ВЫВОДЫ

В целом представленные результаты свидетельствовали о том, что использование в программе по физическому воспитанию студентов систематических занятий степ-аєробикой способствовало, независимо от пола, существенной оптимизации функционального состояния системы внешнего дыхания, в связи с чем данная программа может быть рекомендована для широкого практического использования.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется дальнейшее изучение особенностей влияния занятий степ-аэробикой на функциональное состояние организма студентов других возрастных групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонюк В.В. Современные подходы к интегральной оценке изменений состояния здоровья населения под воздействием неблагоприятных факторов внешней среды / В.В. Антонюк, С.П. Позняков, С.П. Ермаков ; Совместн. Рос.-Вьет. троп. н.-и. и технол. центр. – М. ; Ханой, 1997. – С. 195.
2. Глазирін І.Д. Адаптація юнаків з різними темпами морфофункціонального розвитку до фізичних навантажень / І.Д. Глазирін, М.М. Середенко // Физиологический журнал. – 1999. – № 6. – С. 20-25.
3. Маліков М.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті / М.В. Маліков, Н.В. Богдановська, А.В. Сватьєв. – Навчальний посібник (під грифом МОН України). – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 246 с.
4. Ратов И.П. К проблемам выбора перспективных направлений в использовании нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры / И.П. Ратов, В.В. Иванов, Г.И. Попов // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №5. – С. 9-13.
5. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: Новый мир, 1999. – 336 с.
6. Сосина А.А. Ритмическая гимнастика / А.А. Сосина, Э.И Фабиан. – К.: Радянська школа, 1990. – С. 91-115.
7. Строев Е.А. Валеологическое образование как одно из средств оздоровления учащейся молодежи / Е. А. Строев, В. Д. Прошляков, М. Ф. Сауткин // Российский медико-биологический вестник. – 1996. – № 1-2. – С. 18-22.

УДК 796.011.3+796.5

ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Сургай О.Г., ст. викладач

Кримський факультет ДВНЗ «Запорізький національний університет»

Стаття присвячена опису туризму як засобу фізичного виховання школярів. Вона містить результати дослідження впливу туризму на показники фізичної підготовленості школярів. Проаналізований вплив туризму на рівень фізичної підготовленості школярів за критеріями витривалості, спритності, сили. Охарактеризований оздоровчий аспект туризму його позитивний вплив на організм за допомогою факторів природи в сполученні з загально-зміцнюючою м'язовою діяльністю.

Ключові слова: туризм, школярі, показники, фізична підготовленість, контрольний клас, експериментальний клас.

Сургай Е.Г. ТУРИЗМ КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ / Крымский факультет ГВУЗ «Запорожский национальный университет», Украина.

Статья посвящена описанию туризма как средства физического воспитания школьников. Она содержит результаты исследования влияния туризма на показатели физической подготовленности школьников. Проанализировано влияние туризма на уровень физической подготовленности школьников по критериям выносливости, ловкости, силы.

Охарактеризован оздоровительный аспект туризма его позитивное влияние на организм с помощью факторов природы вместе с общеукрепляющей мышечной деятельностью.
Ключевые слова: туризм, школьники, показатели, физическая подготовленность, контрольный класс, экспериментальный класс.

Surgay H. TOURISM AS THE WAY OF SCHOOLCHILDRENS PHYSICAL TRAINING / Crimean faculty of "Zaporozhye national University", Ukraine.
The work is devoted to the description of tourism as a way of schoolchildren's physical training. It contains the results of tourism influence on the level of schoolchildren's physical state. The sanitary aspect of tourism, its positive influence o the body due to the factors of nature together with restorative muscular exercises, are described. The impact of tourism on the schoolchildren's level of training in terms of the criteria of endurance, deftness and strength.
Key words: tourism, schoolchildren, indicators, physical state, tested class, experimental class.

АКТУАЛЬНІСТЬ

У теперішній час багато уваги приділяється здоровому способу життя. Туризм є одним із засобів здорового способу життя. Спортивний та оздоровчий туризм завжди займав одне з провідних місць у суспільному житті, що зумовлено органічною потребою людей, які дотримуються здорового способу життя, подорожувати по рідному краю [4, 5].

Теперішній спосіб життя і навчання не забезпечує біологічної норми рухової активності. Цю проблему не вирішує навіть запровадження третього уроку фізичної культури. У цьому плані туризм, як засіб фізичного виховання школярів, є неоцінимим резервом оптимізації рухового режиму школярів [1, 2].

Сьогодні гостро стоїть проблема дозвілля учнів, організація активного відпочинку. І в цьому плані туристична діяльність могла б зіграти позитивну роль. Адже відомо, що активний туризм з його великими, але рівномірно розподіленими в часі навантаженнями позитивно впливає на психофізичний стан дітей, дозволяє моделювати реальні життєві ситуації і спонукає до конкретних поведінкових актів [3].

Аналіз сучасної наукової літератури з питань туризму, методики організації туристської роботи в загальноосвітніх школах, фізіології фізичного виховання дало можливість вивчити стан туристичної роботи в сучасній школі, встановити її значення для гармонійного і всебічного розвитку підлітків. На основі аналізу і узагальнення даних сучасної наукової літератури було визначено мету і завдання, розроблено програму досліджень [1, 3].

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Мета дослідження – визначити вплив занять туризмом при проведенні уроків у загальноосвітній школі на фізичну підготовленість учнів 6-х класів.

Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ № 24 м. Керч у 2006-2008 рр. Було поставлене завдання визначити чи є туризм засобом фізичного виховання.

Експериментальний клас (ЕК) складали 30 учнів – 16 хлопців і 14 дівчат. Уроки фізичної культури з учнями ЕК з пріоритетним використанням засобів туризму проводилися експериментатором. Контрольний клас (КК) складали 32 учні (17 хлопців і 15 дівчат). З учнями КК уроки фізичної культури проводив вчитель фізичної культури, у відповідності з чинною державною програмою. В експерименті взяли участь учні, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У процесі констатуючого експерименту визначали рівень фізичної підготовленості шестикласників.

До початку проведення формувального експерименту показники фізичної працездатності та підготовленості хлопців і дівчат ЕК та КК не мали суттєвої різниці.

Метою формувального експерименту було визначення ефективності розробленої системи вивчення туризму в школі. Для цього у процес фізичного виховання шестикласників експериментального класу була впроваджена розроблена автором експериментальна система, яка передбачала засвоєння визначеної кількості прийомів туристичної техніки та елементів з розділу туризму, раціональне планування послідовності їх вивчення; підбір ефективних засобів; забезпечення належного рівня розвитку фізичних якостей необхідного для виконання прийомів туризму; поєднання навчального матеріалу з туризму з іншими розділами навчальної програми; нормування навантажень; диференційований і індивідуалізований підхід; систему засобів контролю і оцінки рівня володіння учнями навчальним матеріалом з туризму.

Ефективність впливу експериментального чинника визначали шляхом аналізу змін показників фізичної працездатності та підготовленості шестикласників, а також рівня володіння елементами та прийомами з

розділу туризму. Результати КК та ЕК до і після експерименту порівнювалися шляхом визначення достовірності різниць між двома масивами вибірок.

Після реалізації експериментальної системи нами було проведено повторне тестування на предмет виявлення рівня фізичної підготовленості шестикласників, які брали участь в експерименті.

Після завершення педагогічного експерименту результати виконання тестів свідчать про позитивні зрушення в усіх показниках, як у контрольному так і в експериментальному класах (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості до і після педагогічного експерименту ($p \leq 0,05$)

Клас	4х9м	Стрибок у довжину з місця (см)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (раз)	Вис на зігнутих руках (сек)	1500м	сід	Гнуч-кість
ЕК (6-А) до експерименту (хлопці)	11,0±0,1	153,5±2,1	23,0±1,1	26,4±2,5	7,5±0,2	33,8±0,2	7,875±1,05
ЕК (6-А) до експерименту (дівчата)	11,8±0,3	147,6±2,6	13,4 ± 0,9	12,9±1,6	9,1±0,2	30,4±2,2	10,0±0,7
ЕК(6-А)після експерименту (хлопці)	10,2±0,1	169,7±2,4	28,4±1,2	34,3±2,0	7,2±0,1	40,2±1,8	8,4±1,1
ЕК(6-А)після експерименту (дівчата)	11,1±0,2	158,9±2,4	17,3±1,0	17,1±1,5	8,7±0,2	37,3±1,4	11,3±0,6
КК (6-Б) до експерименту (хлопці)	10,7±0,2	156,5±1,9	25,7±1,2	27,2±1,3	7,7±0,2	34,8±1,0	9,3±0,7
КК (6-Б) до експерименту (дівчата)	11,8±0,2	143,2±1,3	13,7±0,7	11,7±1,2	9,0±0,2	31,4±2,1	10,7±0,9
КК-(6-Б)після експерименту (хлопці)	10,5±0,1	160±2,2	26,8±1,0	29,1±1,5	7,4±0,2	35,±1,4	10,2±0,7
КК-(6-Б)після експерименту (дівчата)	11,7±0,2	146,9±1,5	14,8±0,4	13,2±1,1	8,8±0,2	33,0±1,5	12,8±1,2

Так, суттєві зрушення відбулися у розвитку швидкої сили, про що свідчать результати виконання тесту „Стрибок у довжину з місця". Приріст показників у хлопців ЕК становив 16,19 см. (10,0%), КК – 3,76 см. (2,4%). Майже такі ж зрушення були виявлені в дівчат дослідних класів. У ЕК абсолютний приріст становив 11,29 см, відносний – 7,4%. В учениць КК покращення результатів було на 3,67 см, що становить 2,5%. Кращі результати учнів ЕК у цьому тесті вказують на більшу ефективність нашої системи у розвитку швидкісної сили.

Аналіз результатів тесту „Човниковий біг 4×9 м" показав, що в хлопців і дівчат ЕК відбулись більші зрушення у розвитку спритності порівняно з однолітками КК. У нашій програмі цьому сприяло широке використання рухливих та спортивних ігор, різноманітних забав, естафет, а також реалізація ігрового та змагального методу у закріпленні і удосконаленні прийомів та елементів туристичної техніки. У ЕК приріст хлопців і дівчат становив 0,84 с (7,9%) та 0,70 с (6,1%), а у КК – 0,21с (2,0%) та 0,13. (1,1%) відповідно.

Збільшення сили хлопців, на нашу думку, пов'язане з тим, що в нашій системі забезпечувалася достатня кількість вправ силового характеру. Так, хлопці ЕК у виконанні тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги» додали 5,44 раза (21,1 6%), а в тесті «Вис на зігнутих руках» збільшили тривалість на 7,94 с (26,2%), а хлопці КК – 1,12 раза (4,3 %) та 1,82 с (6,5 %) відповідно.

Результати виконання тесту «Біг 1500 м» вказують на те, що в учнів ЕК та КК відбулось покращення аеробної продуктивності. Так у хлопців обох дослідних класів приріст результатів становив 4,1 % (0,30 с). У дівчаток КК приріст дещо менший – 3,1 % (0,28с), а в ЕК дещо більший – 5,0 % (0,44с). Суттєве покращення витривалості учнів ЕК і КК зумовлене віковими особливостями розвитку кардіо-респіраторного апарату.

Про ефективність розробленої нами експериментальної системи свідчать результати тесту «Піднімання в сід». Так, хлопці і дівчата ЕК додали відповідно 6,44 (17,4%) і 6,93 раза (20,5%). У їх одноліток результати приросту значно менші і становлять у хлопців 0,53 раза (1,5%), а у дівчат 1,6 раза (5,0%).

Результати тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» хлопців ЕК збільшились на 0,5см (6,2%), а в КК на 0,94см (9,6%).У дівчат прогресивні зміни гнучкості в кульшових суглобах відбувались дещо швидше. В ЕК амплітуда нахилу збільшилась на 1,29 см (12,1 %), а в КК на 2,13 см (18,2%).

Середній результат у бігу на 60 м школярів дослідних класів дещо збільшився. Відносний приріст – 2,6% (хлопці) та 3,1 %(дівчата) у швидкості бігу в учнів КК дещо вищий проти 2,4 % (хлопці) та 2,2 (дівчата) учнів ЕК.

Порівнюючи показники приросту у розвитку окремих фізичних якостей виявили, що школярі ЕК мають кращі результати приросту ніж їхні однолітки з КК у більшості тестів, за виключенням тесту «Нахил тулуба вперед» і «Біг на 60 м»

ВИСНОВКИ

Таким чином, кращий відносний приріст загального рівня фізичної підготовленості у хлопців і дівчат ЕК вказує на кращу ефективність системи туристичної роботи у процесі фізичного виховання школярів

ЛІТЕРАТУРА

1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2004. – 208 с.
2. Дехтяр В.Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник для закл.осв. / В.Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с.
3. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье / Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – К., 1991. – 198 с.
4. Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник / Ю.В. Щур, О.Ю. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.
5. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм / А.Я. Булашев, В.И. Нечаев, А.С. Ровний – Харьков, 2003. – 192 с.

УДК 37.037.1:378

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Троценко В.В., к.пед.н., доцент

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди

Стаття розкриває питання пошуку оптимальних шляхів підвищення самовдосконалення особистості студентів шляхом оптимізації системи фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, мотивація до занять, фізичне навантаження.

Троценко В.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ / Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет им. Г. Сковороды, Украина.

Статья раскрывает вопрос поиска оптимальных путей повышения самоусовершенствования личности студентов путем оптимизации системы физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, мотивация к занятиям, физическая нагрузка.

Trotsenko V.V. ORGANIZATION OF PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT / Pereyaslav-Khmelnitsky state pedagogical university of the name of H. Skovorodi, Ukraine.

Article exposes the question of search of optimum ways of increase of self-perfection of personality of students by optimization of the system of physical education.

Key words: physical education, students, motivation to employments, physical loading.