

з боку фізичного розвитку (сутулість, диспластичність статури), дискоординація окремих м'язових груп, стомлюваність, емоційна нестійкість моторики [3]. Узагальнюючи, слід зазначити, що зокрема важливим є той факт, що засоби та методи, які використовують у тренувальній діяльності звичайних спортсменів, не можуть бути повною мірою перенесені в систему тренування спортсменів з вадами слуху. Система засобів, яку використовують для корекції та компенсації фізичних недоліків, повинна мати різнобічний характер впливу на організм спортсменів.

Література:

1. Бабій І.М. Корекція рухової сфери глухих підлітків швидкісно-силовими вправами: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка». Київ, 2002. 13 с.
2. Байкіна Н.Г., Крет Я.В., Силантьєв Д.О. Методика викладання фізичної культури та спорту інвалідів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. 86с.
3. Гуринович Х.Є. Фізичний стан глухих дітей молодшого шкільного віку та його корекція засобами фізичного виховання: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд.фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л.: ЛДУФК, 2007. 18 с.
4. Осколкова Е.А. Роль адаптивного физическое воспитания в системе профессиональной адаптации инвалидов с нарушениями слуха / Е.А. Осколкова // Теория и практика физической культуры. – 2008. № 1. С.14.
5. Римар О.В. Спорт неповносправних : історія та сучасність. Львів, 2001. С. 3-4.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Кравчук Я. І.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'ячука
м. Рівне, Україна*

Туризм є складовою частиною фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявленню здорового способу життя, розвитку, вдосконалення і збереження фізичної працездатності і всебічної підготовки особистості. Особливо важливе значення туризму полягає в організації дозвілля молоді [1, 2].

В більшості дітей шкільного віку спостерігається дефіцит рухів у режимі дня. У школярів практично вдвоє скорочується рухова активність, порівняно з дошкільним періодом. І вона складає лише 16-19% добового часу, в тому числі організовані форми фізичного виховання займають лише 1-3%. І саме туризм, зокрема піший туризм, може вирішити дану проблему. Під час подорожі школярі постійно рухаються, грудна клітка з кожним вдихом і видихом укріплюється, починають краще працювати легені, рюкзак за плечима відтягує верхню частину тулуба дитини назад, що сприяє виправленню постави.

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 і інші особливості туризму: він простий в організації, доступний людям любого віку, разом з тим він є природнім і посильним видом спорту, оскільки навантаження в ньому легко дозуються і практично є тренувальним. Спортивний туризм розвиває такі прекрасні риси людського характеру, як колективізм, дисциплінованість, наполегливість і інше.

Піші туристи – універсально підготовлені люди. Вони повинні володіти елементами багатьох видів спорту: орієнтування і важка атлетика (всі рюкзаки іноді досягають 45 кг.), легка атлетика (ходьба на довгі дистанції) і скелелазіння, плавання (при організації переправ) і гімнастика (при подоланні навісних переправ). Крім туристично-технічних, вони повинні володіти навиками надання першої медичної допомоги, бути біологами, ботаніками, істориками, геологами, фотографами і кінооператорами.

Питання впливу туризму на дитячий організм цікавило науковців давно. При заняттях туризмом спостерігається покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи, що проявляються у збільшенні ударного об'єму крові, інтенсивності видиху і вдиху, покращенні силових показників, витривалості школярів. Багатолітні спостереження за туристськими групами школярів і студентів, які беруть участь у багатоденних піших, велосипедних, лижних походах крім позитивного впливу на організм показали, що різні види туризму по різному впливають на окремі системи. Так, на збільшення сили м'язів верхнього плечового поясу ефективно впливають лижні походи, м'язів спини – піші. Інтенсивність видиху ефективно покращується в піших походах.

Багатолітні регулярні заняття туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізіологічних систем. Кистьова сила дівчаток, які не займаються спортом, до 16 років у порівнянні з їх показниками у 12-літньому віці зросла на 46%, то у дівчаток, які займаються туризмом вона збільшилась на 63,9%, у дівчаток, що займаються спортом

цей показник становить 101,7%. У хлопчиків збільшення кистьової сили становить відповідно – 81,2%, 99,9%, 126,5%.

Покращується також і фізична підготовленість школярів. Спостерігається покращення показників зі стрибків у довжину з місця у дівчаток, які займаються туризмом на 9,1%, у спортсменок цей показник становить 27,3%. У дівчаток, які не займаються спортом приріст складає лише 5,3%. У хлопчиків, які займаються туризмом результати стрибків становлять 24,5%, у спортсменів на 31,4%, у хлопчиків, які не займаються спортом – 16,5%.

Глибина дихання 16-літніх дівчаток, що не займаються спортом у порівнянні з їх показниками у 12 років покращуються на 69,8 %, у тих, хто займається туризмом – на 93,6%. У хлопчиків цей показник становить відповідно – 57,4% та 98,0%. Максимальна вентиляція легень у дівчаток збільшується відповідно на 31,4% і 59,0 %, у хлопчиків – відповідно 39,1% і 69,2%.

Результати анкетування учнів 5 -11 класів переконливо вказують на зацікавленість дітей туризмом. 74% опитаних хочуть ходити у туристичні походи та відвідувати заняття по туризму, 26% хочуть займатися в інших спортивних секціях. Учні п'ятих класів не мають уроку туризму, тому відсоток бажаючих займатися туризмом менший 19% у порівнянні з учнями сьомого класу, які мають такий урок. Усі опитані учні на питання «Чи подобаються тобі прогулянки, екскурсії, подорожі?» відповіли «так».

Усе вище сказане вказує на зростання популярності шкільного туризму і бажання дітей займатися цією справою.

Туристичні походи пізнавально-оздоровчого спрямування використовуються школами для розширення та поглиблення знань учнів, формування їх світогляду, оздоровлення. Туристична діяльність пов'язана з переминою місць перебування людини. Вона, як правило, організовується при будь-якій погоді і пред'являє людині різноманітні вимоги. В результаті чого на людину одночасно діють три важливі фактори: постійно змінне навколишнє середовище; постійно змінні кліматичні умови; постійно змінні види діяльності.

Регулярна туристична діяльність і участь в туристичних змаганнях являється ефективною компенсацією праці, викликаючи у людини радість життя. Активний відпочинок, яким є туризм, служить загартуванням і збільшує фізичну життєдіяльність організму.

Під час мандрівок і походів, як в межах своєї країни так і за кордоном туристи знайомляться з країною і її людьми, їх життям і національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють знання в області ботаніки, зоології, геології, географії, метеорології, астрономії, сільського і лісового господарства, історії культури і мистецтва. Правильно

організована подорож або похід вносить важливий внесок в розвиток загальноосвітньої підготовки.

Завдяки постійному переміщенню по місцевості, вмінню користуватися картою і компасом, активній участі в різноманітних іграх на місцевості і туристичних змаганнях розширюють світогляд кожного учасника.

Туризм сприяє вивченню історії і формуванню світогляду, веде до зауваження і активного захисту природних багатств. Оскільки туристична діяльність проводиться в колективі, коли один залежить від другого і в обов'язковому порядку вимагається тактовність, уважне відношення один до одного, коли власні інтереси не можна ставити вище інтересів колективу, то все це сприяє інтенсивного виховання, формує такі риси характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу.

Домінантою серед туристичних форм є туристичні походи. Без походів немає туризму в школі і ніщо інше не може їх замінити.

Література:

1. Кравчук Я. І., Трифонюк В. М. Туризм із методикою викладання. Кременець. 2014. 120 с.
2. Чеховська Л.Я., Сіренко Р. Р. Основи краєзнавчо-туристичної діяльності. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка. 2018. 172 с.

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА СПОРТИВНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Літвінчук С. О.

здобувач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту

Рівненського державного гуманітарного університету

м. Рівне, Україна

Галатюк М. Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки, освітнього менеджменту та соціальної роботи

Рівненського державного гуманітарного університету

м. Рівне, Україна

Процеси діджиталізації галузі освіти, а також автоматизація багатьох інших сфер діяльності значно розширюють можливості для здобуття