

Innovation, NCLB, and Fear Factor: The Challenge of Leading 21st Century Schools in an Era of Accountability// Educational Policy. 2008. vol. 22 p. 181-203.

КУР'ЯНОВИЧ В. Д., студент

Харківська державна академія фізичної культури

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПІДГОТОВКА ПІШОХІДНОГО ПОХОДУ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Анотація. В статті проаналізовані особливості організації та підготовки пішохідного походу зі студентською молоддю.

Ключові слова: студентська молодь, пішохідний туризм, організація, підготовка.

Вступ. Пішохідний туризм найдоступніший вид туризму, яким можна займатися на всій території України і країн-учасниць СНД у всіх кліматичних зонах і географічних регіонах від Карпат до Камчатки і Сахаліну, від арктичної тундри і півострова Таймир до Середньоазіатських гір і пустель. Його ще називають наймасовішим, базовим видом туризму. Масовість цього виду досягається за рахунок того, що їм можуть займатися практично всі здорові люди незалежно від віку [2; 4].

Пішохідний туризм надає велику свободу у виборі маршруту відповідно до пізнавальних, культурних і естетичних потреб. Саме у цих походах закладаються основи знань з підбору особистого і групового спорядження, облаштування бівуаку, орієнтування на місцевості, техніці пересування стежками та інших азів похідного життя, без яких в інших видах туризму не обійтися [1; 3].

Мета дослідження – розкрити особливості організації та підготовки до пішохідного походу зі студентською молоддю.

Результати дослідження та їх обговорення. Для того щоб організувати пішохідний похід треба:

- 1) скомплектувати туристську групу;
- 2) вибрати район та строки його проведення;
- 3) вибрати маршрут в залежності від рівня підготовки, можливостей учасників, конкретних умов місцевості і мети, яку учасники походу поставили перед собою.

- 4) разом з учасниками всебічно ознайомитися з районом походу, розробити основний та запасний варіанти маршруту походу, а також аварійні варіанти виходу з маршруту, вивчити їх складні ділянки, способи та засоби їх подолання.

При підготовці туристського походу керівник туристської групи зобов'язаний:

- 1) забезпечити формування групи з урахуванням запланованого рівня складності походу, туристської кваліфікації учасників, їх фізичної, технічної та спеціальної підготовки, а також їх психологічної сумісності;

2) ознайомити учасників походу з цією Інструкцією, їх правами та обов'язками;

3) провести цільовий інструктаж учасників, помічників керівника з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час походу;

4) отримати маршрутні документи та копію наказу про проведення походу;

5) проінформувати учасників походу щодо умов організації та проведення походу та, за необхідності, про фактори ризику в запланованому поході і про відповідні заходи щодо уникнення небезпеки та запобігання травматизму, провести збори батьків учасників походу;

6) забезпечити під час походу додержання учасниками правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки, безпеки життєдіяльності;

7) забезпечити проходження медичного огляду всіма учасниками;

8) розробити план підготовки походу, розподілити між учасниками обов'язки згідно з цим планом;

9) організувати всебічну підготовку учасників походу, тренування, перевірити необхідні знання, уміння та навички, зокрема вміння плавати, надавати домедичну допомогу та використовувати туристське спорядження;

10) підготувати відповідний картографічний матеріал, розробити план та графік походу, визначити контрольні пункти та строки проходження маршруту, ознайомити з цими матеріалами учасників походу;

11) за необхідності отримати консультації щодо маршруту в МКК або інших установах та організаціях;

12) за необхідності погодити з навчальним закладом або органом управління освітою, що проводить похід, та МКК порядок дій при планових поділах туристської групи на підгрупи, а також кандидатури керівників, заступників (помічників) керівників підгруп, туристська кваліфікація яких відповідає вимогам, викладеним у розділі IV цієї Інструкції;

13) організувати підбір, підготовку та перевірку якісного групового та індивідуального спорядження, у тому числі спорядження для страховки з урахуванням вимог техніки безпеки та особливостей конкретного походу (району походу, виду спортивного туризму, категорії (ступеня) складності походу, часу проведення походу тощо);

14) скласти кошторис витрат, забезпечити підготовку та підбір продуктів харчування, з'ясувати можливості поповнення запасу продуктів на маршруті;

15) одержати у разі потреби дозвіл на відвідування об'єктів, територій, на яких встановлено особливий режим відвідування;

16) оформити в установленому порядку маршрутні документи;

17) розробити план дослідницької, краєзнавчої, природоохоронної роботи та інших заходів на маршруті, якщо такі заплановано проводити;

18) у разі потреби зміни маршруту, складу туристської групи, строків проведення або інших записів у маршрутних документах до від'їзду туристської групи в похід погодити ці зміни з навчальним закладом, що проводить похід, та МКК, що надала рекомендації щодо можливості проведення походу.

19) придбати квитки на потяг, електропотяг або автобус;

20) розподілити обов'язки у туристській групі [2].

Висновки. Таким чином, придержуючись правил підготовки та організації до пішохідного походу, можна скласти дуже цікаву та небезпечну для життя подорож, отримати або підвищити туристський досвід для того щоб далі займатись цим видом спорту.

Перспективи подальших досліджень передбачають дослідження психоемоційного стану студентської молоді у пішохідному поході.

Список використаної літератури:

1. Биржаков М.Б. Безопасность в туризме: Учебно-методическое пособие / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2008. – 208 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: Монографія / К. В. Мулик. – Харків: ХДАФК, 2015 р. – 418 с.
4. Мулик К.В. Основи спортивного туризму : навч. посібник / К.В. Мулик, Т. І. Гриньова, О. Я. Булашев, С. І. Бершов. – Харків: ХДАФК, 2015 р. – 94с.

ЛАДИКОВ А.П., магістрант

Харьковская государственная академия физической культуры

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЛУЧНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Аннотация. Выявлены тесные взаимосвязи ($r > 0,7$) результативности стрельбы со временем удержания лука в растяжке на время и с количеством выполнения удержания лука в растяжке по 10 с через паузы отдыха по 10 с.

Ключевые слова: стрельба из лука, физическая подготовленность.

Введение. Процесс спортивной тренировки в стрельбе из лука является сложной динамической системой, совокупность взаимосвязанных элементов которой направлен на получение точного результата [3]. Для современной стрельбы из лука характерна острая конкуренция, повышение физических нагрузок, а также сложные погодные и климатические условия во время соревнований [2]. Специалисты в стрелковом спорте, в том числе в стрельбе из лука подчеркивают, что деятельность стрелка представляет собой чередование длительной статической работы, направленной на сохранение устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень» [4]. Уровень физической подготовленности является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на техническую подготовку, процесс становления и поддержания спортивной формы стрелков на всех этапах подготовки [1]. Данный фактор обуславливает актуальность изучения методик по совершенствованию физической подготовленности лучников высокой квалификации.

Цель исследования. Определить влияние физической подготовленности спортсменов-стрелков из лука на результативность в соревновательном упражнении.