майже не впливав на працездатність (див. табл.3.).

Таблиця.3

Рівень взаємозв'язку працездатності туристів з характеристиками походу (%)

Рівень взаємозв'язку	Характеристики		
	Довжина маршруту	Перепад висот	Вага рюкзака
Суттєвий	63,3	72,4	36,3
Середній	27,3	18,2	27,3
Відсутній	9,4	9,4	36,4

Висновки. Проведене дослідження впливу умов туристського спортивного походу II категорії складності, а саме: довжини денних переходів і маршруту в цілому; перепаду висоти та ваги рюкзака на працездатність туристів впливають так:

- довжина маршруту походу у більшості випадків (63,3%) має суттєвий вплив на працездатність туристів;
- сумарний перепад висоти (підйоми та спуски) теж у більшості випадків (72,7%) має суттєвий вплив на працездатність;
- вага рюкзака не є визначною у впливі на працездатність туристів;
- під впливом умов туристського походу показники фізичного стану людини значно поліпшуються, а саме: середній показник ЧСС вранці в перший день становив 68 ударів за хвилину, в останній – 60; відповідно на висоті навантаження – 96 та 73 ударів за хвилину; частота дихання змінюється з 22 до 15 вдихів за хвилину;
- на початку "високий" і "добрий" рівні працездатності мали 36% туристів, а в кінці – 63%. Тобто результатом походу є тренуваність організму туристів;

Література

1. Ганопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128 с.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
3. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: Навчальний посібник. – Київ: Академ видав, 2010. – 248 с.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

КІНЕМАТИЧНА СТРУКТУРА РУХІВ ТУРИСТА ПРИ РУСІ ПО ПЕРЕСІЧНІЙ МІСЦЕВОСТІ

КРУЧАНЕНКО ОЛЕКСАНДР, ЮРІЙ ГРАБОВСЬКИЙ

Херсонський державний університет

Актуальність дослідження. В процесі підготовки туристів важливу роль відіграє формування техніки руху по пересіченій місцевості. Від правильного розташування тіла у просторі залежить рівновага людини, її можливість безпечно долати природні перешкоди. Завдання ускладнюється наявністю рюкзака певної ваги, що змінює загальний центр тяжіння. В результаті туристу доводиться весь час зберігати умови рівноваги, тобто використовувати певну техніку руху. Правильна техніка руху впливає на спроможність туриста розподіляти зусилля протягом маршруту з оптимальними зусиллями, зменшує загальну втому, покращує його працездатність.

На основі аналізу наукової літератури виявлено, що при вивченні техніки рухів важливе значення має визначення кінематичної структури рухів[2]. Загальні проблеми біомеханічного аналізу рухів спортсменів розглядалися багатьма дослідниками. Питання техніки пересування туристів розглядаються Ю.А. Грабовським, А.В. Скалій, Т.В. Скалій [1], Ю.М. Федотовим, І.Є. Востоковим [3], та іншими. Але, на жаль, в науковій літературі, не приділено достатньо уваги і кінематичній структурі рухів туристів.

Метою дослідження є визначення кінематичної структури рухів туристів при пересуванні по пересіченій місцевості.

Об'єкт дослідження: кінематична структура рухів спортсменів.

Предмет дослідження: визначення кінематичної структури рухів туристів при пересуванні по пересіченій місцевості.

Результати дослідження. Під час дослідження ми визначали структуру рухів туристів при русі на підйомах і спусках, правильну постановку ноги по відношенню до крутизни схилу. При русі по пересіченій місцевості швидкість руху скорочується на одну третину, а при русі по сильно пересіченій місцевості швидкість руху слід знижувати на половину і більше. Довжину кроку при цьому вкорочують більше ніж наполовину. Іноді на крутих підйомах довжина кроку менше ступні.

Для розв'язання ряду конкретних завдань у біомеханіці використовують різні методи. Сьогодні у біомеханіці як синтетичній науці сформувався власний специфічний біомеханічний метод дослідження, основою якого є біомеханічний аналіз. Практично без попереднього біомеханічного аналізу неможливо розробити жодної ефективної програми підготовки людини до розв'язання будь-яких координаційно складних рухових завдань.