

СТВОРЕННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ТЕХНІКИ КІННО-СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Анотація. У статі представлено новий, для нашої країни, вид спорту, який поєднує у собі елементи туризму та кінного спорту – кінно-спортивний туризм. Розкрито вплив навчально-тренувальної програми з техніки кінно-спортивного туризму на психічний стан дітей 10-14 років.

Ключові слова: кінно-спортивний, туризм, психічний стан.

Вступ. Зважаючи на зацікавленість людей останнім часом відносно новими видами кінного спорту, які тільки починають розвиватися, та ще не мають під собою ґрунтовних досліджень, нормативної бази, кваліфікаційних норм та ін., є дуже доцільним поглиблене вивчення та презентація цих видів спорту тренерам, спортсменам, та просто зацікавленим у них людям. Цей вид спорту за кордоном приймає масовий характер, для участі у початковому рівні змагань не потребується спеціальна фізична підготовка ні для вершника ні для коня, але вже для професійного рівня, і навіть для середнього підготовка для обох повинна бути дуже ґрунтовна, деяким часом навіть ґрунтовніша ніж у давно визнаних класичних видах кінного спорту. Відбір до участі у таких змаганнях дуже жорсткий. За кордоном також вже давно прописані кваліфікаційні норми, присвоєння розрядів та звань з техніки кінно-спортивного туризму.

Дуже доцільно і важливо на даному етапі розвитку TREC (техніка кінних походів в умовах змагань) спроектувати його становлення та впровадження до списку розвинених видів спорту на Україні. Ця дисципліна дуже цікава, комплексна, розвиває у людини тільки найкращі риси характеру, немало значно, що вона одна з найдемократичніших відносно до коней, тому що має дуже чіткі, суворі правила етичного поводження з конем.

Наша робота описує дослідження проведені з дітьми що займалися кінно-спортивним туризмом на протязі двох років, у ході яких було виявлено зміни у психічному та фізичному станах під впливом тренувань. Також у ході дослідження була створена та впроваджена навчально-тренувальна програма з техніки кінно-спортивного туризму на перші три роки навчання, по якій ми займалися з експериментальною групою дітей. Результати роботи викладені у тексті статі.

Мета дослідження – розробка та впровадження навчально-тренувальної програми з техніки кінно-спортивного туризму, визначення впливу занять кінним туризмом на психічний стан дітей 10-14 років.

Завдання дослідження:

1. Розробити навчально-тренувальну програму з техніки кінно-спортивного туризму на 3 роки.

2. Виявити вплив занять кінно-спортивним туризмом на психічний стан дітей 10-14 років.

Для вирішення другого завдання ми використовували психологічні методики Томаса-Кілмена на визначення стилю поведінки у спілкуванні, та методику САН. Тестування проводилося декілька раз, для перевірки впливу занять з кінно-спортивного туризму на різних етапах навчально-тренувального процесу.

Результати дослідження.

Нами була створена та впроваджена навчально-тренувальна програма з техніки кінно-спортивного туризму. Ця програма була створена з урахуванням новітніх науково-методичних досягнень, рекомендацій щодо створення даної програми від провідних спеціалістів у галузях кінного спорту та спортивного туризму, досвіду кінно-спортивних шкіл та центрів у подібній роботі, та власного досвіду, здобутого протягом декількох років роботи з дітьми, роботи над розвиненням даного виду спорту та співпраці з вище переліченими організаціями. Ця програма є авторською, та покликана вперше у нашій країні систематизувати підготовку юних вершників-туристів, та узагальнити здобуті у ході дослідження дані, з метою подальшої розробки більш багаторічних програм, рекомендацій щодо тренувального процесу тощо.

Програма включає в себе наступні розділи: режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп; організаційно-методичні вказівки; планування навчально-тренувального процесу; програмний матеріал для практичних занять; теоретична підготовка; технічна і тактична підготовка; психологічна підготовка; виховна робота; інструкторська й судейська практика; медичне и ветеринарне забезпечення; педагогічний контроль.

При проведенні методики діагностування стилю поведінки у спілкуванні на початку навчального-тренувального року, ми отримали наступний результат: у 50% дитячого колективу були виявлені спрямованість до співпраці та компромісу, у 20% - до пристосування, та 15% - уникнення та суперництва (рис. 3.1).

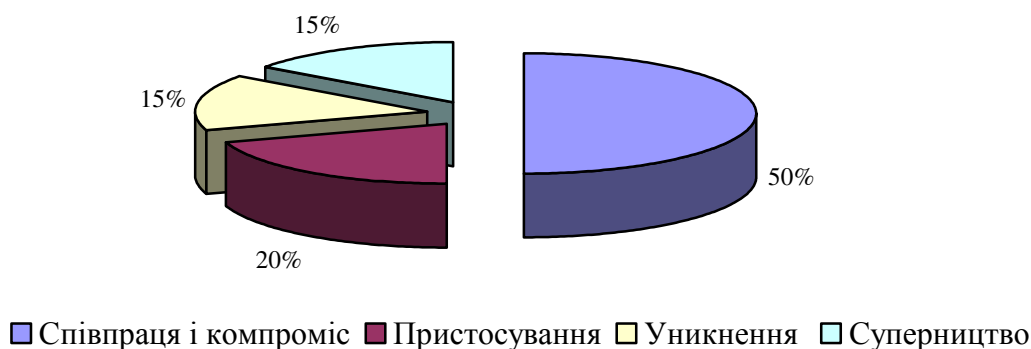


Рис. 1. Результати діагностування стилю поведінки дітей 10-14 років, що займаються кінним туризмом на початку навчального року (n=20)

Ці результати свідчать про помірний рівень суперництва у колективі. Ми побачили що найбільший показник це показник співпраці і компромісу, що свідчить про те, що дана група дітей може скласти дуже дружній колектив.

Після року занять кінним туризмом ми отримали результати, які дуже відрізнялися від попередніх (рис. 2). Рівень суперництва зріс до 40%, рівень співпраці і компромісу зменшився до 35%, інші показники суттєво не змінилися. На першому етапі ми виявили двозначний вплив занять кінним туризмом.

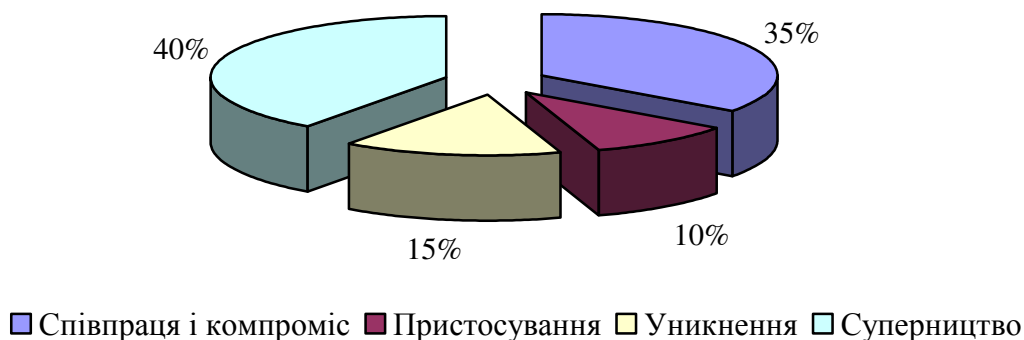


Рис. 2 Результат діагностування стилю поведінки у спілкуванні дітей 10-14 років, що займаються кінним туризмом, наприкінці навчального року (n=20)

На другому році навчально-тренувальний процес більш спрямований на колективну співпрацю дітей. Технічний рівень дітей їздити верхи та управляти конем вже дозволяє проводити планові виїзди групами на пересічену місцевість, у ліси та поля, де саме проходять тренування до кінних походів, та підготовка до змагань з техніки кінно-спортивного туризму.

Після проведення вторинного тестування (через два роки занять у групі з техніки кінного туризму) отримано, що рівень співпраці значно зріс у більшості дітей, а у дітей, які лідирували за рівнем суперництва у першій фазі тестування, більше зріс рівень компромісу.

Таким чином, самопочуття у більшій масі дітей все ж знаходилося на достатньо високому рівні. Активність та настрій у більшості була на дуже низькому рівні. Провівши цю ж методику наприкінці тренувального заняття ми побачили, що незначно зріс рівень самопочуття, тому що він і так був достатньо високий, і дуже значно змінилися рівні активності та настрою: рівень активності піднявся на 70%, а рівень настрою піднявся на 75%. Що показує дуже позитивний вплив тренувального процесу з кінного туризму на дітей. Відчуваючи свою значимість у колективі, підвищення рівня практичної та теоретичної підготовленості, долаючи різні перешкоди, діти неодмінно почувають себе краще, більш впевнено.

У перспективі подальших досліджень планується досліджувати динаміку розвитку кінно-спортивного туризму у нашій країні, проводити на базі кінного комплексу Фельдман Екопарку змагання з техніки кінно-спортивного туризму.

Висновки.

1. Використання авторської навчально-тренувальної програми з техніки кінно-спортивного туризму дозволило юним спортсменам підвищити психічний стан, долаючи різні перешкоди, діти відчувають себе більш впевненими.

2. Зважаючи на отримані нами дані, щодо позитивного впливу занять з техніки кінно-спортивного туризму, ми довели що цей вид спорту має розвиватися, та потрібно створювати для цього найкращі умови.

Література.

1. Бобылев И. Ф. Конный туризм : [учебник] / И. Ф. Бобылев, Г. Г. Котов, С. П. Филиппов. – М.: Профиздат, 1985. – 198 с.

2. Бухова Е.Н. Экологический туризм как потенциал для рекреационного развития России // Проблемы и перспективы развития туризма в странах с переходной экономикой : [журнал] / Е.Н. Бухова - Сб. науч. тр. Смоленск, 2000.-57с.

3. Вахромеев И.В. Историко-ландшафтные комплексы и экологический туризм // Охрана дикой природы : [журнал] / И.В. Вахромеев. – № 3 (22). – 2001. – 48 с.

4. Гаков Е.Б. Экстремальный отдых: конный туризм. : [Електронний ресурс] // <http://horses.in.ua/photo/kiev-cup-5>

ГЕТЬМАН О.М.

Харківська державна академія фізичної культури

ЗМІСТ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ПОЧАТКОВОЇ ТУРИСТСЬКО-СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ «ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ»

Анотація. У статті розкрито зміст авторської програми з початкової туристсько-спортивної підготовки «Велосипедний туризм».

Ключові слова: велосипедний туризм, початкова підготовка, програма.

Вступ. На основі аналізу та узагальнення літературних даних [1, 2, 3, 4] для зменшення рівня травматизму викликаних основними причинами травматизму нами розроблена авторська програма.

У програмі передбачалось 112 годин: по 2 заняття на тижні по 3 години, по 1 заняттю у вихідний день по 4 години та 2 заняття по 14 годин у кінці програми на вихідний день для проведення походу вихідного дня. Заліково-кваліфікаційний похід проводиться поза сіткою годин.

На загальні теми передбачалось 12 годин (10,7%) від загальної кількості

Базові теми: 98 годин (87,5%). З них на фізичну підготовку 24 години (21,4%), технічну підготовку (21,4%), топографічну підготовку 13 годин (12%) та інші теми.