

6. Kashuba V. and Kozlov Yu. (2012) "The influence of the physical rehabilitation program on the spatial organization of a child's body of 5-6 years old with a round back in the conditions of preschool educational institutions", Youth Science Bulletin of the Lesya Ukrainka Volinsky National University, Vol.7, pp. 79– 82.
7. Kashuba V.A., Lazareva E.B. and Kozlov Yu.V. (2014) "The content of the physical rehabilitation technology of children 5-6 years old, with non-fixed disorders of the support-motional apparatus, in the conditions of preschool educational institution", Scientific notes BGUPC, no. 2, pp. 23– 30.
8. Kashuba V. (2015) "Monitoring of the state of spatial organization of the human body in the process of physical education", Theory and methods of physical education and sport, no. 2, pp. 53– 64.
9. Kashuba V., Nosova N., Kolomiets T. and Kozlov Yu. (2017) "Control of the state of the biogeometric profile of posture of a person doing physical exercises", Sports Herald of the Dnieper, no. 2, pp. 183 – 190.
10. Laputin A.N., Kashuba V.A. and Sergienko K.N. (2003) Technology of the motor function control of schoolchild's foot in the physical educational process / A.N. Laputin. – Kiev: Diya. – 68 p.
11. Nosova N., Kolomiets T. and Byshevets N. (2017) "Determination of general mass center localization as the basis of the orthogonal posture control of children 5-6 years old during the process of physical exercises", Journal "Lesya Ukrainka Eastern European National University Youth's Scientific Bulletin. Series: Physical education and sports", no.26, pp.49-53.
12. Futorny S., Nosova N. and Kolomiets T. (2017) "Modern approaches to the estimation of the level of human posture state in the process of physical exercises", Bulletin of the Precarpathian University, Vol. 25– 26, pp. 296– 302.

УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.87

Отрошко О.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національний університет біоресурсів і природокористування України
Матвієнко М.І.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання і спортивних дисциплін
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Животенко В.В.
викладач фізичного виховання
Ржищівського індустріально-педагогічного технікуму

РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-АГРАРНИКІВ ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті наголошено на проблему фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи та освітлено погляд вирішення проблемних питань засобами оздоровчого туризму.

Ключові слова: *фізична рекреація, рекреаційний туризм, спортивний туризм, оздоровчий туризм, туризм, виховання, фізичне виховання.*

Отрошко О.В., Матвієнко М.І., Животенко В.В. Рекреационный туризм как средство физического воспитания студентов отнесенных к специальной медицинской группе. *В статье выделяется проблема физического воспитания студентов специальной медицинской группы и освещено взгляды авторов на решение проблемных вопросов средствами оздоровительного туризма.*

Ключевые слова: *физическая рекреация, рекреационный туризм, спортивный туризм, оздоровительный туризм, туризм, воспитание, физическое воспитание.*

Otroshko O., Matvienko M., Zhivotenko V. Recreational tourism as a field of physical education of agricultural students released to a special medical group. *The article emphasizes that the person as the main economic resource of the state in the essence of its level of education, the level of competence for the implementation of labor processes, and high indicators of the level of health as the basis of work ability - is the main factor influencing the conditions for effective economic development of the state. Factors of the production environment, the nature of the organization of work, the influence of meteorological, geographical conditions of residence - this is far from a complete list of reasons for the formation of negative physical, mental status of a person, his of health. The authors substantiate the relevance of the organization of restorative processes with the prediction of a temporary change in the type of activity, which includes active recreation, relaxation, recreational tourism.*

The problems discussed in this paper relate, first of all, to the educational sector and, in particular, to higher education. The authors cover on the relevance of the aspects of training of qualified professionals, who are capable of effectively performing production tasks, consistently tolerate the tense rhythm and rapid dynamic pace of the present times. Scientists emphasize that the solution of problem issues is possible through the implementation of educational and educational tasks of the discipline "Physical education" by means of recreational tourism. The information material submitted for publication is intended to use the theoretical substantiation of author's methodical developments regarding the specifics of the training of students of a special medical group for tourism activity.

Keywords: *physical recreation, recreational tourism, sport tourism, health tourism, independent activity, tourism, upbringing, physical education.*

Вступ. Економічні процеси, зміна політичних характеристик взаємовідносин у суспільстві, завдання розбудови та позитивного реформування державних інститутів вимагають в об'єктивній реальності враховувати підтримання на високому якісному рівні та розвиток трудових фондів. Людина як основний економічний ресурс держави в суті рівня своєї освіченості, рівня компетентності до виконання трудових процесів, у високих показниках рівня здоров'я як основи працездатності – є основним фактором впливу на умови ефективного економічного розвитку держави.

Особливості та характер участі людини у виробничих процесах зворотнім зв'язком впливають на неї факторами виробничого середовища (загазованість, шум, вібрація), характером організації праці (тяжка фізично-монотонна), особливостями робочої пози та ін. [10, с. 13]. В сучасний період на успішність життєдіяльності та ефективність трудових процесів людини, не зважаючи на вік, все більше впливають метеорологічні, географічні умови проживання. Такі аспекти стають причиною негативного фізичного, психічного стану людини, її самопочуття. Все це зумовлює актуальність організації відновлювальних процесів з передбаченням тимчасової зміни виду діяльності, що має включати в себе активний відпочинок, релаксацію, а, при необхідності, фізичну реабілітацію.

Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня наголошують, що «критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів подолання кризи у фізичному вихованні населення» [10, с. 13].

Вищезазначені проблеми стосуються, в першу чергу, освітньої галузі і, зокрема, вищої школи. Аспекти підготовки кваліфікованих фахівців здатних ефективно виконувати виробничі завдання, стійко переносити напружений ритм та стрімкий динамічний темп сучасності є актуальною проблемою. Її розв'язання можливе через виконання навчально-виховних завдань навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [4, С. 140 - 144]; [5, с. 36]; [7, С. 101 - 104]. Виконавча реалізація навчальних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах здатна створити умови формування свідомості особи з достатнім рівнем знань щодо методів та засобів реабілітації від негативних факторів впливу виробничих процесів, факторів перевантаження від трудової діяльності, від складностей соціального буття. Освоєння студентами знань щодо форм, засобів та методів фізичної рекреації як частини фізичного виховання; сформованість умінь та навичок самостійного планування фізичного вдосконалення та відновлення засобами фізичної культури надають можливість у майбутньому отримати особу – члена суспільства, яка здатна рефлексивно протистояти навантаженням сучасного життя. Набуття досвіду у фізкультурній діяльності та сформованість у студентів організаційних умінь розкриває перспективу у майбутньому отримати лідерів та організаторів фізкультурної діяльності у трудових колективах, сімейних осередках, групах за інтересами [8, С. 45 – 49]. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко, виокремлюючи такі аспекти актуальності фізичного виховання для студентів аграрних університетів, наголошують, що після проходження курсу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у студентів-аграрників має бути сформовано уміння самостійно розробляти рекомендації щодо : занять з метою розвитку окремих м'язових груп, розвитку фізичних якостей; дозування навантажень оздоровчих самостійних занять фізичними вправами; планування рухового режиму для осіб різної статі, віку та стану здоров'я [11, с. 54]. В своїх роботах автори висвітлюють ряд проблем, які стосуються якісного виконання завдань навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Однією з ключових проблем є збільшення кількості студентів, що віднесені до спеціальної медичної групи. Науковці публікують результати власних досліджень показників біологічного віку студентів-першокурсників, в яких зазначається вік (біологічний) дівчат-першокурсниць – від 36 років, хлопців-першокурсників – до 44 років. Дослідження пріоритетів серед уподобань студентів, за ствердженням авторів, показує, що фізична культура і спорт знаходиться на шостому місці з 23 [11, с. 54]. Такі аспекти свідчать про необхідність вдосконалення форм та засобів процесу фізичного виховання, обґрунтованих розробок диференціації фізичних навантажень, забезпечення теоретичною та методичною базою, пошуком нових технологій підняття рівня системи мотивів до фізкультурної діяльності.

Одним із чинних компонентів процесу вирішення таких завдань нами вбачається широке впровадження у фізичне виховання студентів аграрних університетів віднесених до спеціальної медичної групи засобів та методів рекреаційного туризму. Дана робота є першим етапом теоретичного обґрунтування методичних аспектів та особливостей авторського бачення, які плануються освітити в подальших публікаціях.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження було освітлення поглядів авторів педагогічної літератури, літератури з фізичної рекреації, фахівців туристичної діяльності на рекреаційний туризм для теоретичного обґрунтування подальших методичних розробок щодо диференційованого використання форм, засобів та методів фізичної культури у роботі зі студентами спеціальної медичної групи.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо логічного вмісту термінів та понять галузі туризму.

2. Представити до обговорення проблемні питання практичної підготовки студентів до туристичних походів.

Результати дослідження. Процеси негативного впливу на реалізацію навчальних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах ускладнюють розв'язання вищезазначених проблем. В причинах негативних умов такого впливу нами вбачаються об'єктивні та суб'єктивні фактори. Зменшення навчальних годин фізичного виховання, використання застарілої матеріально технічної бази у навчальних закладах, похибки у плануванні та диференціації фізичного навантаження, офіційна відміна педагогічного оцінювання та ін., в нашому баченні, є об'єктивними факторами. Вони здійснюють вплив та взаємопов'язані з суб'єктивним сприйняттям студентами обов'язковості та суспільно корисної цінності фізичного виховання і, як наслідок, зменшення мотивації до занять фізичними вправами.

Проблемними питаннями формуючих процесів фізичного виховання у вищих навчальних закладах є динаміка збільшення кількості студентів, що віднесені до спеціальної медичної групи. В об'єктивному характері такі студенти мають відхилення у здоров'ї, а в суб'єктивному ставленні до такого статусу, студенти проявляють різне відношення до навчальної дисципліни. Типові характеристики одних – це не відвідувати обов'язкових занять з фізичного виховання, «прикриваючись» лікарняними довідками, або отриманням завдань з написання рефератів за тематиками фізичної культури; інших – це регулярне відвідування занять, але категорична відмова приймати участь у руховій діяльності, пояснюючи це «заборонаю», або «звільненням» лікаря. Третя категорія студентів, що віднесені до спеціальної медичної групи – це ті, які не визнають обмежень рекомендованих лікарем і стараються прийняти участь у фізкультурному процесі на рівні зі студентами основної медичної групи. Найчисельніша кількість студентів спеціальної медичної групи – це студенти, які регулярно відвідують заняття та старанно виконують завдання викладача з фізичного виховання. До кожної такої групи необхідний окремий педагогічний підхід. Забезпечення такого підходу можливо реалізацією створення педагогічних умов для освоєння студентами знань сфери оздоровчо-рекреаційної діяльності. Усвідомлення таких знань та сформованість умінь щодо їх використання потенційно знімуть психологічну напругу студентів відносно тривоги з приводу надмірних фізичних навантажень спортивної діяльності, розширять бачення адекватного сприйняття рухової діяльності, створять умови підвищення мотиваційних характеристик до фізкультурної діяльності.

С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов та інші науковці стверджують, що оздоровчо-рекреаційна діяльність соціально обумовлена взаємозв'язком з регіональними традиціями, особистими інтересами, загальним культурним рівнем, характером та ступенем стомлення, ефективністю тих чи інших заходів, що допомагають швидкому відновленню організму людини [11, с. 102]. До специфічних засобів та методів оздоровчої рекреації автори відносять: фізичні вправи невеликої інтенсивності, ігри, спілкування, ідеомоторна рухова діяльність. Найбільш популярними формами оздоровчо-рекреаційної діяльності вважають: 1) туристичні походи з нефорсованими фізичними навантаженнями; 2) колективні виїзди та виходи на природу з метою активного відпочинку; 3) відвідування спортивних змагань з видів спорту [11, с. 102].

І.Б Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов зазначають, що рекреаційні види фізичної активності включаються у програму занять для урізноманітнення відпочинку і відіграють важливу роль у будь-якій програмі фізичних вправ. До рекреаційних видів автори відносять: піші походи, туризм, деякі командні спортивні ігри [9, с. 77]. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський та інші автори виокремлюють зміст поняття «Рекреація в системі фізичного виховання студентської молоді» як «фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи, що забезпечують здоровий відпочинок, задоволення емоційних потреб, пов'язаних із змістовною розвагою (дні здоров'я, активний відпочинок на природі, туристичні походи вихідного дня, відвідування спортивних заходів тощо) [11, с. 183].

За означенням Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхньої, рекреативний тип занять від спортивних і кондиційних тренувань принципово відрізняються інтенсивністю та обсягом навантаження, формами організації [10, с. 28]. Автори визначають поняття «Фізична рекреація» як процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розваги і вдосконалення особистості у вільний і спеціально відведений час. До змісту фізичної рекреації фахівці відносять: вправи аеробного характеру у комплексі з анаеробними, які виконуються з відносно низькою інтенсивністю у формі ігор та розваг; передбачають зміну видів діяльності, поліпшення здоров'я, підвищення працездатності [10, с. 28]. Одним з найпоширеніших видів рекреації автори вважають туризм. Цінність туризму характеризується через різнобічний вплив на організм тренувальними, відновлюваними навантаженнями з метою зміцнення здоров'я, відтворення працездатності внаслідок комплексу факторів: зміни обстановки, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Туризм, за визначенням Т.Ю. Круцевич – це «сукупність організованих та спланованих заходів, прогулянок, екскурсій, походів, подорожей, що здійснюються з метою пізнання географічних регіонів, нових країн, активного і пізнавального відпочинку, підвищення фізичного рівня» [10, с. 29].

В.Д. Дехтяр і Л.П. Сущенко освітлюють функцію рекреаційного туризму як відновлення фізичних і психічних сил людини засобами туризму, як туризм активного відпочинку. Автори відзначають, що в умовах використання необхідних кліматичних характеристик різних місць перебування туристів, джерел, дозованих навантажень туризм набуває ознак реабілітаційного [2, с. 141]. В класифікації туризму автори відрізняють: традиційний, екзотичний та екологічний; за характером фізичного навантаження – активний (похід, подорож та ін.) і пасивний (транспортний, стаціонарний та ін.); за сезонністю – літній, зимовий та міжсезонний [2, с. 141].

В процесі опитування студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України виявлено великий інтерес тих хто навчається до туристичної діяльності. Студенти активно беруть участь у навчальному процесі за темою «Туризм», з зацікавленістю обговорюють проблеми підготовки до туристичних походів під час лекцій, активно приймають участь у практичних заняттях з туристичної підготовки, змаганнях. Але, за нашими спостереженнями, не значна кількість тих хто навчається мають досвід туристичних походів та стійкі знання в сфері туризму. Тільки близько 10 відсотків опитаних студентів першого курсу твердо та впевнено відповідали на питання щодо організації і підготовки до туристичного походу, підбору необхідного та достатнього обладнання, питання з проблем гігієни та надання долікарняної допомоги. Ці аспекти підкреслюють необхідність збільшення уваги щодо розширення тематичного напрямку з туризму в навчальному процесі з фізичного виховання; підготовки методичної бази з врахуванням особливостей формуючих педагогічних заходів для різних медичних груп; теоретичного обґрунтування навчально-виховних процесів щодо професійно-прикладного та оздоровчого значення туризму.

Висновки Як зазначають В.Д. Дехтяр і Л.П. Сущенко: «Туризм – це різноманітний активний відпочинок, раціональне використання вільного часу, зміцнення здоров'я, підвищення культурного рівня; це один із важливих засобів гармонійного розвитку, розширення світогляду, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою, спортом.

Орієнтування на місцевості, користування картою та компасом, пересування в різних погодних умовах та на складній місцевості, вміння переборювати природні й штучні перешкоди, влаштовувати привали та біваки, готувати їжу, надавати першу долікарську допомогу – складові частини туристських мандрівок. Особливе значення туризм має для загартування організму, виховання такої важливої якості, як витривалість, та формування необхідних в житті рухових навичок та вмінь» [2, с. 148].

Таким чином, з огляду на широкий діапазон можливостей, що відкриває для процесу фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи заняття туризмом, така діяльність може реалізовувати потенціал педагогічних умов для виконання завдань фізичного виховання з передбаченням особливостей фізичних навантажень та їх допустимих меж. Використання у плануванні занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи підготовки до туристичних походів з нефорсованими фізичними навантаженнями, колективних виїздів та виходів на природу з метою активного відпочинку [11, с. 102] як специфічних засобів та методів оздоровчої рекреації є одним із шляхів вирішення методичних проблем залучення студентів до активних занять фізичними вправами. Процес підготовки до туристичних походів, організація туристичних заходів є надійним засобом формування стійких мотивів студентів до активної фізкультурної діяльності.

Література

1. Дегтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : Навч. Посіб. Для закл.освіт. – К.: Наук.світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
2. Дегтяр В.Д., Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавництво ПП «Екмо», 2005. – 214 с.
3. Луцик І.В. З класом на природу! Командні ігри та конкурси. – Х. : Вид. група «Основа», 2011. – 207, [1] с. – (Серія «Позакласні заходи»).
4. Матвієнко М.І. Активізація свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі занять з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів /М.І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». Випуск 14: [збірник наукових праць] / За ред. О.В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 140 – 144.
5. Матвієнко М.І. Навчальна програма дисципліни «Фізичне виховання» / М.І. Матвієнко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький, 2010. – 36 с.
6. Матвієнко М.І. Визначення місця завдань з формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М.І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2001. – Вип. 9. – С. 23 – 29.
7. Матвієнко М.І. Постановка навчальних завдань як фактор ефективності формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М.І. Матвієнко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (Суми, 28 – 29 квітня 2011) : у 2 т. / відп.ред. М.О. Лянной; наук. ред. Т.О. Лоза. – Т. 1. – С. 101 – 104.
8. Матвієнко М.І. Формування організаційних умінь як чинник підготовки до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М.І. Матвієнко // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. / [Відп. ред. Тарасенкова Н.А.]. – Черкаси, 2010. – Вип. 191. – Ч. III. – С. 45 - 49.
9. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : [Навчальний посібник] /І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов// - К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
10. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : [навчальний посібник] / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с. : іл.. – Бібліогр.
11. Фізичне виховання [навчальний посібник] / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Павченко// - К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
12. Рудев І.М. Діяльність туристської самодіяльної організації [Навчальний посібник] /для студентів, магістрів, аспірантів, молодих викладачів, практиків туризму. – Київ.: Вид-во «Кутеп», 2009. – 356 с.
13. Gratton Ch., Jung B., Shibli S., Szemborska E., Taylor P., Zarzadzanie I marketing w kulturze i rekreacji : Wybrane zagadnienia. / Pod red. Bohdana Junga. – Warszawa: Semp. 1995. – 172 p.
14. Michuda Y. Sport marketing as a social phenomenon // Proceedings of Third Annual Congress of the European College of Sport Science. – Manchester, UK, 1998. – P. 374.
15. Chrominski Z. Test sprawnosci fizycznej //WF i Hig. Szkolna. – 1986. – 1. – S. 15 – 18.
16. Leeds Education Department and Carnegie School of Physical Education : A Joint study of physical fitness in relation to school children. – Leeds Education Authority, 1981.
17. Safrit M.J Health – Related Fitness Levels of American Yout, W: Effects Physical Activity on Children / G.A. Stull, H.M. Eckert – eds / . H.K.P. Champaign, 1986.

References

1. Degtyar V.D. Basics of Health-Sport Tourism: Teach. Means For zakol.svet. - K. : Science. World, 2003. - 203 p. - The bibliographer: p. 200
2. Degtyar V.D., Suschenko L.P. Physical education of students of higher educational establishments. - K. : Publishing

house PE "Ekmo", 2005. - 214 p.

3. Lushchik I.V., With a class on nature! Team games and contests. - X.: View. Group "Basis", 2011. - 207, [1] p. - (Series "Extracurricular activities").

4. Matvienko M.I. Activation of the conscious attitude towards the implementation of physical exercises in the process of physical education classes at students of higher educational institutions / M.I. Matvienko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series № 5 "Pedagogical sciences: realities and perspectives". Issue 14: [collection of scientific works] / Ed. O.V. Timoshenko - K.: View of the NPU named after M.P. Dragomanova, 2009. - P. 140 - 144.

5. Matvienko M.I. The curriculum of discipline "Physical education" / M.I. Matvienko - Kamyanyets-Podilsky: PE Buynitsky, 2010. - 36 p.

6. Matvienko M.I. Determination of the place of tasks for the formation of skills and abilities for independent exercises by physical exercises in the system of tasks of physical education in pedagogical universities / M.I. Matvienko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series № 15. «Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport /» collection of scientific works / Ed. G.M. Arzytov - K.: View of the NPU named after M.P. Dragomanova, 2001. - Vip. 9. - P. 23 - 29.7.

7. Matvienko M.I. Formation of educational tasks as a factor of the effectiveness of forming skills and abilities for independent exercises by students of pedagogical universities / M.I. Matvienko // Modern Problems of Physical Education and Sports of Schoolchildren and Students of Ukraine: Materials of the XI All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Young Scientists with International Participation (Sumy, April 28-29, 2011): 2 ta. / Bp. M.O. Lyannoi; sciences edit T.O. Loza - T. 1. - P. 101 - 104.

8. Matvienko M.I. Formation of organizational skills as a factor in preparation for independent exercises by students of pedagogical universities / M.I. Matvienko // Bulletin of the Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky. Series: Pedagogical Sciences. / [Rep. edit Tarasenkova N.A.]. - Cherkasy, 2010. - Vip. 191. - Ch. III. - P. 45 - 49.

9. Karpova I. B. Physical Culture and the Formation of a Healthy Lifestyle: [Tutorial] / I.B Karpova, V.L. Korchinsky, A.V. Zotov // - K.: KNEU, 2005. - 104 p.

10. Krusevich T.Yu. Recreation in the physical culture of different population groups: [tutorial] / T.Yu. Krusevich, G.V. Bezverkhniy - K.: Olympus I-ra, 2010. - 248 p. : il .. - The bibliographer.

11. Physical education [textbook] / S.I. Prysyzhnyuk, V.P. Krasnov, M.O. Tretyakov, R.T. Rajewski, V.J. Kijko, V.F. Pavchenko // - K.: Center for Educational Literature, 2007. - 192 p.

12. Rudev I.M. Activities of tourist amateur organization [Textbook] / for students, masters, graduate students, young teachers, tourism practitioners. - Kyiv: View of "Kutep", 2009. - 356 p.

УДК 66.012.3:796.853.45

Пазичук О.О.
викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
Музика Ф.В.

кандидат біологічних наук, професор

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЕНЕРГЕТИЧНОГО БАЛАНСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

Підготовка стрільців з лука в сучасному суспільстві є надзвичайно складний процес і потребує ретельного обґрунтування стратегії всіх сторін інтегральної підготовки спортсмена. Перехід спортсменів на систему індивідуалізованого харчування дозволить створити умови, за яких буде відбуватись оптимальний баланс між енергетичним та пластичними ресурсами організму спортсменів.

Харчування – це головний фактор відновлення працездатності спортсменів. Кожен продукт має свою енергетичну цінність, так як і кожен вид роботи має свій коефіцієнт.

У нашому дослідженні ми визначили, що енергетична цінність раціону не відповідає енергетичним витратам, хімічний склад їжі не завжди відповідає фізіологічним потребам юних спортсменів.

Проаналізувавши всі дані, які ми отримали, і порівнявши їх з нормами для дорослих спортсменів і дійшли висновку що потрібно розробити величини для юнаків і юначок які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: стрільба з лука, енергетична цінність, енергетичні витрати.

Музика Ф.В., Пазичук О.А. Состояние и проблема энергетического баланса квалифицированных спортсменов стрелков из лука. Подготовка стрелков из лука в современном обществе чрезвычайно сложный процесс и требует тщательного обоснования стратегии всех сторон интегральной подготовки спортсмена. Переход спортсменов на систему индивидуализированного питания позволит создать условия, при которых будет происходить оптимальный баланс между энергетическим и пластическим ресурсами организма спортсменов. Питание - это главный фактор восстановления работоспособности спортсменов. Каждый продукт имеет свою энергетическую ценность, так как каждый вид работы имеет свой коэффициент.

В нашем исследовании мы определили, что энергетическая ценность рациона не соответствует энергетическим затратам, химический состав пищи не всегда соответствует физиологическим потребностям юных