

75
069

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМУ

Навчально-методичний посібник

Івано-Франківськ

2009

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМУ**

Навчально-методичний посібник

НБ ІНУС

802658

БІБЛІОТЕКА КАЛУСЬКОЇ СІМ'Ї

Івано-Франківськ
2009

УДК 796/799:796.5:316.6
ББК 75+75.81
С 69

Соціально-психологічні основи фізичного виховання і туризму /Фотуйма О.Я., Випасняк І. П., Іванишин І.М., Луцький Я.В., Ткачівська І.М. Курилюк С.І./За редакцією проф. Мицкана Б. М. Видавець Кушнір Г.М., Івано-Франківськ, 2009. – 221 с.

У навчально-методичному посібнику розкриваються соціально-психологічні основи фізичної культури і туризму. Посібник призначено для випускників факультетів фізичного виховання і спорту, вчителів фізичної культури і тренерів.

Рекомендовано до друку 16.04.2008 р. ухвалою науково-методичної ради факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Рецензенти:

Борисова О.В. – к. н. фіз. вих., доцент кафедри олімпійського і професійного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Омельяненко Г.В. – к. п. н., доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка

Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
код 02125266

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА

802658

Інв. №

ПЕРЕДМОВА

Загально визнаним фактором є те, що майбутнє будь-якої країни і людської цивілізації в цілому визначається її системою освіти.

Особливості нинішнього етапу цивілізаційного розвитку пов'язані з загостренням комплексу ключових проблем (демографічних, моральних, екологічних, економічних тощо) розвитку суспільства. Техногенний тип культури, технократичне мислення, що на перших етапах сприяли суспільному прогресу, нині активно породжують кризові явища, які можуть призвести до знищення цивілізації. У структурі особистості починає домінувати ірраціональне мислення, а надмірна комерціалізація особистого, сімейного і суспільного життя призводить до деформації суспільно-політичних відносин, морально-правових норм життя.

Вирішальне значення для фінансово-економічної стабільності, ефективності і конкурентоспроможності тієї чи іншої країни, забезпечення її належного інтелектуального потенціалу і гідного місця в сучасному світі мають наукові й технічні знання, високі моральні якості особистості, її творчий потенціал, винахідливість, ініціативність, відчуття нового, здатність адаптуватися до умов, що супроводжують перехід від технократичного до інформаційного суспільства.

Організацію навчання будь-якої дисципліни, розвитку і виховання слід спрямувати на формування та актуалізацію у студентської молоді наступних рис і якостей:

відкритість для нової інформації, нестандартних способів розв'язання завдань і прийняття рішень;

налаштованість на творче мислення (здатність до синтезу, аналізу, порівняння, абстрагування, ідеалізації), яке необхідне для виявлення внутрішніх особливостей і причин різних явищ.

З метою надання допомоги майбутнім педагогам у самостійній роботі над засвоєнням питань, що виносяться на державні іспити, в даному посібнику подано стислий їх зміст. Пропонується термінологічний словник, список рекомендованої літератури, над якою студенти-випускники можуть працювати самостійно.

Посібник може стати помічником у роботі для практичних працівників освітніх закладів, які мають бажання оновити свої знання з фахових предметів.

**ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ ДО ДЕРЖАВНОГО ІСПИТУ
«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМУ»**

Організація туристично-краєзнавчої діяльності

1. Нормативно-правове забезпечення організації і проведення туристично-краєзнавчої роботи в освітніх установах.
2. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України.
3. Еволюція оздоровчого і спортивного туризму.
4. Туристсько-краєзнавча діяльність молодіжних товариств.
5. Підготовка та проведення екскурсій зі школярами.
6. Характеристика екскурсійних об'єктів Прикарпаття.
7. Організація пошуково-експедиційної роботи зі школярами.
8. Регіональні учнівські експедиції (краєзнавчі, етнографічні, екологічні).
9. Мета, завдання та організація роботи туристично-краєзнавчих гуртків в освітніх закладах.
10. Організація і проведення туристично-краєзнавчих вечорів, вікторин, конкурсів зі школярами.
11. Діяльність шкільних музеїв.
12. Використання музейних матеріалів у навчальній та виховній роботі школи.
13. Заходи безпеки під час проведення туристично-краєзнавчих міроприємств зі школярами.
14. Організація і проведення туристичних змагань.
15. Проведення змагань на туристичній смузі перешкод.
16. Конкурсна програма з туризму.
17. Підготовка до проведення туристичних подорожей зі школярами різного віку.
18. Різновиди туристичних походів та геометрії маршрутів.
19. Документи, що регламентують проведення піших туристичних походів.
20. Структура звіту про туристичний похід.

Психологія фізичного виховання і спорту

1. Психологія фізичного виховання і спорту як наука і навчальна дисципліна.
2. Психологічна систематика видів спорту. Методи психологічних досліджень у спорті.
3. Причини виникнення тривожності та її вплив на змагальну діяльність спортсмена.
4. Стрес і динаміка його розвитку. Емоційно-вольова сфера спортсмена.

5. Мотивація та її значення у формуванні особистості спортсмена.
6. Специфіка формування спортивного колективу. Структура спортивної команди.
7. Психологічна оцінка особистості спортсмена.
8. Вплив занять спортом на прояви агресії.
9. Структура процесу психологічної регуляції рухів. Усвідомлена авторегуляція діяльності в умовах тренувань і змагань.
10. Психологічні аспекти суперництва та конкуренції у спорті.
11. Психологічне діагностування у сфері спорту. Основні вимоги до проведення психологічного тестування.
12. Історія розвитку психології фізичного виховання і спорту.
13. Методи психорегуляції змагальної діяльності спортсмена.
14. Психологічні основи відбору у спорті.
15. Психологічні основи комунікації між тренером і спортсменом.
16. Психологічний відбір на різних етапах спортивної підготовки.
17. Особистісні та ситуативні детермінанти агресивності спортсмена.
18. Засоби розвитку психомоторики.
19. Психологічна підготовка у навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).
20. Етапи психологічної підготовки спортсмена.

Соціологія спорту і туризму

1. Історія виникнення соціології спорту і туризму як науки.
2. Сутність понять «спорт», «соціальне», «спортивна культура», «система фізичного і спортивного тренування».
3. Визначення поняття «анкетування», його види.
4. Туризм - як соціальний феномен.
5. Спортивна кар'єра і її характерні риси.
6. Охарактеризуйте поняття метод, методика, методологія соціологічного дослідження.
7. Охарактеризуйте метод соціального спостереження.
8. Роль спорту в процесі соціалізації особистості.
9. Процедура соціологічного дослідження.
10. Відмінні характеристики олімпійського і професійного спорту.
11. Туристична подорож та її соціальне значення.
12. Особливості структури анкети для соціологічного дослідження.
13. Характеристика методів соціологічного дослідження.
14. Структура й зміст соціології спорту і туризму.
15. Характеристика функцій соціології спорту і туризму.
16. Спортивний туризм та його характеристика.
17. Фізична культура в системі сучасних суспільних відносин.
18. Характеристика методів аналізу стосовно спорту і туризму.

19. Мета і завдання соціології спорту і туризму.
20. Сутність соціологічних досліджень в сфері фізичної культури, спорту і туризму.

Теорія та методологія наукових досліджень у фізичній культурі

1. Наукові дослідження у галузі фізичної культури. Науково-методична компетентність спеціаліста з фізичної культури і спорту.
2. Форми наукового знання. Факти, проблеми, категорії, гіпотеза, закони, принципи, концепції, теорії.
3. Методологія наукових досліджень у галузі фізичного виховання і спорту.
4. Рівні методології в наукових дослідженнях з фізичної культури і спорту.
5. Наукова комунікація. Види наукової комунікації. Понятійний тезаурус фізичного виховання і спорту.
6. Тестування як метод наукових досліджень у фізичній культурі.
7. Науково-дослідна діяльність студентів та її структура.
8. Понятійний апарат наукового дослідження.
9. Експериментальний метод наукових досліджень у фізичній культурі.
10. Методика експерименту в наукових дослідженнях з фізичної культури.
11. Метод експертних оцінок у фізичній культурі. Обробка та аналіз результатів експертного опитування.
12. Методи педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті.
13. Біологічні методи наукових досліджень у фізичній культурі.
14. Методи оцінки рухових можливостей людини у фізичній культурі.
15. Методи дослідження фізичного розвитку.
16. Види наукових джерел та основні прийоми роботи з ними.
17. Кількісний аналіз результатів наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті.
18. Види наукових і методичних публікацій та характеристика їх структури.
19. Сучасні інформаційні технології та їх використання в науковій і методичній діяльності.
20. Методологічні принципи наукового дослідження.

Менеджмент туризму

1. Рівні керівництва та завдання менеджменту туризму.
2. Методи досягнення цілей управління в туризмі.
3. Функції менеджменту туризму.
4. Нормативно-правове забезпечення туристичної галузі в Україні.
5. Комерційні організації в сфері туризму.
6. Туристична індустрія як вид економічної діяльності і складова економіки України.

7. Ринок туристичних послуг. Туристичний попит. Туристична пропозиція.
8. Принципи поведінки суб'єктів господарювання на туристичному ринку.
9. Менеджмент створення туристичного підприємства.
10. Розробка та життєвий цикл туристичного продукту.
11. Способи реалізації туристичного продукту.
12. Цикл стратегічного управління туристичним підприємством.
13. Стратегічна сфера бізнесу.
14. Місія туристичного підприємства.
15. Планування діяльності туристичного підприємства. Види планів.
16. Бізнес-план туристичного підприємства.
17. Ліцензування туристичних послуг.
18. Укладання договору та налагодження зв'язків з партнерами в туристичному бізнесі.
19. Діяльність фірм-туроператорів.
20. Діяльність фірм-турагентів.

КОРОТКИЙ ЗМІСТ ПИТАНЬ, ЩО ВИНОСЯТЬСЯ НА ДЕРЖАВНИЙ ІСПИТ

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМУ»

Організація туристично-краєзнавчої діяльності

1. Нормативно-правове забезпечення організації і проведення туристично-краєзнавчої роботи в освітніх закладах

Інструктивно-методичні документи, які регламентують туристсько-краєзнавчу роботу з учнівською молоддю:

1. Правила проведення туристських походів, експедицій та екскурсій з учнівською та студентською молоддю затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 р., № 237. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 1. 06. 2006 р. за № 660/12534

1. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді, видані Міністерством освіти України, інститутом змісту і методів навчання та Укрдержцентром туризму і краєзнавства учнівської молоді (1996 р.).

2. Положення про рух учнівської молоді України за збереження і примноження традицій, звичаїв обрядів народу "Моя земля – земля моїх батьків". (Інформаційний збірник МО України, 1991р., №4.)

3. Положення про Всеукраїнську туристсько-краєзнавчу експедицію "Краса і біль України" (Інформаційний збірник МО України, 1993 р., №14).

4. Положення про історико-географічну експедицію учнівської молоді "Сто чудес України" (Інформаційний збірник МО України, 1998 р., №14).

5. Положення про обласну туристсько-краєзнавчу експедицію "Люби і знай свій рідний край". (Інформаційно-методичний бюлетень облдержцентру туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2004р., №8)

6. Положення про регіональну туристсько-краєзнавчу експедицію "Голос історії – голос майбутнього". (Наказ управління освіти і науки ОДА від 7.04.2003р., №102а., Інформаційно-методичний бюлетень обласного державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2004 р., №8)

7. Положення про музей при закладі освіти системи. Міністерства освіти України. (Наказ Міністерства освіти України від 20.05.1997р., №151, Інформаційний збірник МО України, 1997 р., №18)

8. Положення про Всеукраїнський щорічний конкурс на кращий навчально-методичний матеріал туристсько-краєзнавчої тематики. Лист МОН України від 23.03.2001р., №1/9-128.

9. Положення про заочну Першість України на крашу туристсько-краєзнавчу подорож учнівської та студентської молоді. Умови проведення заочної першості. Рекомендації щодо складання звіту про туристсько-

краєзнавчу подорож. Інформаційний збірник МОО України, 1999р., №20. (Додаток до листа МО України від 22.06.1999р., №20).

10. Про порядок проведення навчальних екскурсій та навчальної практики учнів загальноосвітніх навчальних закладів. (Інформаційний збірник МОН України, 2001р., №6)

11. Постанова колегії Міністрів України у справах молоді і спорту та Президії туристсько-спортивної Спілки України №23 від 19 жовтня 1993 року "Про дальший розвиток масового оздоровчого та спортивного туризму на Україні".

12. Наказ Міністерства України у справах молоді і спорту №1104 від 9 квітня 1993 року "Про єдину спортивну класифікацію України на 1993-96 рр."

13. Наказ Міністерства освіти України №43 від 22.02.94 р. "Про затвердження Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії закладів освіти України". "Закон України про туризм" №324 від 15 вересня 1995 року.

2. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України

Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 р. № 237. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 01.06.2006 р. за № 660/12534

Загальні положення.

Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (далі – туристські подорожі) розроблені з метою збереження життя і здоров'я учнівської та студентської молоді під час проведення навчальними закладами, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України, навчально-виховної роботи з туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти.

Навчальні заклади під час підготовки та проведення туристських подорожей керуються Положенням про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 16.05.2005 №295, зареєстрованим Міністерством юстиції України 01.06.2005 за №601/10881, Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор, а також цими Правилами.

Дія цих Правил поширюється на навчальні заклади, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України, та органи управління освітою, що організують проведення туристських подорожей.

Туристсько-спортивні походи поділяються за видами туризму і рівнем складності. За видами туризму походи поділяються на *пішихідні*,

лижні, гірські, водні, велосипедні, спелеологічні, автомобільні, мотоциклетні, вітрильні. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

За рівнем складності туристсько-спортивні походи поділяються в залежності від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості на *категорійні* – з I до VI категорії складності та *некатегорійні*.

Категорія складності туристсько-спортивного походу визначається відповідно до основних нормативів туристсько-спортивних походів та чинними Правилами змагань зі спортивного туризму.

До некатегорійних туристсько-спортивних походів належать походи, що мають складність, протяжність і тривалість, меншу від установленної для маршрутів I категорії складності.

Тривалість туристсько-спортивних походів повинна бути компактною за часом і визначається з урахуванням основних нормативів, що додаються. У разі збільшення протяжності маршруту, кількості та складності локальних перешкод, проведення краєзнавчої роботи, а також за рахунок днів, потрібних для проведення розвідки маршруту та резервного часу в разі негоди, тривалість походу може бути збільшена. Розриви між окремими частинами походу більше 3 днів не допускаються.

Збільшення тривалості походів за рахунок днів для проведення краєзнавчої роботи на маршруті допускається лише для походів, складність яких не перевищує II категорію.

Туристсько-спортивні походи в залежності від території проведення поділяються на *місцеві* та *дальні*. До місцевих належать експедиції та туристсько-спортивні походи, що проводяться в межах Автономної Республіки Крим або області. Допускається вихід у сусідні території, якщо це обумовлено адміністративно-територіальним розташуванням навчального закладу, який здійснює подорож, фізико-географічними особливостями місцевості та логічністю побудови маршруту. Усі інші туристсько-спортивні походи вважаються дальніми.

Категорійні, дальні ступеневі туристсько-спортивні походи, а також місцеві ступеневі походи 2-3 ступенів складності проводяться за умови розгляду маршрутних документів у туристській маршрутно-кваліфікаційній комісії (далі – МКК) навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, що мають відповідні повноваження, та позитивного висновку.

Для місцевих некатегорійних походів тривалістю до 4 днів включно, у яких не передбачається подолання категорійних перешкод, а також екскурсій отримання позитивного висновку МКК не потрібне.

Туристські групи учнівської та студентської молоді (далі – туристські групи), які використовують для руху автомобільні дороги та вулиці, судноплавні водні шляхи, території заповідників, заказників, національних

парків, прикордонну зону тощо, зобов'язані діяти у відповідності до вимог, що визначають порядок користування цими шляхами та перебування на зазначених територіях.

Під час проведення експедицій і туристсько-спортивних походів з учнівською та студентською молоддю забороняється безпідставний поділ груп на підгрупи. Як правило, поділ групи на підгрупи здійснюється у разі потреби проведення розвідки окремих ділянок маршруту; організації базового табору, проміжних пунктів зберігання продуктів харчування та спорядження; проведення радіальних виходів на маршруті з поверненням до початкового пункту виходу; виникнення та ліквідація наслідків аварійної ситуації, потреби надання допомоги іншим туристським групам або окремим громадянам.

Повноваження адміністрації навчальних закладів, яка здійснює туристські подорожі

Адміністрація навчальних закладів, які здійснюють туристські подорожі, приймає рішення про їх проведення самостійно без погодження з органами державного управління освітою та несе відповідальність за підготовку, успішне проведення туристських подорожей, їх педагогічну доцільність та результативність. У разі прийняття рішення про проведення туристської подорожі адміністрація навчального закладу зобов'язана:

- сприяти успішній роботі туристської групи з підготовки та проведення подорожі, систематично контролювати хід її підготовки;
- видати наказ про проведення туристської подорожі, у якому: визначити мету, район, термін проведення, категорію, ступінь складності експедиції або туристсько-спортивного походу; призначити керівника туристської групи та його заступника (заступників, помічника, помічників); обумовити відповідальність керівника та його заступника за збереження життя і здоров'я учасників протягом усього часу подорожі; затвердити персональний склад учасників, маршрут та план проведення подорожі; визначити, у разі потреби, порядок дій керівника групи при плановому поділі групи на підгрупи, а також кандидатури керівників підгруп, їх заступників (помічників);

Для місцевих експедицій з активними способами пересування і туристсько-спортивних походів тривалістю більше 4 днів, дальніх походів та відповідних експедицій з активними способами пересування наказ видається після отримання позитивного висновку МКК:

- провести інструктаж керівника туристської групи та його заступника (заступників) з питань охорони праці та техніки безпеки під час подорожі з дітьми згідно з вимогами Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України

20.11.2001 за № 969/6160, з обов'язковою реєстрацією в журналі встановленого зразка.

- після отримання висновку МКК про можливість проведення туристської подорожі видати керівнику підписані і завірені печаткою: наказ про проведення туристської подорожі, посвідчення про відрядження керівника та його заступника, а також завірити печаткою закладу туристські маршрутні документи групи: маршрутний лист – для некатегорійних туристсько-спортивних походів, маршрутну книжку – для категорійних походів;

- контролювати відправлення керівником туристської групи повідомлення до відповідної аварійно-рятувальної служби, яка обслуговує територію, де проводиться експедиція або туристсько-спортивний похід, не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи на маршрут (за наявності рекомендації МКК) і вести контроль за дотриманням групою термінів проходження маршруту;

- у разі порушення туристською групою встановлених контрольних термінів проходження маршруту терміново встановити зв'язок з територіальними органами управління освітою та відповідною аварійно-рятувальною службою для з'ясування місцезнаходження групи та надання їй, при потребі, допомоги;

- після завершення туристської подорожі заслухати повідомлення керівника туристської групи та його заступника на педагогічній раді, розмістити кращі матеріали, зібрані під час подорожі, у навчальних кабінетах, музеях, на виставках, оформити відповідні документи на присвоєння спортивних розрядів учасникам походів, результати діяльності керівників урахувати при їх атестації та заохоченні.

Вимоги до формування туристських груп та учасників туристсько-спортивних походів

Туристські групи формуються з числа учнів загальноосвітніх, позашкільних, професійно-технічних установ і студентів вищих навчальних закладів, які об'єднуються на добровільних засадах за спільними інтересами, мають відповідний туристський досвід і підготовку для участі в запланованій туристській подорожі. Досвід та вік учасників екскурсій, експедицій і походів, керівників, їх заступників мають відповідати встановленим вимогам.

До участі в категорійних і ступеневих туристсько-спортивних походах та експедиціях з активними способами пересування допускаються, як виняток, учні віком, меншим на рік від дозволеного, у разі отримання ними теоретичної та практичної підготовки протягом року на заняттях у туристських гуртках навчальних закладів та за наявності медичного дозволу. Учасники експедицій і некатегорійних туристсько-спортивних походів з активними способами пересування, що включають елементи категорійних походів, а також категорійних походів, що включають

елементи походів більш високих категорій, повинні відповідати вимогам до учасників і керівників походів вищих категорій складності, елементи яких включені в дану подорож.

Якщо в експедиції або туристсько-спортивному поході беруть участь 3 або більше туристських груп із загальною кількістю не менше 30 учнів або студентів (для походів II - VI категорій складності - не менше 20) і їх маршрути та графіки руху в цілому збігаються, то можливе покладання загального керівництва цими групами на спеціально призначеного старшого керівника. У цьому разі всім керівникам зараховується досвід керівництва подорожжю.

В експедиціях і туристсько-спортивних походах можуть брати участь альпіністи, які мають відповідний технічний та експедиційний досвід, достатній, за висновками МКК, для проходження маршруту.

При проведенні екскурсій (крім автобусних) з учнівською та студентською молоддю в межах населеного пункту, де проживають або навчаються екскурсанти, призначення заступника керівника туристської групи не є обов'язковим.

При проведенні екскурсій з учнівською молоддю (крім автобусних) та із студентською молоддю на будь-яких видах транспорту, пов'язаних з виїздом за межі населеного пункту, де проживають або навчаються екскурсанти, керівний склад туристської групи комплектується відповідно до вимог, що висувуються до складу керівників місцевих некатегорійних походів.

Кількісний склад туристської групи, яка бере участь у туристській подорожі, визначається керівником групи спільно з адміністрацією навчального закладу з урахуванням вимог.

Учасники комбінованих туристсько-спортивних походів, що включають ділянки маршруту з різних видів туризму, повинні мати відповідний туристський досвід для проходження таких ділянок.

Учасники туристсько-спортивних походів, що проводяться в міжсезоння (час з несприятливими для даного виду туризму природними умовами), повинні мати відповідний туристський досвід участі в таких походах або в походах тієї самої категорії складності, що проводяться в звичайних умовах.

Учасники туристсько-спортивних походів, у яких передбачається проходження класифікованих локальних перешкод, повинні мати відповідну підготовку та досвід проходження аналогічних локальних перешкод, складність яких на півкатегорії нижче максимальної у запланованому поході (для водного та спелеотуризму – на категорію). Одна третина учасників таких походів (крім походів IV-VI категорій складності) можуть мати досвід проходження таких самих локальних перешкод на дві півкатегорії складності нижче.

Учасниками туристсько-спортивних походів II-VI категорій складності можуть бути учні та студенти відповідного віку, які мають досвід участі в походах на одну категорію складності нижче заявленого в будь-якому виді туризму, якщо вони мають досвід подолання локальних перешкод, характерних для цього маршруту, на одну півкатегорію нижче.

До участі в туристсько-спортивних походах I і II категорій складності допускаються учні віком менше за визначений в основних вимогах до віку та кількісного складу учасників туристських походів, але не більше 20 відсотків від загальної чисельності туристської групи, які беруть участь у поході зі своїми батьками, особами, які їх замінюють, або іншими особами, що несуть за них повну відповідальність. Туристський досвід їм зараховується лише з віку, зазначеного в основних вимогах до віку та кількісного складу учасників туристських походів.

У походах III-V категорій складності одну третину членів групи можуть становити туристи з досвідом участі в походах на дві категорії складності нижче; у походах II категорії складності – з досвідом участі в походах 3 ступеня складності. При цьому дві третини учасників повинні мати відповідні туристський досвід і вік.

У походах вище III категорії складності при поділі групи в кожній підгрупі (екіпажі, штурмові групи тощо) можуть бути учасники віком старше 18 років з відповідним туристським досвідом.

Учасники водних походів I-III категорій складності повинні мати відповідний досвід походів у будь-якому класі плавальних засобів, а починаючи з IV категорії складності – у тому самому класі плавальних засобів або на байдарці.

Учасники лижних категорійних походів повинні мати досвід організації ночівель у зимових умовах (досвід "холодних" ночівель) і вміти надавати долікарську допомогу при простудних захворюваннях та обмороженнях.

Для участі в спелеопоходах допускаються учасники:

- у спелеопоходах I категорії складності: у горизонтальних необводнених печерах – з 13 років, у вертикальних печерах – з 14 років;
- у спелеопоходах II категорії складності: у горизонтальних – з 14 років, у вертикальних – з 15 років;
- у спелеопоходах III категорії складності: у горизонтальних – з 15 років, у вертикальних – з 16 років.

Проходження печер, у яких передбачається застосування апаратів для автономного дихання, дозволяється учасникам походів старше 18 років. Учасники та керівники таких походів повинні мати посвідчення плавця-підводника.

Тимчасовий поділ туристської групи, яка здійснює спелеопохід будь-якої категорії складності, на підгрупи допускається тільки при роботі в одній печері. У цьому разі кожна підгрупа повинна очолюватись

керівником або його заступником і мати комплект життєзабезпечення, розрахований на непередбачені обставини в печері, не менше ніж на 2 доби.

При проходженні вертикальних печер, починаючи з II категорії складності, та горизонтальних печер, починаючи з III категорії складності, у групі повинно бути не менше одного керівника або його заступника на чотирьох учасників.

Учасники категорійних походів з будь-якого виду туризму, а також учасники ступеневих водних походів повинні вміти плавати, володіти всіма способами плавання.

Учасники туристсько-спортивних походів, у яких використовуються технічні засоби пересування (автотуризм, мотоциклетний туризм), повинні мати відповідний досвід участі в походах на таких самих засобах пересування.

Вимоги до керівника туристської групи

Керівник, його заступник (заступники) туристської групи призначаються адміністрацією навчального закладу, який здійснює подорож. Заступником керівника експедиції або походу призначається особа віком старше 18 років. Досвід заступника керівника повинен відповідати вимогам, які висуваються до досвіду учасників. Керівник і його заступник (заступники) повинні мати знання і навички з надання першої долікарської допомоги. Кількість заступників керівника визначається навчальним закладом, який здійснює туристські подорожі.

При проведенні місцевих експедицій та походів нижче 2 ступеня складності адміністрація навчального закладу, який здійснює подорож, за згодою керівника туристської групи та за умови забезпечення безпеки учасників замість заступника керівника може призначити помічника керівника (помічників) з числа учнів (для груп учнівської молоді) або студентів (для груп студентської молоді), які мають досвід участі в таких самих подорожах.

У разі проведення походів II-VI категорій складності керівник повинен мати досвід участі в поході тієї самої категорії складності в будь-якому виді туризму, а також досвід керівництва походом на одну категорію складності нижче у будь-якому виді туризму і при цьому повинен мати досвід участі та керівництва в подоланні локальних перешкод, характерних для заявленого походу, тієї самої категорії складності або на одну півкатегорію складності нижче.

У разі проведення ступеневих водних походів і категорійного з будь-якого виду туризму керівник повинен вміти плавати, володіти навиками рятувальника і надання першої допомоги при нещасних випадках на воді та мати відповідний досвід участі і керівництва в тих самих класах плавальних засобів, що й у запланованому поході.

При проведенні туристсько-спортивного походу в період міжсезоння керівник повинен мати досвід керівництва походом, що проводиться в такий час – час з несприятливими для даного виду туризму природними умовами, або походом тієї самої категорії складності, який здійснений у звичайних умовах.

У разі проведення некатегорійного походу, у якому передбачається проходження класифікованих локальних перешкод, керівник туристської групи повинен мати досвід проходження локальних перешкод такої самої категорії складності та керівництва проходженням на півкатегорії (для водного та спелеотуризму - на категорію) складності нижче від максимальної для заявленого походу.

У разі проведення комбінованих походів керівник туристської групи повинен мати відповідний досвід для проходження ділянок, що включені в маршрут комбінованих походів.

При проведенні лижних походів керівник повинен мати досвід організації ночівель у зимових умовах (досвід "холодних" ночівель) та вміння надавати долікарську допомогу при простудних захворюваннях та обмороженнях.

У разі використання під час проведення туристсько-спортивного походу технічних засобів пересування (автотуризм, мотоциклетний туризм) керівник повинен мати відповідний досвід керівництва або участі в походах на таких самих засобах пересування.

Якщо під час проведення спелеопоходу передбачається проходження печер із застосуванням апаратів для автономного дихання, керівник повинен мати посвідчення плавця-підводника та досвід роботи у сифонах.

Обов'язки і права керівника та заступника керівника туристської групи:

Керівник туристської групи та його заступник (заступники) несуть відповідальність за життя, здоров'я учасників подорожі відповідно до законодавства, а також за виконання плану заходів, зміст оздоровчої, виховної і пізнавальної роботи, правил протипожежної безпеки, охорони природи, пам'яток історії і культури тощо.

Керівник туристської групи та його заступник (заступники) зобов'язані:

При підготовці та проведенні будь-яких туристських подорожей:

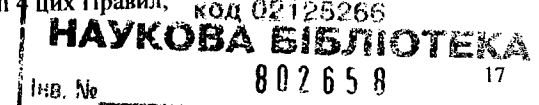
- забезпечити підбір учасників подорожі відповідного віку та туристського досвіду;
- ознайомити учасників подорожі з цими Правилами;
- провести цільовий інструктаж учасників, помічників керівника з питань охорони праці та техніки безпеки під час подорожі з учнями та студентами згідно з вимогами Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки

України від 01.08.2001 №563, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20.11.2001 за №969/6160, з обов'язковою реєстрацією в журналі встановленого зразка;

- сприяти страхуванню учасників туристської подорожі;
- отримати необхідну документацію та дозволи на проведення туристської подорожі;
- провести збори батьків учасників туристської подорожі (для подорожей учнів та студентів віком до 18 років);
- забезпечити під час подорожі додержання учасниками належного громадського порядку, санітарно-гігієнічних норм, виконання Правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки, використання туристського спорядження, а також інших правил безпеки життєдіяльності.

При підготовці подорожей з активними способами пересування:

- до початку проведення туристської подорожі проконтролювати проходження медичного огляду всіма її учасниками;
- при підборі групи врахувати туристську кваліфікацію учасників, їх фізичну, технічну та спеціальну підготовку, а також психологічну сумісність;
- розробити план підготовки подорожі і розподілити між учасниками обов'язки згідно з цим планом, ознайомити учасників подорожі з їх правами та обов'язками;
- організувати всебічну підготовку учасників подорожі, перевірити необхідні знання, уміння та навички, у т.ч. і вміння плавати, надавати долікарську допомогу та використовувати туристське спорядження, організувати необхідні тренування групи;
- провести запобіжне інформування учасників подорожі про фактори ризику в запланованій подорожі і про відповідні заходи щодо запобігання травматизму;
- разом з учасниками всебічно ознайомитись з районом подорожі, розробити раціональні основний та запасний варіанти маршруту подорожі та вивчити їх складні ділянки, способи та засоби їх подолання, а також аварійні варіанти виходу з маршруту;
- підготувати відповідний картографічний матеріал, розробити план та графік подорожі, визначити контрольні пункти та терміни проходження маршруту, заходи з техніки безпеки, ознайомити з цими матеріалами учасників подорожі;
- при потребі отримати консультації щодо маршруту в МКК або інших установах та організаціях;
- узгодити з адміністрацією навчального закладу, що проводить туристську подорож, та МКК порядок дій при планових (у разі потреби) поділах групи на підгрупи, а також кандидатури керівників, заступників керівників (помічників) підгруп, туристська кваліфікація яких відповідає вимогам, викладених у розділі 4 цих Правил;



- організувати підбір та підготовку якісного групового та індивідуального спорядження, у т.ч. і спорядження для страховки, з урахуванням вимог техніки безпеки та специфічних особливостей конкретної подорожі (району подорожі, виду туризму, категорії (ступеня) складності походу, часу проведення подорожі тощо);
 - організувати підготовку та підбір продуктів харчування, складання кошторису витрат, з'ясувати можливості поповнення запасу продуктів на маршруті;
 - одержати, у разі потреби, дозвіл на відвідування району з обмеженим доступом (заповідники, заказники тощо);
 - оформити в установленому порядку маршрутні документи;
 - розробити план дослідницької, краєзнавчої, природоохоронної роботи та інших заходів на маршруті, якщо такі заплановано проводити;
 - направити до відповідної аварійно-рятувальної служби повідомлення (за наявності рекомендації МКК) за зразком, що додається (додаток б), не пізніше ніж за 10 днів до початку маршруту з активними способами пересування. Якщо маршрут проходить територією, що обслуговується декількома підрозділами, направити повідомлення в кожний з них;
 - у разі потреби зміни маршруту, складу групи, термінів проведення, або інших записів у маршрутних документах, до від'їзду групи в подорож погодити ці зміни з адміністрацією навчального закладу, який здійснює подорож, та МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення подорожі, і повідомити про це аварійно-рятувальну службу, яка зареєструвала групу.
- Під час проведення туристських подорожей з активними способами пересування керівнику та його заступнику необхідно:
- дотримуватися затвердженого маршруту, робити, у міру можливості, відмітки в маршрутних книжках і маршрутних листах про проходження маршруту;
 - дотримуватися рекомендацій і вказівок МКК та відповідної аварійно-рятувальної служби;
 - забезпечити дотримання учасниками правил використання туристського спорядження, у т.ч. для страховки;
 - повідомляти телеграмою навчальний заклад, який здійснює подорож, а також відповідну МКК та відповідну аварійно-рятувальну службу про початок та закінчення подорожі, а також про проходження групою контрольних пунктів;
 - у разі зміни маршруту або складу групи за будь-яких обставин після виїзду в подорож повідомити про це при першій нагоді адміністрацію навчального закладу, який здійснює подорож, відповідну МКК та відповідну аварійно-рятувальну службу;
 - уживати заходів, спрямованих на забезпечення безпеки учасників подорожі: зміна маршруту, припинення подорожі у зв'язку з виникненням

небезпечних природних явищ та з інших обставин, а також у разі потреби надання допомоги потерпілому; ускладнення маршруту, при цьому, допускається тільки у виняткових випадках і не дає підстави для підвищення залікової категорії складності походу;

- не допускати безпідставного поділу групи, відставання від групи окремих учасників, а також від'їзду окремих членів групи без супроводу одного із заступників керівника (від'їзд одного чи декількох учасників можливий лише за умови, що в групі два або більше заступників керівника);

- у разі поділу групи призначити керівника підгрупі з числа своїх заступників та їх помічників (можливе призначення помічників керівника підгрупи з числа найбільш досвідчених учасників – учнів, студентів), що мають відповідний рівень туристської кваліфікації з урахуванням вимог, викладених у цих Правилах;

- при аварійній ситуації (раптовому виникненні умов, що загрожують життю та здоров'ю учасників подорожі), вжити заходів щодо збереження життя та здоров'я учасників, виходячи з конкретної ситуації та реальної наявності сил та засобів для ліквідації аварії;

- при будь-якому поділі групи визначити підгрупам завдання для виконання, контрольні терміни, порядок дій і зв'язок;

- у разі нещасного випадку керівник туристської групи зобов'язаний: терміново організувати надання першої долікарської допомоги потерпілому та його доставку до лікувальної установи, викликати, при потребі, найближчу аварійно-рятувальну службу; повідомити про випадок, що стався, керівника навчального закладу, що проводить подорож, відповідну МКК, службу безпеки життєдіяльності та інші відповідні служби; до прибуття комісії з розслідування зберегти обстановку на місці в тому стані, у якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю оточення і не призведе до більш тяжких наслідків). Про нещасний випадок, що трапився під час далеких подорожей поза територією району (міста), керівник групи також повідомляє відповідний орган управління освітою;

- організувати, при потребі, оперативну допомогу іншій групі, що перебуває в даному районі і потребує допомоги.

Після закінчення туристської подорожі керівник і його заступники спільно з учасниками в обумовлені строки оформляють звіт про подорож і подають його навчальному закладу, який здійснює подорож. Звіт про експедицію або туристсько-спортивний похід з активними способами пересування подається у відповідну МКК. Після розгляду та затвердження звіту в МКК керівник оформляє довідки про здійснення походу та спортивні розряди на кожного учасника групи.

Керівник туристської групи має право:

- у разі потреби і за наявності в групі не менше двох заступників керівника передати керівництво своєму заступнику за умови, що в наказі на проведення туристської подорожі обумовлено, кому може передаватися керівництво в екстремальних ситуаціях. Про передачу керівництва керівник групи повинен при першій нагоді повідомити навчальний заклад, який здійснює подорож;

- звертатися у вищі відомчі і туристсько-спортивні організації при незгоді із оцінкою його дій під час подорожі;

- урахувуючи фізичний, технічний та моральний стан групи або окремих учасників і свій власний, припинити подорож і зняти групу з маршруту.

Учасник туристської подорожі зобов'язаний:

- брати активну участь у підготовці подорожі і складанні звіту про неї, сумлінно виконувати покладені на нього обов'язки;

- своєчасно виконувати розпорядження керівника туристської групи та його заступника, помічників;

- у період підготовки до подорожі пройти медичний огляд у закладі охорони здоров'я і подати довідку про стан здоров'я керівникові;

- своєчасно повідомляти керівника туристської групи або його заступника про погіршення стану здоров'я чи травму;

- виконувати правила пожежної безпеки, правила безпеки на воді, правила поведінки в лавинонебезпечних районах та інші правила особистої та колективної безпеки, володіти необхідними навичками страхівки та самостраховки у поході, а також знати способи запобігання травматизму і надання долікарської допомоги;

- дотримуватися правил використання туристського спорядження;

- при знаходженні зброї, вибухонебезпечних та незнайомих предметів не торкатися і не зрушувати їх з місця. Про місцезнаходження таких предметів терміново повідомити керівника туристської групи або його заступника, які при першій нагоді зобов'язані повідомити про знахідку відповідні місцеві органи;

- дбайливо ставитись до природи, пам'яток історії, культури.

Учасник має право:

- користуватися туристським спорядженням навчального закладу, який здійснює подорож, на встановлених умовах;

- брати участь у виборі і розробці маршруту;

- після подорожі брати участь у зборах групи з оцінки дій учасників подорожі, у тому числі і своїх власних;

- при значному погіршенні стану здоров'я наполягати на припиненні участі в подорожі, сході з маршруту.

Оформлення маршрутної документації

Документом для проведення походів I-VI категорій складності та некатегорійних походів, які включають елементи походів II-VI категорій

складності, є маршрутна книжка. Документом на проведення некатегорійних походів є маршрутний лист.

Документи на похід (маршрутна книжка або маршрутний лист та їх копії, довідки про туристський досвід учасників та керівника, картографічний матеріал та інші документи, які потрібні для випуску групи на маршрут) подаються до МКК з відповідними повноваженнями не пізніше ніж за 10 днів до початку походу (без урахування часу на пересилання документів) із врахуванням графіка її роботи.

Маршрутні листи для здійснення місцевих некатегорійних походів тривалістю до 4 днів реєструються навчальними закладами, які здійснюють подорожі.

Якщо категорія складності походу перевищує повноваження МКК, то маршрутні документи з попереднім висновком МКК направляються до тієї МКК, що видала повноваження відповідній МКК. Якщо з тих чи інших обставин МКК, що видала повноваження, не може забезпечити розгляд документів, то останні направляються до Центральної МКК Федерації спортивного туризму України.

При позитивному висновку відповідної повноважної МКК про можливість здійснення групою заявленого походу керівнику туристської групи видається зареєстрована та підписана головою (заступником голови) МКК маршрутна книжка, маршрутний лист зі штампом МКК, а також бланк повідомлення аварійно-рятувальної служби, яка обслуговує територію, де проводиться подорож. Після заповнення бланк повідомлення завіряється підписом голови (заступника голови) МКК і штампом МКК. У разі потреби до маршрутної книжки вносяться особливі вказівки і рекомендації групі, місце реєстрації групи у відповідній аварійно-рятувальній службі перед виходом на маршрут.

Усі вказівки МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення походу, заносяться до маршрутної книжки і є обов'язковими для учасників та організаторів походу. Керівник туристської подорожі й адміністрація навчального закладу, яка здійснює похід, не мають права вносити зміни до маршрутних документів без відома МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення походу.

Видача довідок про захищений похід здійснюється МКК після розгляду звіту про туристсько-спортивний похід.

Кінцеві положення

За порушення цих Правил, крім відповідальності, установленної законодавством, навчальні заклади, які здійснюють туристські подорожі, можуть порушити клопотання перед відповідними органами виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту щодо застосування до порушників таких заходів впливу:

- не зарахування участі або керівництва в здійсненому поході;

- заборона участі в походах певної категорії складності на певний термін або керівництва ними;
- заборона на певний час керівництва туристськими групами.

3. Еволюція оздоровчого і спортивного туризму

Українське мандрівництво на Галичині бере початок у першій половині XVIII ст., спираючись на досвід європейського та світового туризму. Велику роль у його становленні в 20-40-х рр. цього ст. зіграла діяльність В.Барського, який половину свого життя провів у мандрівках і видав «Странствовання Василя Григоровича Барского по святым местам Востока, 1723-1747».

Під впливом мандрівного вчителя А.Чарноцького, який був дослідником слов'янської старовини, члени «Руської трійці» М.Шашкевич, І.Вагилевич та Я.Головацький першими порушили питання про організацію народознавчих мандрівок і самі багато мандрували.

Завдяки членам «Руської трійці», які розгорнули цілеспрямовану роботу щодо вивчення регіону, використовуючи з цією метою мандрівки, і першими порушили питання про організацію народознавчих мандрівок. Вони багато мандрували територією Східної Галичини, Північної Буковини та Закарпаття. Діяльність галицьких просвітителів національного відродження послужила поштовхом для наступних поколінь краєзнавців.

Вагомий внесок у розвиток туристично-краєзнавчого руху зробив історик і педагог, редактор і видатний громадський діяч М. Ільницький. Цінний матеріал про побут, звичаї гуцулів, природу гуцульського краю містить його нарис «З Карпат коломийських». Першу комбіновану мандрівку за межі краю, він з групою товаришів здійснив у 1844 р. по Угорщині.

До краєзнавчих дослідників Галичини слід віднести І.Гавришкевича, який у студентські роки (1848 - 1851) разом з товаришами на возах здійснили багатоденні мандрівки. Цінність цих мандрівок полягає в тому, що І.Гавришкевич «відкрив» вісім вершин, що не увійшли до каталогу «Висоти Східної Галичини і Буковини», який був опублікований в 1863 р в «Галичанині». Отже, І.Гавришкевича слід вважати піонером на ниві картографії.

Пристрасним мандрівником виступає О.Лартицький. Зокрема, влітку 1865р. він разом зі З.Паславським, Д.Танячкєвичем, І.Шандичєвським, Ю.Цєлевичем, Н.Вахнянином взяли участь у тижневій мандрівці по Галичині. Зібрані в ході мандрівки краєзнавчі матеріали знайшли своє віддзеркалення у краєзнавчо-єтнографічних, археологічних, лінгвістичних, географічних та історичних дослідженнях. Про мандрівки О.Партицького свідчать публікації на туристично-краєзнавчу тематику, в часописі «Газета шкільна», а саме: «З життя волинського люду за Бойлем Т. Стецьким»,

«Образи Руси Галицької», «Подорожньо-єтнографічні записки», «Руїни стародавніх замків на Поділлі» та ін. Крім того, він розробив ряд туристичних маршрутів по Галичині, зокрема околицями Львова.

Великий внесок у розвиток мандрівництва зробили А.Петрушевич та професор І.Шаранєвич, які не тільки досліджували свій край, але й організували цілу низку краєзнавчих історико-археологічних виставок, що перетворилися у перші українські музеї у Львові – 1870 р., у Народному домі (1873) та Ставропігійському інституті (1875). Доречно констатувати той факт, що І.Шаранєвич у 1882 р. при допомозі комісії охорони пам'яток старовини, почав розкопки Галича. А у 1886 р. він у Народному домі створює археологічно-бібліографічну виставку та музей галицько-української старовини, який був розміщений в Ставропігійському інституті.

7 липня 1887 р. у Тернополі відбулась етнографічна виставка, де експонувалися речі з Гуцульщини, Покуття та Поділля. Під час виставки вперше було зроблено фотографії та пам'ятний альбом.

Неперевершеним організатором багатьох науково-пізнавальних подорожей та експедицій був І.Франко. У 1883 р. він організував етнографічно-статистичний гурток, який пізніше реорганізувався в «Кружок для влаштування мандрівок по ріднім краю». Результатом його постійних мандрівок стали чисельні публікації фольклорних та етнографічних матеріалів, теоретичних праць з етнології та етнографії, які і в наш час мають наукову та історичну цінність.

Під впливом його краєзнавчої діяльності на території Східної Галичини у 1883-1889 рр. відбуваються шість щорічних просвітницьких мандрівок передової студентської молоді. Про ці мандрівки збереглися описи, які були надруковані в газетах 80-х рр. XIX ст. Першу спробу їхнього узагальнення зробив І.Крип'якєвич в історико-краєзнавчому нарисі «З історії галицького краєзнавства».

Одним із учасників багатьох мандрівок по Гуцульщині був історик, засновник і редактор видань «Дзвінок», «Учитель», співредактор «Зорі», «Діла», «Руської читанки» професор В.Шухєвич. Зазначимо, що він видав п'ятитомник «Гуцульщина», який мав велике значення для розвитку туризму та краєзнавства. За заслуги перед наукою його було обрано членом Наукового товариства ім. Т.Шєвченка (НТШ), членом етнографічної комісії австрійського товариства народознавців та членом етнографічного товариства Чехословаччини.

У розвиток туризму і краєзнавства у Галичині чималу роль відіграв В.Гнатюк – секретар НТШ у Львові, секретар етнографічної комісії НТШ та редактор багатьох видань. Він написав понад 300 праць та краєзнавчих розвідок.

В. Гнатюк тісно підтримував зв'язки з багатьма краєзнавцями Галичини. У 1902 р. він із І. Франком звернулися до краян із проханням

збирати предмети старовини, пам'ятки мистецтва та передавати їх для музею при НТШ, заснованого 1895 р. Крім того, зібрані матеріали передавалися і до Львівського музею, який був заснований товариством «Просвіта» у 1886 р.

У 1905 р. А. Шептицьким було закладено Церковний музей, що під керівництвом І. Свенціцького у грудні 1908 р. набув статусу «наукової фундації», а з липня 1911 р. отримав назву «Національний». А. Шептицький передав до музею свою особисту «колекцію із 9880 предметів. Серед них рукописи XV-XVIII ст., стародруки, архівні матеріали XVI-XVIII ст., ікони, твори живопису та графіки, речі культового призначення». Для розміщення цих скарбів, він закупив велику палату у Львові. На створення музею А. Шептицький витратив 2 мільйони довоєнних крон і забезпечив його утримання.

20 травня 1910 р. у Станіславі відбулися Загальні збори, на яких був затверджений Статут українського туристичного товариства «Чорногора» і обрано голову та членів Вилілу (Ради). Головою став С. Стеблицький. За час свого існування «Чорногора» проводила збори, конференції, прогулянки, екскурсії, мандрівки, друкувала фотографії вершин Карпат. Для любителів подорожувати почали виходити статті, нариси з туристично-краєзнавчої проблематики. Це товариство проіснувало до Першої світової війни.

У піднесенні туристично-краєзнавчого руху брали активну участь країні представники української інтелігенції. Так, восени 1921 р. у Львові професор І. Крип'якевич заснував «Кружок любителів Львова». Саме з його ініціативи організовувалися перші мандрівки по Львову та околицях, що мали переважно історико-науковий характер. З часом «Кружок» розширив свою діяльність, доповнюючи туристично-краєзнавчу роботу збиранням та опрацюванням етнографічного матеріалу.

30 травня 1922 р. туристичне товариство «Чорногора» відновило свою діяльність у Станіславі. Утворилися філії товариства в Коломиї та Косові. Головою товариства став Я. Грушкевич. Товариство «Чорногора» мало за мету: 1) вивчення і дослідження Карпат; 2) збирання та розповсюдження відомостей про історичні та природно-ландшафтні місця краю; 3) вивчення та охорона пам'яток історії, культури та природи; 4) збирання та зберігання предметів старовини, зразків народного мистецтва й промислів.

Для досягнення мети товариство влаштовувало збори, звіти, конференції, забави, спільні туристичні мандрівки, теоретичні і практичні заняття з молоддю, утримувало фахову бібліотеку із спеціальною краєзнавчою літературою, картами, схемами, науковими статтями і описами туристичних маршрутів, здійснювало видавничу діяльність.

У жовтні 1924 р. у Львові було засновано українське мандрівно-краєзнавче товариство «Плай». Його Статут був затверджений 15

листопада і передбачав поширення діяльності «Плаю» на всю територію Галичини з філіями в інших містах Галичини. При товаристві були утворені комісії (лекційна, екскурсійна, мандрівнича). Першим головою товариства став В. Старосольський. Товариство «Плай» розробило плани туристично-краєзнавчої роботи та завдання, які визначали проведення мандрівок, пропаганди туризму. Крім того, скликало загальні збори, конференції, реєструвало пам'ятні історичні місця краю, розробляло туристичні маршрути по Галичині. У 1925 р. за редакцією І. Крип'якевича почав виходити часопис «Туристика і краєзнавство» (додаток до щоденної газети «Діло»), а з 1937 р. – журнал «Наша Батьківщина», в якому були видрукувані статті, схеми туристичних маршрутів та описи мандрівок.

У 1925 р. у Тернополі було утворене Подільське туристично-краєзнавче товариство, з філіями в інших містах. Завданням цього товариства було ознайомлення з історією та природою Тернопільщини.

Центральний відділ знаходився в Тернополі. Він мав туристично-екскурсійну секцію, секцію охорони природи, догляду за старовиною, краєзнавчу та ін. Товариство надавало велику увагу пропаганді туристично-краєзнавчої роботи, організовувало та проводило екскурсії та мандрівки, займалося охороною природи, старовини, мало музей, бібліотеку, пункти прокату туристичного спорядження. Крім того, товариство мало своє видавництво, в яких друкувало путівники, карти, буклети та літературу на туристично-краєзнавчу тематику.

Подільське товариство тримало бази та притулки в Тернополі, Чорткові, Заліщиках, Теревовлі, Бережанах, Бучачі, Кривчому та в інших містах і селах, де надавалися платні послуги (нічліг, харчування, екскурсії, транспортні послуги та ін.).

Найбільш поширеними формами туристично-краєзнавчої роботи були прогулянки, екскурсії, мандрівки, експедиції, зльоти, змагання.

4. Туристсько-краєзнавча діяльність молодіжних товариств «Сокіл», «Січ», «Пласт», «Луг» та «Орли»

Туристично-краєзнавчий рух мав суттєвий вплив на формування особистості, сприяв процесу подальшого утвердження туризму, виникненню нових туристичних секцій та гуртків у молодіжних спортивних товариствах та зростанню кількості їх членів.

Пріоритетними напрямками туристично-краєзнавчої роботи в Галичині були: ознайомлення з духовно-культурною спадщиною українського народу та його історичним минулим; залучення української молоді до суспільно-корисної роботи; національно-патріотичне виховання; підготовка до національно-визвольної боротьби за незалежність України; формування національної свідомості та християнської моралі.

Усвідомлюючи велике значення туристично-краєзнавчого руху, українські школи та гімназії почали проводити прогулянки, мандрівки та екскурсії по рідному краю. Так, у 1910 р. учитель Коломийської гімназії О.Цісик з групою мандрує за маршрутом Коломия – Молодятин – Ослави – Яремче – Микуличин – Ворохта – Говерла. А учні городенківської української гімназії в 1912-1914 рр. здійснювали мандрівки аж до Нирківського водопадку, що на Тернопільщині. Крім пізнання свого краю, деякі учні мали змогу побувати і в інших країнах Європи, зокрема гімназисти Станіславської гімназії побували кільканадцять днів у Італії.

У 1920-х рр. на теренах Східної Галичини туристично-краєзнавчий рух відроджується і поширюється та набирає більш організованих форм. У цей час велике поширення в краю знайшли не тільки освітні організації, які займалися туристично-краєзнавчою діяльністю, але й гімнастично-пожежні товариства «Сокіл» і «Січ» у яких перебували десятки тисяч осіб сільської молоді. Крім того, тисячі юнаків та юнок були у «Лузі». «Орлах» – КАУМІ (Католицька акція української молоді), а найбільше у «Пласті», де велика увага приділялася туристично-краєзнавчій роботі.

У 1892 р. у Львові було засновано гімнастичне товариство "Сокіл", а з 1901 р. сокільський рух поширився на всю Галичину. У Львові почали діяти курси з підготовки провідників і вчителів руханки (фізкультури), а з 1902 р. за ініціативою А.Будзиновського відкрилися постійні курси з підготовки "провідників пожежної справи". Ці курси дали поштовх для створення пожежно-гімнастичних осередків по всій Галичині. Наприклад, у 1902 р. у Коломиї засновується філія цього товариства.

При цьому "Сокіл" застосовував переважно такі форми роботи як плавання, веслування, рухливі ігри та забави, прогулянки, мандрівки.

"Сокіл" тісно співпрацював з іншими товариствами й організаціями. Так, у 1925 р. він спільно з Українським спортивним союзом і "Пластом" проводили "Дні українського спорту."

Велика увага в "Соколі" приділялася національному вихованню. Проводилися різні свята у зв'язку з визначними історичними подіями. Наприклад, у 1927 р. у Станіславі відбулося перше повоєнне повітове сокільське свято, присвячене 10-й річниці утворення Української Центральної Ради та проголошення І Універсалу", а в 1932 р. – повітове свято, у якому взяли участь 1826 сокільських спортсменів і понад 10 тис. глядачів."

З 1934 р. "Сокіл" спільно з "Просвітою" почали проводити "Свято весни" та "Свято молоді". У них брали участь понад 3 тис. "соколів" з усієї Галичини. Того ж року відбулася конференція "Соколів", де розглядалися питання "Духовне виховання нації і молоді"; "Фізичне виховання молоді" та освітньо-виховні проблеми. На цій конференції зародилася ідея участі української команди в XI Олімпійських Іграх, що мали відбутися у 1936 р. у Берліні.

При "Соколі-Батьку" у Львові існувала спортивна секція. Ця секція мала відділи пішохідного та водного туризму. Крім того, в "Соколі" була лещетарська секція, що займалася лижним туризмом, і секція наколесництва, що розвивала велотуризм. Всі ці секції проводили одноденні та багатоденні мандрівки. Так, 18 липня 1934 р. відбулася тритижнева водна мандрівка шести учасників під керівництвом В.Сав'яка на трьох каяках (тип човна – Я.Л.). Маршрут їхньої подорожі проліг по р.Стир до р.Прип'ять і вгору по ній до м.Пінська. Протяжність цього маршруту – 486 км. У 1935 р. В.Сав'як та вісім учасників здійснили водну мандрівку на каяках по р.Буг до м.Владова, а потім на озеро Владовське. Протяжність маршруту становила 365 км.

Кожного року спортивні секції "Сокола" звітувалися за минулий рік. Наприклад, за 1934 р. тільки у Львові було проведено 13 пішохідних, три водні та три лижні мандрівки.

Починаючи з 1935 р., спостерігається піднесення культурно-просвітницької та спортивно-масової роботи товариства. Так, протягом 1936 р. "Сокіл" провів 354 прогулянки. Кожний сокільський осередок за рік мав обов'язково провести хоча б одну мандрівку.

Сокільські осередки, як й інші українські товариства, стимулювали культурно-мистецьку діяльність українського населення, особливо в сільській місцевості, що мало велике значення для збереження та примноження української культурної спадщини в умовах національного гноблення, для національно-патріотичного виховання молоді. Вони ефективно сприяли фізичному й естетичному вихованню і вдосконаленню нашої молоді.

"Сокіл" започаткував розвиток масового фізичного руху в Галичині через запровадження уроків фізичного виховання в школах, створення спортивних і туристично-краєзнавчих секцій і гуртків.

У травні 1900 р. у с.Заваллі Снятинського повіту було засновано пожежно-фізкультурне товариство "Січ". Засновником цього товариства був учасник трьох мандрівок студентської молоді в 1884-1886 рр. К.Трильовський. Січова старшина прагнула створити зразкове товариство ідеальних українських громадян, яким були б пригаманні загально людські почуття, ідеї братерства всіх людей, якої не були б вони народності, віри чи раси", а головна мета "Січей" була, крім пожежної справи, виховання борців за справу народну. Велика увага приділялась курсам, де готувалися провідники для роботи з молоддю.

Між "Соколами" і "Січю" намітилися певні тенденції для зближення та спільної виховної роботи. Так, у 1910 р. у Станіславі з нагоди 10-ї річниці заснування "Січі" проводиться спільне повітове сокільсько-січове свято, в якому взяли участь "соколи" з Хорватії, Словенії та Чехії.

Січове товариство приділяло велику увагу культурно-освітній роботі на селі. Січовики спрямовували свої зусилля на ліквідацію неписьменності

сільського населення, антиалкогольну пропаганду, давали концерти та вистави. До цієї роботи органічно впліталися прогулянки та екскурсії. Січовики часто здійснювали екскурсії за околиці своїх сіл і міст, де проводили заняття з основ картографії, орієнтування та долікарської допомоги, що разом з військовою підготовкою української молоді у "Стрільцьких Секціях" стало у пригоді в період національно-визвольних змагань 1914-1920 рр. Товариство "Січ" зіграло помітну роль у збереженні української духовної спадщини, воно захищало українську мову, історію, культуру від спроб австрійських, а потім польських правлячих кіл підрубати етнічно-історичні корені галицьких українців, асимілювати їх.

Після закриття польською владою товариства "Січ" у 1925 р. утворюється товариство "Луг". Головне його завдання – виховувати українську молодь у душі свідомого патріотизму, сприяти національному духовному відродженню. Організаційна структура товариства "Луг" була такою ж, як у "Соколі". "Луг" було найбільшим спортивно-пожежним товариством у Східній Галичині.

Протягом 1928-1930 рр. "Луг" організовує багатоденні масові мандрівки по Beskidach, Горганях та Чорногорі. У деяких подорожах брало участь до 60 чол. У 1934 р. "Луг" було перейменовано на Українське руханково-спортивне товариство "Луг". Основний зміст його роботи було визначено у завданнях: розширювати та пропагувати фізичне виховання та спорт; розвивати культурно-освітню діяльність, краєзнавчі прогульки, збирати бібліотеки та організувати читальні; видавати часописи та підручники, присвячені спорту, руханці та освіті.

Лугові осередки тісно співпрацювали з "Просвітою", "Рідною школою", "Відродженням", "Союзом Українок" та іншими українськими громадськими товариствами.

Товариство "Орли" – КАУМ (Каголицька Асоціація Української Молоді) було офіційно утворено в 1937 р., а перші гуртки КАУМу постали в 1933 р. Це була релігійна молодіжна виховна організація, або, як її ще називали, – "Католицький Пласт".

КАУМ швидко набирав потужності. Наприкінці 1938 р. у Східній Галичині діяло вже 189 гуртків "Католицького Пласту", в яких нараховувалося 4979 дійсних членів. У цих гуртках формувався християнсько-національний світогляд їх членів, що гармонійно поєднував християнську свободу духу, віру та патріотичну любов до України.

Керівниками осередків КАУМ переважно були місцеві священики. Виховна програма включала в себе різноманітні напрямки, форми та методи: вивчення історії релігії, історії України та краю, рідної мови, літератури, культури, традицій, природи.

Значна увага у діяльності КАУМ приділялася фізичному вихованню, що базувалося на руханці, легкій атлетиці, спортивних іграх, їзді на лижах, прогулянках.

Мандрівки та екскурсії базувались на літньому таборванні. Великі табори товариства "Орли"-КАУМ знаходилися в с.Микуличин Надвірнянського повіту і в с.Сокол Галицького повіту. Тут молодь протягом двадцяти днів проходила вишкіл та залучалася до суспільно корисної праці. Наприклад, улітку 1938 р. під час таборвання в с.Соколі молоді люди протягом 12-ти днів працювали на археологічних розкопках у Крилосі. Вони також читали реферати з історії Галича, проводили тематичні вечори для населення навколишніх сіл, присвячені героям княжої доби, Запорізької Січі, Українським Січовим Стрільцям і воякам Української Галицької Армії, славетним і знаменним сторінкам української історії.

Виникнення в Галичині Пласту – української дитячо-юнацької, просвітницької організації, що була частиною міжнародного скаутського руху, зумовлювалось піднесенням національно-визвольного руху на західноукраїнських землях, великою культурно-просвітницькою діяльністю прогресивної української інтелігенції, спрямованою на підвищення національної свідомості українського населення Галичини.

Пласт передбачав фізичне та патріотичне виховання підростаючої молоді на національних традиціях.

Перші пластові гуртки в Галичині було засновано у Львові П.Франком та І.Чмолою в 1911 р., але офіційним початком Пласту вважається день першої присяги пластового гуртка при Академічній гімназії у Львові – 12 квітня 1912 р., його організатором став д-р О.Тисовський».

Найголовнішим напрямом діяльності Пласту були туристичні походи та створення мандрівних і постійних таборів, де молодь набувала фізичного та військового вишколу, підвищувала свою національну свідомість.

Перший мандрівний пластовий табір організував І.Чмола у 1913 р., а П.Франко в 1914 році – постійний. Для координації пластовим рухом утворюється Верховна Пластова рада (ВПР). Проте, перша світова війна на певний час припинила роботу Пласту.

У 1921 р. «Пласт» відновив свою діяльність по всій Галичині. Почала діяти і Верховна Пластова Рада, яка з 1924 р. отримала назву Верховна Пластова Команда (ВПК). Вона координувала всю пластову роботу в Галичині.

З 1922 р. почали організовуватись пластові літні та зимові табори, що діяли під час літніх і зимових канікул. Виховники вважали, що саме в мандрівних та у постійних таборах найефективніше досягається поєднання гармонії виховання душі та тіла. Табори були відпочинково-виховні й інструкторські, поділялися на вікові групи, а також на хлоп'ячі та дівочі. В Галичині діяли гурткові, курінні, кошові, окружні, крайові та міжкrajові табори, в яких брали участь пластуни та пластунки не тільки з Галичини та

Волині, а й з Карпатської України (Закарпаття, яке в той час входило до складу Чехословаччини).

У 1929 році діяло 13 пластових таборів місцевого значення і 7 крайового, в яких проходило фізичне, моральне та національне виховання біля двох тисяч пластунів.

Найбільший табір діяв з 1924 р. у Підлютім (нині Рожнятівський район Івано-Франківської обл.). Приміщення для нього віддав Пластові митрополит Андрій Шептицький і всіляко фінансово підтримував табір.

Для організації пластового табору враховувались вік, стать учасників і різновид табору, а також індивідуальні особливості пластунів.

Наприклад, «пластун-скоб», повинен був детально знати туристично-краєзнавчу роботу, прогулянки, розкладання намету та вогнища різних типів, вміння надавати першу долікарську допомогу, орієнтуватися на місцевості без карти та з картою, знати флору та фауну свого краю, вміння приготувати їжу в польових умовах, а також в'язати понад двадцять вузлів, що мають особливе значення для мандрівок.

В інструкторських таборах програма включала в себе ідеологічно-організаційні бесіди при ватрах, фізичні вправи, пластові ігри, гігієну та рятувальництво, практичну картографію, будівництво кухонь, наметів, таборове господарство та його ведення. Крім того, велика увага приділялася методиці пластового виховання та вмінню проводити вечірні зустрічі та бесіди на історичну, пластову та святкову тематику біля вогнища.

Крім звичайних пластових таборів, організовувались також і спеціалізовані. У 1923 р. в Стрию було організовано перший водний пластовий гурток «Бобри», який з 17 до 24 червня 1924 р. провів заняття у с. Іванівці, на березі річки Стрий. А перший обласний водний пластовий табір «Чорноморці» відбувся 23 липня 1927 р. в с. Монастерець (біля Ісакова) над Дністром. Засновники – Р.Шухевич та Я.Гладкий.

У цьому таборі проводилися заняття з плавання, веслування, фізкультури, народних ігор. Пластунів учили в'язати вузли, розкладати намет, запалювати вогнище, готувати їжу в польових умовах. Крім того, пластуни у святкові дні проводили культурно-просвітницьку роботу в навколишніх селах – Ісакові, Монастирці, Луці та в ін. Місцеве населення досить добре ставилось до пластунів.

З кінця 1928 р. з'являються зимові пластові табори. Так, І. Чмола в Славську організував табір, де вчив пластунів техніки ходіння на лижах. Другий табір діяв з 27 грудня до 3 січня 1930 р. В програму навчання входило: оволодіння технікою пересування на лижах, поворотами, підйомами, спусками, табірництво (розкладання ватри, варіння їжі в польових умовах, вміння приготувати місце для привалу) та надання першої долікарської допомоги. Паралельно з спортивною та табірною підготовкою пластунам читався теоретичний курс з історії України. Пластуни проводили культурно-просвітницьку роботу по ближніх селах,

збирали краєзнавчі, етнографічні матеріали. Учасникам, що складалі іспит за навчальним планом, видавались табірні листки (посвідчення) єдиного зразка.

Пластові табори часто відвідували гості не тільки з Галичини, Волині, а й із Закарпаття, Німеччини, Америки та інших країн.

Пластові табори створювались і для дівчат. У 1929 р. редактор Коломийського журналу «Жіноча доля» О.Киселівська, відвідала дівочий табір у Підлютому. В нарисі «Вражіння з подорожі і побуту в жіночій пластовій таборі на Соколі» вона детально показала життя, побут, навчання та виховання сотні дівчат.

Програма табірних занять з кожним роком ускладнювалась. Вдосконалювались вимоги до проведення туристичних походів. Кожний пластун повинен був пройти іспит-пробу на:

1. Самостійний тижневий похід пластуна з усім спорядженням.
2. Нічліг без намету під відкритим небом, а у випадку дощу можливо під деревом.
3. Проходження за день мінімум 10 кілометрів.
4. Проведення записів, складання стрічки маршруту з детальними записами.
5. Складання карти пройденого маршруту та визначення місця ночівлі.

Після здачі іспитів-проб, пластуни повністю були готові до складних мандрівок, що стали найпоширенішою формою краєзнавчої роботи Пласту.

Провідники пластового руху розуміли вплив мандрівок на виховання підростаючого покоління. Крім того, географічне положення Прикарпаття, заохочувало молодь до мандрівки.

У 1923 р., проходять багатоденні мандрівки молоді. Наприклад, зі стрийського куреня один гурток десять днів мандрував верхами Горганів, а другий під керівництвом С.Каратницького й опікуна І.Криницького цілий місяць подорожував верхами Горган і Чорногори та селами Гуцульщини.

У 1924 р. пластуни, які таборували в Підлютім, для здійснення мандрівок були поділені на три вікові групи за ознаками фізичного розвитку та підготовленості. Кожній групі було запропоновано окремий маршрут: перша група під керівництвом І.Чмоли, пішла за маршрутом – г.Висока – г.Ігровище – г.Сивуля – с.Зелена – г. Довбушанка – г. хом'як – с. Яремче – с.Манява. Друга група під керівництвом Каменецького – на г.Висока – г.Ігровище – с.Гута – с.Пороги – Кричка – с.Манява. Третя група під керівництвом Водяного подалися на села Ясень – Пороги – Кричка – Манява. Всі групи зустрілися в Маняві і провели там спільну «ватру». З Маняви три групи через Ясень повернулися до Підлютого.

З 1 липня 1929 р. проходив тритижневий мандрівний табір за маршрутом – Підлюте – г.Висока – г.Ігровище – г.Сивуля – г.Київ – г.Попадя – Пискава – г.Яворова – г.Кичера – г.Мшана – г.Яйце –

с.Людвіківка – г.Магура – Лихобора – г.Маківка. В цій мандрівці взяли участь пластуни стрийського куреня: С.Бандера, С.Охримович, Я.Петріна, І.Галій, Б.Чехут, Л.Сенишин, О.Грицак, Я.Падох, Я.Пеленський, В.Дармохвал, С.Янів, С.Новицький, С.Березовський, О.Каратницький та інші. Біля Осмолоди учасники зустрілися з празькими пластунами, які передали підпільну пластову літературу.

У 1929 р. 9 німецьких та 3 українських пластунів здійснили мандрівку за маршрутом м.Галич – м.Калуш – с.Брошнів – с.Підлюте (тут вони відвідали пластовий табір), а потім помандрували на г.Високу – г.Ігровище – г.Сивулю – г.Боярин – с.Яремче – с.Микуличин – с.Ворохту – г.Говерлу – г.Туркул – г.Шпиці – г.Піп Іван – с.Бистрець – с.Жаб'є – с.Яворів – с.Косів. Пішохідна частина цього маршруту становила понад 170км, яку пластуни пройшли за 7 днів.

Крім пішохідних мандрівок, проводились водні під керівництвом Я.Гладкого, Я.Рака, П.Савчинського та ін.

У 1927 році група в складі Б.Чехута, С.Каратницького (члена туристичного товариства «Чорногора»), Ю.Гошовського та інших стрийських пластунів, здійснила свою першу водну подорож з м.Стрий по річці Стрий до м.Жидачева. За два дні вони подолали понад 40км. Маршрут був важким, бо річка була мілка і в багатьох місцях доводилося човна переносити на руках.

Наступного року шість членів стрийського курення (Р.Рак, В.Найда, В.Тижбір, С.Мішкевич, В.Левницький і О.Грицай) під керівництвом Я.Рака здійснили 10-денну мандрівку по річці Стрий до Дністра і далі до Заліщиків.

У 1929 р. пластуни 5-го стрийського куреня під керівництвом П.Савчинського здійснили комбіновану водно-пішохідну мандрівку за маршрутом м.Стрий – р.Стрий – р.Дністер – м.Залішки, а далі пішки по Поділля на Чортків – м.Копичинці – м.Теребовлю – м.Підгайці – м.Галич – м.Журавно – м.Стрий. За 15 днів учасники подолали 250 км на човні та 260 км пішки.

Часто організовувалися зльоти (зустрічі) пластових куренів Галичини, на яких проводилися спільні спортивні та культурно-просвітницькі заходи. Згідно з наказом Верховної Пластової Команди, першу обласну пластову зустріч (зліт) було проведено 12-14 липня 1924 р. на «Писаному камені», біля Косова. Сюди прибули пластуни зі Львова, Станіслава, Перемишля, Стрия, Яворова, Золочева, Калуша, Тернополя та Косова. Всі учасники розташувалися в наметах, які принесли з собою.

Досить цікавою була програма цього зльоту в яку увійшли: табірництво, вправи з сигналізації (азбука Морзе – Я. Л.) і проведення двох «ватр», на яких виступали голова Верховної Пластової Команди професор С.Левницький, редактор журналу «Український Пласт» професор І.Челіга та

ін. Тут співали пісні, читали вірші влаштували змагання тощо. Зліт закінчився гімном «Ще не вмерла Україна».

Хочеться відзначити, що в складі учасників зльоту пластунів Стрия були С.Бандера, Я.Рак, Р.Рак, Я.Падох та інші.

Другий пластовий зліт пройшов з 2 до 6 серпня 1925 р. в районі села Бубнище біля скель Довбуша, на якому було 205 учасників з усіх міст Галичини. Перед зльотом всі пластуни провели мандрівки Чорногорою, Горганями та Бескидами. Після його закінчення вони помандрували на г.Маківку. Маршрут проліг через г. Ключ – г.Кам'янку – м.Сколе – Зелем'янку – Гребенів – Тухлю – г.Маківку. Цілий день учасники зльоту були зайняті корисною роботою по впорядкуванню кладовища УСС. А наступного дня взяли участь у церковно-громадській маніфестації.

Крім того, цей зліт увійшов «в історію української карпатської альпіністики: на недоступній прямовисній скелі «Вежа» два пластуни вивісили синьо-жовтий прапор, знявши австрійський жовто-чорний, встановлений там тірольцями в час першої війни. Були це Роман Шухевич (пізніше героїчний командир УПА) та Іван Сенів». Як бачимо, піонерами зародження альпінізму на теренах Галичини були пластуни.

Третій пластовий зліт відбувся у липні 1926 р. на горі «Сокіл» поблизу Підлютого, з нагоди посвячення новозбудованого пластового табору, а четвертий – в Олександрії на Волині у 1927 р. Серед заходів, що проводились Верховною Пластовою Командою були фотоконкурси, що проводились у кінці кожного року з метою висвітлення туристично-краєзнавчої роботи в «Пласті». Автори трьох кращих серій світлин, які визначала спеціальна комісія, нагороджувалися цінними подарунками-фотоапаратами. Крім цього проводився краєзнавчий фотоконкурс «Наш рідний край», що мав на меті відтворити природу краю, неповторність краси долин і вершин Карпат.

Польські власті з підозрою ставились до діяльності Пласту, вбачаючи в його заходах антипольську спрямованість. Коли влітку 1930 р. в бойовій акції Організації Українських Націоналістів (ОУН) під Бібркою (Львівщина) загинув член ОУН, старший пластун 11-го пластового Куреня, Гриць Писецький, владою було прийнято ухвалу про заборону «Пласту», (вересень 1930 р.). Поліція провела обшуки в усіх пластових домівках, у будинках пластових провідників і заборонила всю діяльність Пласту. Деякі пластовські курені перейшли на нелегальне становище. Наприклад, Станіславський старшопластунський курінь «Довбушівці» перейшов до туристичного товариства «Чорногора», продовжуючи далі свою пластову діяльність. Багато колишніх пластунів влилося в спортивно-гімнастичне товариство «Сокіл», спортивно-пожежне «Луг», у секції молоді при «Рідній школі», працювали у «Гуртку молоді Сільського господаря», у відділі молоді при «Просвіті», при «Гігієнічному товаристві», а дівчата-пластунки діяли при філіях «Союзу Українок».

Таким чином, одним із найголовніших завдань туристично-краєзнавчої роботи в «Пласті» було всебічне виховання підростаючого покоління. Адже тільки на прогулянках і мандрівках, пластуни мали змогу побачити всю красу рідного краю, ознайомитися з історичним минулим. Крім того, туристично-краєзнавча робота виконувала важливі функції, а саме: згуртовувала та єднала всіх пластунів, виховувала у них почуття дружби, колективізму та наполегливості, а труднощі в мандрівках допомагали виховувати в них моральні та вольові якості, дисциплінованість, здатність до боротьби за свободу України.

«Пласт» у 20–30 рр. ХХ ст. дав вагомий поштовх у туристично-краєзнавчій роботі серед української молоді Галичини, що мало величезне значення в примноженні та збереженні української духовної та культурної спадщини в тяжких умовах національного гноблення.

Таким чином, спортивно-туристична діяльність у молодіжних організаціях полягала в тому, що ця робота мала на меті не тільки рекреацію, оздоровлення, фізичний розвиток молоді, а й конкретні, виразно визначені освітньо-виховні результати. Безпосереднє знайомство з матеріальною та духовною культурою народу, природою рідного краю, історичними та географічними матеріалами, стимулювали любов до Батьківщини, культури та природи своєї нації. Тобто, використовувався найістотніший виховний потенціал туристично-краєзнавчої діяльності.

5. Підготовка та проведення екскурсій зі школярами

Екскурсія – це колективне відвідування учнівською та студентською молоддю визначних місць з освітньою, навчально-виховною, науковою чи розважальною метою.

Організують і проводять туристську та екскурсійну роботу з учнями в області Обласний державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, його філії, дитячі турбази, загальноосвітні школи, позашкільні установи, навчальні заклади різних рівнів акредитації, турпідприємства, які мають ліцензію Державної туристичної адміністрації України.

Усі відомі екскурсії можна поділити на такі три групи: навчальні, краєзнавчі, загальноосвітні.

До початку екскурсії вчителю необхідно зустрітися з екскурсоводом, повідомити його про вікові особливості екскурсантів, їх інтереси, звернути увагу на проблеми, які слід детально висвітлити.

Перед проведенням екскурсії необхідно вирішити організаційні питання (домовитися з організацією об'єкта на який проводиться екскурсія, одержати при необхідності дозвіл на його відвідування, вирішити транспортні питання, уточнити про час і місце зустрічі з екскурсоводом та іншими спеціалістами, які будуть задіяні до проведення заходу).

Перед початком екскурсії обов'язково провести інструктивну бесіду з її учасниками з правил поведінки на природі, екскурсійному об'єкті, розповісти про техніку безпеки під час екскурсії.

Крім того знати :

1. Правила надання послуг пасажирського автомобільного транспорту Затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 18 лютого 1997 р., № 176 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 29 січня 2003р., №141.)
2. Порядок взаємодії з питань забезпечення перевезення організованих груп дітей на оздоровлення в табори відпочинку та інші оздоровчі заклади, а також проведення туристичних та екскурсійних подорожей (поїздок) *Зареєстровано в Міністерстві юстиції України від 30.08.2004 р. Затверджено наказом Міністерства транспорту України, №1064/9663. Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України від 27.07.2004, Міністерства України у справах сім'ї, дітей та молоді № 672/831/623/120*
3. Типове положення про порядок організації туристсько-екскурсійних перевезень автобусами учнів Івано-Франківської області. *Розроблено на основі "Правил надання послуг пасажирського автомобільного транспорту", затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 18.02.1997р. № 176 із змінами, затвердженими Постановою Кабінету Міністрів України від 29.01.2003р. № 141. Затверджено наказом управління освіти і науки держадміністрації від 26.04.2004 р. №165*

6. Характеристика екскурсійних об'єктів Прикарпаття

Івано-Франківська обл. займає площу 13,9 кв. км. (43 % - гори) і має 1,5 млн. населення. В області діє понад 100 туристичних закладів, 3500 пам'яток історії і культури і понад 30 гірськолижних витягів.

Серед музеїв області слід згадати такі:

Івано-Франківський обласний краєзнавчий музей (1940 р.) Експозиція музею має три відділи: природи, історії, народного мистецтва.

Відділ природи знайомить з біотичним різноманіттям Українських Карпат. Окрасою відділу історії є колекція археологічних пам'яток доби Київської Русі й Галицько-Волинської держави. Унікальними є знахідки з розкопок княжого столярного граду Галича (нині села Крилос) – одного з найбагатших міст Європи в XI-XIII ст. У відділі народного мистецтва експонуються речі народного побуту, народний одяг, витвори декоративно-прикладного мистецтва зібрані з Галицького Подністров'я, Покуття і Гуцульщини.

Загальнонаціональну цінність мають ікони та ювелірні вироби XII–XIII ст., ікони XVI–XIX ст., церковна скульптура, стародруки, колекції зброї та нумізматики.

Івано-Франківський художній музей. Знаходиться у споруді Колегіального костелу XVII ст. Цей музей є скарбницею образотворчого і народного мистецтва краю. Його колекція нараховує понад 15 тис. експонатів. Музей знайомить з унікальними пам'ятками галицького іконопису й барокової скульптури, творчістю класиків українського малярства, а також творами зарубіжних майстрів XVIII – першої половини XX ст.

Художній музей має два регіональні відділи: Музей-пам'ятку дерев'яної архітектури та живопису XVI–XVIII ст. у Рогатині та Художньо-меморіальний музей В. Касіяна у Косові.

Історико-меморіальний музей Олекси Довбуша (м. Івано-Франківськ). Його архівні матеріали про Олексу Довбуша. Крім того, у музеї розгорнуто експозиції: "Національно-визвольне повстання українських селян під проводом Івана Мухи (XVI ст.)" та "Богдан Хмельницький і Галичина".

Музей визвольних змагань Прикарпатського краю. У ньому представлені речі та документи, що охоплюють період від XI до XX ст. й висвітлюють події багатовікової визвольної боротьби українців Карпат і Прикарпаття за незалежність України від чужоземних поневолювачів. Експозиції музею представлена документами жахливими фактами розгулу сталінського терору й геноциду на Прикарпатті (меморіал "Дем'янів Лаз"), із славетними й драматичними сторінками боротьби Легіону українських Січових Стрільців, бійців УНР, ЗУНР, борців ОУН і УПА за незалежність держави у XX ст.

Музей народного мистецтва Гуцульщини та Покуття імені Й. Кобринського у Коломиї. Колекція цього музею налічує близько 30 тис. експонатів – пам'яток матеріальної культури Гуцульщини і Покуття від доби Трипілля до сьогодення.

Музей має 18 експозиційних залів. Окрасою експозиції виступають художні вироби майстрів Гуцульщини з металу та рогу, виготовлені різноманітною технікою. Є експозиція гуцульської й покутської писанки, а також музейна колекція гуцульських сирних іграшок.

Коломийський музей "Писанка" знаходиться в оригінальній будівлі у формі велетенської писанки (висота – 13 м). Експозиція музею знайомить з багатотисячолітньою історією писанкарства, з різноманітними техніками її розпису та розмаїттям орнаментальних мотивів української писанки.

Історико-меморіальний музей Степана Бандери в с. Старий Угринів Калуського району. Експозиція цього музею знайомить з

життям і громадсько-політичною діяльністю провідника Організації Українських Націоналістів – Степана Бандери.

Слід виділити Державний історико-архітектурний заповідник "Древній Галич" у с. Крилос.

Серед краєзнавчих музеїв Івано-Франківщини є музеї "Бойківщина" і "Берегиня". Експозиція музею "Бойківщина", розташованого у Долині, знайомить з природою, історією, етнографією і культурою підкарпатської Бойківщини – однієї з найсамобутніших етнографічних земель України. А експозиція музею "Берегиня", розташованого у Бурштині, знайомить з етнографією та оригінальною народною культурою ще одного історико-географічного краю заходу України – Опіллям.

Старостинський замок XIV–XVII ст. м. Галич та Пнівський замок XVI–XVIII ст. на р. Бистриця Надвірнянська біля м. Надвірна, Чернелицький замок XVII ст. (Городенківський р-н), Раковецький замок XIV–XV ст. на р. Дністер, та доменна піч XVIII ст. в урочищі Ангелів на р. Лімниця права притока р. Дністер.

В області є багато діючих монастирів, зокрема Манявський та Гошівський, а також 513 культових споруд (кам'яних та дерев'яних храмів), зокрема храм Святого Пантелемона XII ст. у с. Шевченкове та Успенська церква XII ст. в с. Крилос Галицького р-н, церква Святого Духа XV ст. і костіол Святого Миколая XVII ст. в м. Рогатині, Михайлівська церква XIV ст. в с. Чесники, церква у смт. Ворохта XVII ст. та ін. Є в обл. 24 костели та 7 синагог [М. Т.].

7. Організація пошуково-експедиційної роботи зі школярами

Експедиція – це подорож, яка проводиться з учнівською та студентською молоддю з метою вивчення історії рідного краю, довкілля, явищ соціального життя, світової цивілізації, географічних, етнографічних, історичних об'єктів та їх дослідження з використанням технічних засобів пересування або ж без них. Під час проведення експедиції можливе подолання природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо).

Експедиції в залежності від мети та напрямку роботи можуть бути:

1. Положення про рух учнівської молоді України за збереження і примноження традицій, звичаїв, обрядів народу "Моя земля – земля моїх батьків".

Додаю до листа Міністерства освіти України від 11.01.1991 р., № 1/9-24

Головне завдання руху – залучення кожного учнівського колективу загальноосвітніх шкіл, професійно-технічних училищ, кожного творчого колективу позашкільних установ до виконання його програм, а також

створення сприятливих умов для творчого розвитку особистості, реалізації її здібностей, збагачення світогляду, формування самосвідомості.

Програма руху передбачає забезпечення комплексу дій, спрямованих на глибоке вивчення рідної мови, історії свого краю, пам'яток культури та природи, коріння свого роду як складової свого народу, а також пісенно-поетичної спадщини, традицій, звичаїв, обрядів, вірувань, ворожінь, заклинань, інструментарію свого краю та регіонального національного одягу.

Орієнтовними напрямками діяльності руху можуть бути: "Мій край – моя історія жива", "Рідна мова – пісня солов'їна", "Ой роде наш красний...", "Струни серця", "Кришталеві джерела" тощо.

2. Положення про II етап Всеукраїнської туристсько-краєзнавчої експедиції "Краса і біль України" *Додаток до листа Міністерства освіти України від 20.05.1993 р., №9/1-62-7.*

Туристсько-краєзнавча експедиція учнівської молоді "Краса і біль України" заснована і проводиться Українським державним центром туризму і краєзнавства учнівської молоді Міністерства освіти України.

Основною метою експедиції є виховання в учнівської молоді засобами туризму і краєзнавства дбайливого ставлення до природи рідного краю та духовних надбань всіх націй української держави, розширення і поглиблення знань учасників експедиції з історії, народознавства, літератури, природничих дисциплін.

Юні туристи-краєзнавці – учасники Всеукраїнської експедиції "Краса і біль України" проводять роботу за такими напрямками:

1. Мальовнича Україна. 2. Скривджена земля. 3. Свята спадщина. 4. З попелу забуття.

3. Всеукраїнська історико-географічна експедиція «Історія міст і сіл України».

Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 24.03.2006 р., № 1/9-177.

Експедиція проводиться з метою виховання в учнівської та студентської молоді любові до рідного краю, шанобливого ставлення до його історії, духовної спадщини, бажання пізнавати і вивчати історико-культурні надбання нашого народу, природне довкілля.

Завданнями експедиції є:

- залучення навчальних закладів, наукових установ, підприємств і організацій, широкого кола громадськості, вчених, краєзнавців до участі в дослідженні історії міст і сіл України; набуття учнями та студентами поглиблених об'єктивних знань з історії рідного села чи міста, про визначні місця, історичні події та видатних людей свого краю;

- збір та систематизація краєзнавчих матеріалів до видання нової редакції енциклопедичного видання багатотомної «Історії міст і сіл України»;

- розкриття туристичних та екскурсійних можливостей свого краю;
- привернення уваги державних установ, громадських організацій, широкого кола громадян до збереження та відродження історико-культурної спадщини українського народу, пам'яті втрачених населених пунктів України.

4. Акція "Моє село на туристичній карті України".

Мета: вивчення історії населеного пункту.

Примірний план краєзнавчої роботи з вивчення історії населеного пункту.

I. Виникнення населеного пункту.

II. Сторінки літопису населеного пункту до XIX ст.

III. Історія населеного пункту в XIX-XXI ст.

IV. Пам'ятники та визначні місця населеного пункту.

V. Додатки (ілюстрації, схеми, малюнки, фотографії XIX-XXI ст.; оригінали або фотокопії різних документів до історії населеного пункту; археологічні, нумізматичні матеріали, старі листівки, газети, журнали, підручники, записи (спогади) старожилих з історії та етнографії населеного пункту тощо).

5. Положення про Всеукраїнський щорічний конкурс на кращий навчально-методичний матеріал туристсько-краєзнавчої тематики

Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 23.03.2001р., № 1/9-128

Мета і завдання конкурсу.

Всеукраїнський щорічний конкурс на кращий навчально-методичний матеріал туристсько-краєзнавчої тематики (далі - Конкурс) проводиться з метою надання методичної допомоги педагогам в організації туристсько-краєзнавчої роботи з учнівською молоддю як важливого напрямку позашкільної освіти.

Завдання конкурсу:

- оновлення програмно-методичного забезпечення розвитку дитячо-юнацького туризму і краєзнавства;

- виявлення нових педагогічних технологій позашкільного і позакласного навчання і виховання учнів засобами туризму і краєзнавства, ефективних форм і методів туристсько-краєзнавчої роботи з учнівською молоддю;

- вибір та підготовка до видання кращих авторських методичних матеріалів, програм, навчальних посібників тощо для подальшого використання у діяльності навчальних закладів;

- пропаганда і популяризація дитячо-юнацького туризму і краєзнавства як ефективних засобів пізнання і успадкування історичних та культурних надбань свого народу, формування національної свідомості, любові до рідної землі.

6. Положення про історико-етнографічну експедицію учнівської та студентської молоді "Україна вишивана" Затверджено Головою Правління Всеукраїнської спілки краєзнавців 21.12.06. Затверджено міністерством освіти і науки України 21.12.06.

8. Регіональні учнівські експедиції

1. Положення про регіональну туристсько-краєзнавчу учнівську експедицію «Голос історії – голос майбутнього» Затверджено наказом управління освіти і науки облдержадміністрації від 07.04.2003 р., № 102 а.

Мета експедиції

- Регіональна туристсько-краєзнавча учнівська експедиція „Голос історії – голос майбутнього” започатковується управлінням освіти і науки облдержадміністрації та обласним державним центром туризму і краєзнавства учнівської молоді і має на меті:

- відродження та збереження української духовної спадщини бойківського регіону;
- розширення та поглиблення знань учнівської молоді з історії рідного краю, його героїчного минулого та сьогодення;
- вивчення школярами самобутнього бойківського мистецтва, фольклору, традицій, свят та обрядів;
- проведення туристських походів, екскурсій, експедицій по мальовничих місцях бойківського регіону з використанням краєзнавчих та пошуково-дослідницьких завдань;
- вивчення та охорона пам'яток природи рідного краю, проведення екологічних досліджень, прокладання нових туристських маршрутів та стежок;
- проведення шкільних мистецьких бойківських свят, фестивалів, конференцій, зустрічей з народними умільцями, майстрами народної творчості, літераторами - уродженцями бойківського краю.

2. Положення про обласну туристсько-краєзнавчу експедицію "Люби і знай свій рідний край"

Орієнтовні напрямки експедиції:

- туризм;
- природа та екологія;
- "Роде наш красний, роде наш прекрасний";
- "Мій край – моя історія жива".

9. Організація роботи туристично-краєзнавчих гуртків в освітніх закладах

Основні вимоги до навчальних планів і програм. Типові навчальні плани позашкільних навчальних закладів, які перебувають у сфері

управління Міністерства освіти і науки України, затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.06 р., №731

На виконання Закону України «Про позашкільну освіту» та з урахуванням результатів апробації Примірних навчальних планів для гуртків, секцій, студій та інших творчих об'єднань за напрямками позашкільної освіти, яка проводилась у 2002/03 та 2003/04 навчальних роках (наказ МОН України від 09.09.2002 р., № 505 та від 24.09.2003 р., № 645) розроблені Типові навчальні плани для організації навчально-виховного процесу у позашкільних навчальних закладах, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України (далі - Типові навчальні плани).

Згідно з навчальними планами позашкільний навчальний заклад планує на навчальний рік роботу гуртків, секцій, студій та інших творчих об'єднань. За Типовими навчальними планами або на їхній основі розробляється навчальний план закладу на навчальний рік (робочий) з урахуванням мережі гуртків, секцій, студій та інших творчих об'єднань, що діють у позашкільному навчальному закладі, років навчання, тижневого навантаження педагогічних працівників, структури навчального року. Термін навчання у гуртках, секціях, студіях та інших творчих об'єднаннях обумовлюється специфікою їхньої діяльності та навчальними програмами.

Типові навчальні плани передбачають організацію навчально-виховного процесу в гуртках, секціях, студіях та інших творчих об'єднаннях відповідно до їхньої класифікації за рівнями, визначеними Положенням про позашкільний навчальний заклад, з основних напрямків позашкільної освіти: художньо-естетичного, туристсько-краєзнавчого, еколого-натуралістичного, науково-технічного, дослідницько-експериментального, військово-патріотичного, фізкультурно-спортивного, соціально-реабілітаційного, оздоровчого та гуманітарного.

Рівень гуртка, секції, студії та іншого творчого об'єднання (початковий, основний, вищий) передбачений в навчальній програмі.

Дитячо-юнацькі спортивні школи, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України, при організації навчально-виховного процесу користуються навчальними планами, що затверджені центральним органом виконавчої влади у сфері фізкультури і спорту.

Навчальні програми можуть бути розроблені терміном на декілька місяців (до 1 року), або від 1 до 2-х років з урахуванням індивідуальних форм навчання. Робота гуртків, секцій, студій та інших творчих об'єднань цього рівня може організовуватись у позашкільних навчальних закладах протягом навчального року, а також у канікулярний час. Гуртки, секції, студії та інші творчі об'єднання цього рівня можуть працювати самостійно або функціонувати як початкова ланка в структурі творчого об'єднання за інтересами у різноманітних школах, клубах, студіях, ансамблях, театрах тощо.

Кількість годин на тиждень визначається за напрямами роботи з урахуванням років навчання і становить:

№ п/п	Напрямок діяльності	Кількість годин			
		на тиждень до 1-го року	всього за рік	на тиждень до 2-х років навчання	всього за рік
1.	Туристсько-краєзнавчий	4-6	144-216	6	216
2.	Оздоровчо-спортивний	6	216	6	216
3.	Військово-патріотичний	4-6	144-216	6	216
4.	Соціально-реабілітаційний	4	144	4-6	144-216
5.	Оздоровчий	4	144	4	144
6.	Інші	4-6	144	6	144-216

10. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих вечорів, вікторин, конкурсів зі школярами

Засвоєння нових знань, поданих у вигляді гри, відбувається значно ефективніше, ніж на звичних навчальних заняттях. Навчальна задача поставлена в ігровій формі, має ті переваги, що в ситуації гри дитині зрозуміла сама необхідність отримання нових знань і способів дії. Знання, подані у готовій формі, не пов'язані з життєвими інтересами вихованців, погано ними засвоюються і не розвивають їх. Натомість у грі дитина сама прагне навчитись тому, чого вона ще не вміє і не знає, тобто зростає її пізнавальна активність.

Без сумніву ігри посідають одне з провідних місць серед найбільш перспективних методів навчання. Доцільно використовувати їх для тренування розвитку творчого мислення, формування практичних умінь.

Щоб конкурс чи гра пройшли успішно й досягнули поставленої мети, при їх підготовці і проведенні необхідно пам'ятати про основні принципи: старання підготувати обладнання і місце проведення ігор, чітка і доступна всім інформація про час і умови проведення, створення атмосфери доброзичливості та гумору.

Застосування ігор зробить заняття жвавішими, яскравішими і привабливішими, дасть можливість оцінити рівень підготовки вихованців. Ігрові форми занять сприяють закріпленню умінь учнів систематизувати свої знання, розвивають уважність, допитливість, навчають їх працювати з картами, схемами, довідковою літературою.

При проведенні вікторин з юними краєзнавцями, поряд із запитаннями з історії та географії України, важливо використовувати

запитання, які б спонукали учнів до глибшого вивчення свого регіону, своєї області, свого району.

Змагання команд КВК. До цієї гри готуються заздалегідь. Командам повідомляється тема домашнього завдання та обов'язкових конкурсів. Слід врахувати, що чим більше команд приймає участь в конкурсі, тим менше завдань доцільно давати їм. Гра має проходити швидко і динамічно, тривалість її не повинна перевищувати двох годин. У склад журі доцільно запросити вчителів-предметників, краєзнавців.

Орієнтовний план проведення:

1. *Привітання команд.* У ньому весело і стисло повинна бути відображена назва команди, девіз та привітання друзям-суперникам.

2. *Розминка.* Може бути описаною вище грою "естафета ерудитів".

3. *Конкурс домашніх завдань.* Можливі теми: "Майбутнє Карпатських гір", "Моє місто через 50 років", "Велике відкриття", "А пам'ятаєш, як..." і т.д.

4. *Конкурс капітанів.* Завдання: дотепний літературний портрет капітана суперників.

6. *Запитання до команд.* Команди задають одна одній по 2-3 запитання. Оцінюються як запитання, так і дотепні відповіді.

7. *Музичний конкурс (як домашнє завдання).* Завдання: виконати по 2-3 номери на краєзнавчу тематику. Діти повинні написати слова на одну з популярних мелодій і відобразити в пісні певну тему (проблеми охорони природи, пам'яток історії та культури, оспівати красу рідного краю і т.п.).

Пропонуємо декілька найпростіших головоломок.

Головоломка "Прикарпаття"

1. Поширений промисел жителів гірських районів краю.
2. Нечисленна група населення, що проживає на території області, походження якого пов'язують з хазарами.
3. Сукняний капелюх, оздоблений різнокольоровим вовняним шнуром, який носили гуцули влітку.
4. Етнічна група населення, що заселяє частину гірської території Івано-Франківської, Закарпатської, та Львівської областей.
5. Керівник великого антифеодального повстання у нашому краї в середині XVII століття.
6. Запаси яких корисних копалин в області є достатніми для забезпечення потреб України в цій сировині.
7. Регіон, розташований на сході Івано-Франківської області.
8. Закритий в гуцулів по периметру житловими, господарськими будівлями та критими переходами двір.
9. Стационарна житлово-господарська будівля на вівчарських стойках.
10. Один з найбільших центрів Опілля на Прикарпатті.
11. Один з найкрасивіших водоспадів в області.

Головоломка "Гуцульщина"

1. Гуцульська назва ягід брусниці.
2. Добрий міфічний герой у гуцулів, який захищає від злих духів та хижаків людей і тварин.
3. Назва води в джерелах, з яких гірське населення брало для своїх потреб солону воду.
4. Гуцульський варіант мамалиги, звареної на солодкій сметані.
5. Типове взуття основної частини населення Українських Карпат.
6. Народний промисел, яким здавна займаються гуцули.
7. Одна з найбільших полонин поблизу м.Яремче.
8. Як жителі Гуцульського краю називають велику рогату худобу.
9. Гуцульська назва ягід чорниці.
10. Вовняна чи шкіряна торба, в яких гуцули переносили дрібні речі та продукти харчування.

11. Діяльність шкільних музеїв

Здійснення краєзнавчого принципу в навчально-виховній роботі можливе тільки за умови систематичного накопичення в школі місцевого географічного матеріалу. Цей матеріал постійно збирається в шкільному краєзнавчому куточку, який згодом може перерости в краєзнавчий музей.

Складність роботи щодо створення краєзнавчого музею в школі полягає, головним чином, у тому, що учитель, недостатньо володіючи методикою краєзнавства, має утруднення в постановці, досліджень для одержання потрібних матеріалів. Не всі зібрані матеріали можна використати для створення музею, а лише ті, які підібрані так, що разом утворюють дещо ціле, об'єднане ідеєю кращого відображення життя краю і представляє в той же час педагогічну цінність.

Шкільний краєзнавчий музей не повинен бути безсистемним зібранням випадкових речей. Якими б не були різноманітними окремі групи предметів, їх треба систематизувати, відбирати, виходячи з певного внутрішнього зв'язку; від цього залежить і розташування матеріалу по відділах і стендах музею.

У шкільному краєзнавчому музеї зосереджується все найзначніше про природу, історію, економіку, культуру краю. При відборі найбільш характерних і яскравих предметів музей перетворюється в тематично і ідейно визначене зібрання експонатів, які показують різнобічне життя краю. У цьому його схожість з місцевими державними краєзнавчими музеями, від яких в той же час шкільний музей досить відрізняється, по-перше, змістом своїх матеріалів, так як у шкільний музей збирають, головним чином, найбільш докладні відомості про найближчі околиці школи, оскільки головне в роботі шкільного музею - вивчення прилягаючої до школи місцевості; по-друге, експонати шкільного музею мають допомагати вчителю у проведенні уроків, тому що в ньому зосереджується

матеріал, який відповідає вимогам і змісту навчального предмета і служить наочним посібником для уроків, побудованих на краєзнавчій основі. Експозиція в шкільному краєзнавчому музеї розташовується так, щоб можна було в ньому проводити навчально-урочну роботу.

По-третє, в шкільному краєзнавчому музеї показують ті шляхи і методи, якими проводиться краєзнавча робота в школі. В ньому зосереджуються всілякі описи експедицій, походів, екскурсій, зустрічей, вечорів, зльотів краєзнавців, щоденники походів, відомості з історії краєзнавства в школі, різноманітні призи, нагороди, подарунки, одержані юними краєзнавцями школи.

При організації шкільного краєзнавчого музею необхідно строго дотримуватись правил музейного зберігання справжніх пам'яток, в якому б вигляді вони не були, який би характер не носили: історичні предмети і документи, матеріали геологічних досліджень, археологічних розкопок тощо, повинні бути виділені у так званий «особливий фонд» для обліку і якнайкращого збереження. Про виявлені пам'ятні матеріали необхідно повідомити державний музей і одержати від нього вказівки, як їх оформити і де вони повинні зберігатися.

Кожний експонат має бути зареєстрований в інвентарній книзі, де фіксується: 1) інвентарний номер; 2) дата надходження; 3) від кого надійшов експонат.

Крім інвентарної книги, заводяться карткові каталоги експонатів до відділах музею: на кожний експонат повинна бути заповнена картка з назвою і докладним описом експонату.

Краєзнавством мають займатися усі школи, тому для створення дійсно гарного шкільного музею доцільно об'єднати роботу декількох шкіл, розташованих поблизу, і в одній з них відкрити музей при обов'язковому збереженні в кожній школі краєзнавчих куточків. У цьому випадку цікаві матеріали для музею збираються від ряду шкіл, в обробці їх також беруть участь об'єднані сили. Досвід створення таких куштових краєзнавчих музеїв уже є.

На базі куштового музею можуть розвиватися деякі види масової роботи: екскурсії, походи, створення літературних описів, видання рукописного журналу, підготовка доповідей, картографування місцевості, збір і систематичний облік фотоматеріалів, аматорських фільмів, упорядкування краєзнавчих вечорів, зустрічей і ін.

Щоб чітко уявити краєзнавчий музей, корисно ознайомитися з ним в якій-небудь зі шкіл, де він є. Музеї можуть мати такі відділи: «Вивчасмо рідний край», «Наша школа», «Природа краю», «Історія краю», «Населення краю», «Господарство краю», «Культура краю», «Професійно-довідковий».

Робота музею повинна проводитися згідно закону України «Про музеї та музейну справу», яка затверджена постановою Верховної Ради України 29.06.1995 р., №249/95-ВР із змінами від 14.05.1999 р., № 659-XIV,

від 07.12.2000 р., №2120-III, 20.12.2001 р., №2905-III, 26.12.2002 р., №380-IV, 06.03.2003 р., №594-IV, 27.11.2003 р., №1344-IV.

Крім того, потрібно дотримуватись таких документів:

1. Порядок обліку музеїв при навчальних закладах, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України, який затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 04.09.2006 р., №640.

2. Положення про звання «Зразковий музей», затверджено наказом Міністерства освіти і науки України 04.09.2006р., № 640.

12. Використання музейних матеріалів у навчальній та виховній роботі школи

У шкільному краєзнавчому музеї зосереджується все найзначніше про природу, історію, економіку, культуру краю. При відборі найбільш характерних і яскравих предметів музеї перетворюються в тематично і ідейно визначене зібрання експонатів, які показують різнобічне життя краю. У цьому його схожість з місцевими державними краєзнавчими музеями, від яких в той же час шкільний музей досить відрізняється, по-перше, змістом своїх матеріалів, так як у шкільний музей збирають, головним чином, найбільш докладні відомості про найближчі околиці школи, оскільки головне в роботі шкільного музею – вивчення прилягаючої до школи місцевості; по-друге, експонати шкільного музею мають допомагати вчителю у проведенні уроків, тому що в ньому зосереджується матеріал, який відповідає вимогам і змісту навчального предмета і служить надочним посібником для уроків, побудованих на краєзнавчій основі. Експозиція в шкільному краєзнавчому музеї розташовується так, щоб можна було в ньому проводити навчально-урочну роботу; по-третє, в шкільному краєзнавчому музеї показують ті шляхи і методи, якими проводиться краєзнавча робота в школі. В ньому зосереджуються всілякі описи експедицій, походів, екскурсій, зустрічей, вечорів, зльотів краєзнавців, щоденники походів, відомості з історії краєзнавства в школі, різноманітні призи, нагороди, подарунки, одержані юними краєзнавцями школи.

Велике значення в підготовці експозиції музею належить естетичному вихованню. Уміння гарно оформити матеріал, якомога краще і ясніше його показати – важлива умова при створенні музею. Сам музей, його експонати можуть служити засобом естетичного виховання, а робота в ньому – конкретна можливість прищепити хороший смак учням. Для цього важливо, щоб огляд експонатів був не тільки повчальним, але й легким, приємним. Усі предмети експозиції повинні бути неодмінно цікавими, красиво оформленими. Музей програватиме в художньому відношенні, якщо перепоовнити його зайвими матеріалами поганої якості. Експонати необхідно розмішувати з достатніми проміжками, щоб при розгляді

кожного предмета сусідні не могли розсіювати або відвертати увагу. Слід уникати в музеї враження тісноти.

В умовах переходу на кабінетну систему організації занять, з метою кращого використання у викладанні кожного предмета краєзнавчого матеріалу, вдаються до створення при кабінетах предметних краєзнавчих куточків.

В експозиційних залах державного музею на справжніх матеріалах також можуть проводитись уроки. При цьому краще, якщо їх проводить сам учитель, а не екскурсовод. Тому учителю необхідно спочатку добре познайомитися з експозиціями державного музею. Його співробітники, звичайно, подають школам методичну допомогу як для підготовки уроків, так і занять краєзнавчого гуртка.

Організація куцкового музею відкриває більше можливостей для постійного поповнення експонатів, так як у цьому випадку сили множаться у відповідності з числом шкіл.

На базі куцкового музею можуть розвиватися деякі види масової роботи: екскурсії, походи, створення літературних описів, видання рукописного журналу, підготовка доповідей, картографування місцевості, збір і систематичний облік фотоматеріалів, аматорських фільмів, упорядкування краєзнавчих вечорів, зустрічей і ін.

З краєзнавством, зокрема з краєзнавчим музеєм, повинна бути пов'язана робота шкільної бібліотеки. Вона зосереджує художні і науково-популярні твори по кожному відділу музею, замітки і статті місцевих газет, тексти постанов урядових органів і т. п., які дають матеріал для всебічного вивчення краю. В бібліотеці можуть зберігатися і папки з малюнками, фотографіями, картами, не виставленими на стенди, які складають фонд для дальшої обробки і поповнення експозицій музею і використання на уроках.

Організація в бібліотеці «крайового» або «місцевого» відділу, складання систематичного каталогу літератури, карт і фотографій з питань краєзнавства – дуже важлива справа, від неї в значній мірі залежить широта постановки краєзнавчих робіт.

13. Заходи безпеки під час проведення туристсько-краєзнавчих міроприємств зі школярами

1. Перед початком походу слід визначити порядок руху, призначити направляючого і замикаючого, який визначає темп руху, а складність маршруту повинна відповідати досвіду учасників подорожі.

2. Спорядження й добір продуктів повинні відповідати даній категорії складності маршруту.

3. Необхідна наявність аптечки зі списком медикаментів та їхнього призначення.

4. Проводити розвідку маршруту у незнайомій місцевості.
 5. Прийняти необхідні заходи для попередження потертості та оберігання ніг від ран та переохолодження.
 6. На маршруті рухатись компактно. Не допускати розподілу групи, порушення дисципліни та порядку руху, а після 50 хв. руху роботи 10 хв. перерви для відпочинку. Не сідати на каміння чи землю.
 7. Всі команди керівника негайно передавати по ланцюжку членам групи.
 8. Не допускається розділення групи, відставання від групи, а також від'їзд окремих членів групи без супроводу дорослих. Відлучатися тільки з дозволу керівника.
 9. Дотримуватись питного режиму. Несвочасне пиття збільшує спрагу.
 10. Встановити темп руху відповідно до сили слабшого члена групи та умов місцевості, не допускати швидкого темпу руху.
 11. Основну частину денного переходу здійснювати в ранкові години, а при подоланні перешкод чітко виконувати правила страхування і самострахування. Перед використанням опори випробувати її міцність та стійкість.
 12. Під час грози: не ховатися під високе дерево, особливо яке окремо стоїть (в березу чи клен блискавка вдаряє рідко); не знаходитися на гребенях, скельних виступах; одяг туриста повинен бути сухим; металеві предмети скласти в бік, на відстань 10 м від людей.
 13. При втраті орієнтації виходити на «воду» і йти вздовж потоку вниз по течії аж до населеного пункту.
 14. Забороняється: пересуватися під час грози, сильного вітру, в тумані, вночі, а також після онадів та під час дощу не слід рухатися по мокрій траві, каміннях, осипищах, крутих схилах.
- Основні причини, що збільшують небезпеку при туристичних походах:*
1. Природно-кліматичні фактори: лавини всіх типів; обвали каміння; течія гірських річок, пороги; низька температура повітря; сонячна радіація; гроза, вітер; темрява, туман, відсутність видимості; болота, трясовина; отруйні рослини, гриби, комахи, плазуни; загазованість та затопленість підземних порожнин.
 2. Невдало укомплектований склад групи як за віком, фізичними даними і тренуваністю, так і за морально-вольовими якостями. Погана «сходженість» групи та невисокий авторитет і досвід керівника групи.
 4. Недисциплінованість учасників групи та неправильний темп руху або поганий розрахунок часу і кількості продуктів харчування. Стомленість на маршруті.
 5. Недостатнє ознайомлення з маршрутом, недооцінка труднощів і небезпек, недбалість у доборі спорядження.

6. Переоцінка власних сил, нехтування або неуважне виконання технічних прийомів руху і страховки або недостатнє володіння прийомами і методами страхування. Послаблення уваги на спусках і легких місцях.

7. Слабка тренуваність туристів, важкий маршрут, напружений графік походу та невміння учасників групи користуватись туристським спорядженням.

8. При зтяжкому підйомі рекомендується підніматись «серпантином»: перемінно то лівим, то правим боком до схилу поступово набираючи висоту. Необхідно слідувати, щоби туристи не йшли один під одним, так як можливі зриви каміння з-під ніг, а при спуску забороняється бігти.

9. При русі вздовж трав'яного схилу, ступня ноги, розташованої вище, ставиться на всю підшву впоперек схилу, а ступню іншої повертається носком на певний кут донизу.

14. Організація і проведення туристичних змагань

Проведення туристських зльотів і змагань повинно бути передбачено заздалегідь річним планом роботи школи. Підготовка до зльоту розпочинається не пізніше, ніж за 1 місяць до його проведення. Свочасна підготовка є запорукою його успішного проведення.

Організацією і проведенням змагань керує організаційний комітет, очолюваний директором або заступником директора школи з виховної роботи. В склад оргкомітету входять: головний суддя змагань, туристський організатор школи, педагог-організатор, вчителі історії, географії, фізичного виховання, класні керівники, туристські організатори класів з числа учнівського туристського активу, представники батьківського комітету та шефських організацій.

Першочерговим завданням оргкомітету є підготовка Положення про зліт (змагання), яке затверджується директором школи.

Положення є основним документом, яким керується суддівська колегія і учасники зльоту. Воно не повинно суперечити Правилам змагань. Положення повинно бути не пізніше, як за місяць до початку зльоту (змагання) доведено до класних колективів, які братимуть участь в змаганнях, або поміщено на дошці оголошень. Оргкомітетом також підбирається і затверджується директором школи Головна суддівська колегія, яка безпосередньо займається проведенням зльоту (змагань).

Орієнтовне Положення про шкільний туристський зліт (змагання)

I. Мета і завдання.

Завдання зльоту -- пропаганда дитячого туризму і красзнавства, обмін досвідом туристсько-красназничої роботи учнівських колективів, перевірка та підвищення рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки туристів до

походу, популяризація туристських зльотів та змагань і виявлення сильніших команд, відбір кандидатів до збірної команди школи.

II. Час і місце проведення.

Зліт (змагання) проводяться «...» 20...р.

Команди прибувають на місце змагань (зльоту) «...» 20...р. до години.

III. Керівництво підготовкою й проведенням зльоту (змагань) покладається на Головну суддівську колегію.

IV. Учасники зльоту (змагання).

У зльоті (змаганнях) беруть участь команди класів у трьох вікових групах: I – 4 - 6 кл., II – 7 - 9 кл., III – 10 - 11 кл. Склад команди – 10 чоловік: 5 хлопчиків, 5 дівчат.

V. Програма зльоту (змагання).

Смуга перешкод.

Орієнтовні етапи смуги перешкод: розкладання намету; навесна переправа; спуск та підйом по схилу; транспортування потерпілого; траверс схилу; подолання водних перешкод, переправа по перилах, переправа вбхід, переправа по колоді; купини; в'язання вузлів.

Результат команди визначається за сумою часу проходження смуги перешкод та штрафного часу.

Конкурсна програма.

Конкурси: на кращу організацію туристичної роботи; на кращу фотографію; художня самодіяльність; конкурс кашоварів; в'язання вузлів; розкладання намету; укладання рюкзака; розкладання ватри та інші конкурси.

VI. Фінансування.

Витрати пов'язані з організацією та проведенням зльоту (змагання) забезпечує школа, батьки, спонсори.

VII. Термін подачі документації.

Попередня заявка подається не пізніше _____.

Іменна заявка подається в день початку змагань до _____ години.

Технічні заявки подаються за годину до початку змагань, конкурсу.

VIII. Умови прийому учасників. Спорядження.

Команди розміщуються в польових умовах і повинні мати групове і особисте спорядження для влаштування біваку й участі в змаганнях (вказати перелік необхідного спорядження).

IX. Визначення переможців.

Загальнокомандні місця в комплексному заліку визначаються за найменшою кількістю суми балів, одержаних за видами програми. Бали визначаються за зайнятим місцем з урахуванням коефіцієнтів: за змагання на смугі перешкод – 5, за кожний конкурс – 1.

X. Нагородження переможців.

Команда, яка посіла 1-е місце в загальному заліку на зльоті (змаганнях) нагороджується перехідним призом та грамотами. Команди, які посіли 2-е та 3-е місця, нагороджуються вимпелами і грамотами.

Основні питання підготовки зльоту (змагання).

Вибір місця.

Зльоти (змагання) юних туристів рекомендується проводити весною або восени. Галявина, де буде табір, повинна бути сухою, рівною, захищеною від вітру. Потрібно, щоб недалеко була доброякісна питтєва вода і дрова для приготування їжі та організації вогнища зльоту (змагань). Поляна повинна бути зручною для підходу та під'їзду.

Планування табору і підготовка місця змагань.

Це питання набуває особливого значення, якщо зліт (змагання) триватиме декілька днів. Важлива роль в цьому відводиться комендантській групі, яка до початку заходу займається плануванням, художнім оформленням табору, підготовки поляни для ігор та смуги для змагань.

Завчасно слід погодити з лісництвом, санепідемслужбою місце проведення змагань, при необхідності організувати підвезення дров та питної води, обладнати місця загального користування та місця для продуктивних відходів, продумати озвучення та освітлення табору, забезпечити медичне обслуговування учасників змагань.

Підготовка сценаріїв відкриття та закриття.

Від детально продуманих питань відкриття зльоту (змагання) багато в чому залежить подальша робота всього заходу. Слід заздалегідь підготувати список та розіслати запрошення гостям, продумати послідовність їхніх привітань та виступів колективів художньої самодіяльності. Весь ритуал відкриття повинен тривати не більше 25-30 хвилин. Закриття зльоту можна проводити під час прощального вогнища.

Проведення змагань на туристській смугі перешкод залежить від багатьох чинників, насамперед досвіду учасників змагань, наявності спеціального туристського спорядження та кваліфікованих суддів. По формі проведення змагання можуть бути командними (вся команда долає технічні етапи смуги перешкод), особистими (кожний учасник окремо проходить всі технічні етапи), особисто-командними (коли за сумою особистих показників учасників, визначається командний результат) та естафетними (коли кожний учасник команди долає свій етап смуги перешкод, передаючи естафету іншому).

Проведення туристських зльотів і змагань повинно бути передбачено заздалегідь річним планом роботи школи. Підготовка до зльоту розпочинається не пізніше, ніж за 3 місяці до його проведення. Своєчасна підготовка є запорукою його успішного проведення.

Організацією і проведенням змагань керує організаційний комітет, очолюваний директором або заступником директора школи з виховної

роботи. В склад оргкомітету входять: головний суддя змагань, туристський організатор школи, педагог-організатор, вчителі історії, географії, фізичного виховання, класні керівники, туристські організатори класів з числа учнівського туристського активу, представники батьківського комітету та шефських організацій.

При проведенні туристичних змагань із пішохідного туризму використовується смуга перешкод, крос-похід та конкурсна програма.

Результат команди визначається за сумою часу проходження смуги перешкод, крос-походу та штрафного часу.

15. Проведення змагань на туристичній смузі перешкод

При проведенні туристичних змагань із пішохідного туризму використовується смуга перешкод із такими етапами: навісна переправа, переправа через колоду, підйом по схилу, спуск по нахилу спортивним способом, траверс схилу, переправа через річку вброд, транспортування "потерпілого", рух по купинах, рух по жердинах, подолання завалу, в'язка вузлів, топографія, надання долікарської допомоги, встановлення намету, вкладка рюкзака, подолання канави "маятником", подолання канави при допомозі жердини.

16. Конкурсна програма з туризму

Умови проведення та методика суддівства конкурсів на туристських зльотах та змаганнях.

Туристські конкурси – це змагання команд або окремих учасників, які сприяють розвитку і пропаганді туризму. Конкурсна програма сприяє створенню на туристських змаганнях та зльотах святкової обстановки, забезпеченню порядку на території табору, дає можливість цікаво і змістовно організувати дозвілля юних туристів у вільний від змагань час.

Надмірне захоплення проведенням конкурсів недоцільне. Їх кількість в програмі змагань чи зльотів найчастіше коливається від 3-х до 8, причому на змаганнях варто проводити менше конкурсів, а на зльотах більше.

Суддівство конкурсів в значній мірі залежить від високої кваліфікації конкурсних бригад журі. В зв'язку з відсутністю правил суддівства конкурсів, їх проведення необхідно обумовити детальними умовами.

Переможці в кожному конкурсі визначаються по найбільшій сумі балів, або найменшій кількості набраних штрафних балів чи за найменшим часом виконання завдання.

Якщо підводяться підсумки участі команди у конкурсній програмі, місце команди визначається по сумі місць зайнятих в усіх конкурсах. Можливий варіант, коли при визначенні результатів виступу команди у конкурсній програмі до уваги беруться найкращі місця, які посіла команда

в декількох конкурсах (наприклад, в 4-х із 6-ти). При рівності суми місць розглядаються результати інших конкурсів.

Конкурси: на кращу організацію туристичної роботи; на кращу фотографію; художню самодіяльність; конкурс кашоварів; в'язання вузлів; розкладання намету; укладання рюкзака; розкладання ватри та інші конкурси.

Щоб конкурс чи гра пройшли успішно й досягнули поставленої мети, при їх підготовці і проведенні необхідно пам'ятати про основні принципи: старанна підготовка обладнання і місця проведення ігор, чітка і доступна всім інформація про час і умови проведення, створення атмосфери доброзичливості та гумору.

При проведенні вікторин з юними красзнавцями, поряд із запитаннями з історії та географії України, важливо використовувати запитання, які б спонукали учнів до глибшого вивчення свого регіону, своєї області, свого району.

17. Підготовка до проведення туристичних подорожей зі школярами

Походи – це подорож організованої групи учнівської та студентської молоді з використанням активних форм пересування за визначеним маршрутом, під час проходження якого можливе подолання природних перешкод: перевалів, порогів, печер тощо різних категорій та ступенів складності.

Туристсько-спортивні походи поділяються за видами туризму і рівнем складності. За видами туризму походи поділяються на пішохідні, лижні, гірські, водні, велосипедні, спелеологічні, автомобільні, мотоциклетні, вітрильні. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

За рівнем складності туристсько-спортивні походи поділяються в залежності від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості на категорійні – з I до VI категорії складності та некатегорійні.

До некатегорійних туристсько-спортивних походів належать походи, що мають складність, протяжність і тривалість, меншу від установленої для маршрутів I категорії складності.

Підготовка до туристичного походу – це комплект паралельних і послідовних заходів, систематичне виконання яких забезпечує досягнення поставленої мети, вирішення виховних і спортивних завдань при максимальному оздоровчому ефекті і повній безпеці учасників походу.

Підготовка походу передбачає визначення трьох основних етапів: підготовка групи (підбір), маршрутна робота (підготовка маршруту походу), організаційне та матеріально-технічне забезпечення походу.

Формування туристичної групи Безпосередня підготовка до походу або подорожі починається з комплектування групи, залежно від її складу вибирають район і маршрут. Правильний і ретельний підбір групи – одна з основних умов вдалого і безаварійного походу. Найкраще формувати групу до 15 чоловік. Важливо, щоб група була однорідною за фізичною та технічною підготовкою, щоб члени цієї групи були приблизно однакового віку. Добре, коли учасники походу, які входять до складу групи навчаються в одному навчальному закладі.

Для груп школярів вікова різниця не повинна перевищувати 2-х років і до складу групи повинні входити діти з різною поведінкою та успішністю. Часто недисципліновані учні, відчувши себе повноцінними членами колективу, виявляють певні інтереси і до навчання. Відомо чимало фактів, коли учні, котрі важко піддавалися вихованню, ставали активними помічниками вчителя, покращували своє навчання.

Кількісний склад туристської групи може бути різний. Оптимальна, кількість для спілкування в групі 12-15 осіб, найлегше керувати групою з 6-8 осіб. Така група при своїй високій мобільності зберігає взаємозамінність.

У складні гірські походи 4-6 осіб. У гірськолижні зимові походи краще збирати групу з 8-16 осіб. Велосипедистам, водникам чи спелеологам залежно від специфіки подорожі й необхідності забезпечення безпеки і підстрахування зручно мати у складі групи 4-12 осіб. А в походи вихідного дня чи на замську екскурсію можуть вирушати 20-30 осіб.

У походи й експедиції в одній туристській групі можуть ходити школярі з різних класів. Туристський колектив за умови вмiлого педагогічного керівництва може дуже позитивно впливати на дітей, у яких проблеми з вихованням, дисципліною, спілкуванням. Клас, що став справжньою туристською групою, дуже спаяний, дружний, він начебто піднімається сходинками на вищу стадію розвитку колективу. Похідне життя і спільне подолання труднощів згуртовують дітей, вони більше дізнаються одне про одного. Часто дружба, що виникла в туристських походах, залишається на довгі роки, іноді визначаючи спільний вибір професії.

Вибір району походу. Підготовка туристичного походу починається з вибору району подорожі. Вже на цьому етапі підготовки потрібно вирішити завдання, які пов'язані з фінансовими, навчальними, спортивними та іншими цілями. Важливим тут є вивчення району, наявність картографічного матеріалу, правильна уява керівника і учасників походу про реальні можливості групи, досвід учасників, а також відповідність їх технічної, психологічної і фізичної підготовки умовам даного району. Не менш важливим є матеріально-технічне забезпечення групи (фінансові можливості, екіпіровка, включаючи відповідний одяг, взуття, засоби пересування, бівуачне і спеціальне спорядження).

Найкращий варіант – мати добру, точну карту для складання нитки маршруту і вироблення загального тактичного плану: попередня розбивка на денні переходи, намічені місця зупинок, нічлігів, оцінка протяжності маршруту.

Крім карти потрібні посібники, монографії, статті, нариси, фотографії, звіти туристичних груп, які проходили цей район, консультації. Після вивчення району і підготовки картографічного матеріалу можна приступити до розробки маршруту і визначення дати походу.

Завдання походу можуть бути різними і залежать від складу групи та інтересів учасників походу. Одних цікавить історія, пам'ятки культури, інших - маловідомі місця. Але всіх об'єднує бажання пройти складний маршрут, одержати фізичне загартування. Похід повинен бути комплексним і виражати інтереси більшості.

При виборі району походу головними консультантами повинні бути книжки, звіти інших груп, особисті бесіди з туристами, які здійснювали походи цими місцями. Після вивчення літератури, карти, картосхеми, потрібно приступати до розробки маршруту, графіку руху, підбору особистого і групового спорядження, а при необхідності спеціального.

У будь-якому класі завжди є активніші діти – лідери й ті, хто хотів би бути в ролі помічника чи напарника. Але не завжди, в лідери прагне досвідчена і надійна людина, адже вона й так цілком упевнена в собі, у своїх діях, їй не потрібно штучно звеличувати себе перед колективом. А в туристському поході ми завжди цінуємо саме надійність і наше головне завдання - краще зрозуміти характери товаришів у нестандартній обстановці за рамками школи і згуртувати колектив класу.

Маршрут повинен відповідати певним вимогам, меті та завданням. Завдання походу можуть бути різними і залежать від складу групи та інтересів учасників.

Основне завдання туристичного походу – сприяння активному відпочинку, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення спортивної майстерності, набуття спеціальних навиків, ознайомлення з історичним минулим, пам'ятками архітектури та культури, з традиціями та побутом населення. Похід повинен бути комплексним і виражати інтереси більшості.

Довжина, тривалість і категорія складності запланованого маршруту повинні відповідати фізичній підготовці групи. Керівник і учасники групи повинні мати правильну уяву про реальні можливості групи, а також відповідність технічної, психологічної і фізичної підготовки умовам вибраного району.

При виборі району походу у пригоді стануть книжки, звіти інших туристичних груп, особисті бесіди з туристами, які здійснювали походи у цьому районі, карти, картосхеми, посібники, монографії, статті, нариси, фотографії.

Після вивчення цих джерел потрібно приступити до розробки маршруту, графіку руху, підбору особистого та групового спорядження, а при необхідності – спеціального. Після цього потрібно визначити початковий і кінцевий пункти маршруту. Вони мають бути зв'язані надійним видом транспорту. Слід запланувати проміжний населений пункт, в якому можна поповнити запас продуктів харчування.

Маршрут окреслюють на карті або картосхемі, визначають способи його подолання, привали, нічліги, днівки чи півднівки, екскурсійні об'єкти, радіальні виходи, підраховують загальний кілометраж походу.

При розробці слід врахувати, що маршрути можна робити кільцеві, лінійні, радіальні, лінійно - радіальні, лінійно - кільцеві, радіально - кільцеві.

Розподіл обов'язків. Керувати походами мають право туристські організатори й інструктори, туристи - розрядники і туристи, які мають досвід участі у походах, володіють основними туристичними навичками й ознайомлені з «Правилами» та з необхідними заходами безпеки.

Керівник та заступник групи призначається дирекцією навчального закладу.

Фотограф купує фотоматеріали, фотографує і робить фотографії для звіту.

Штурман готує маршрут (підбирає карти, літературу про маршрут походу).

Краєзнавець відповідає за всю краєзнавчу та пошукову роботу.

Організатор з фізичної культури відповідає за всі оздоровчі та спортивні заходи в туристичному поході.

Етнограф вивчає культуру, побут, звичаї та традиції місцевого населення.

Геолог вивчає геологічну будову району походу.

Гігієніст. Його обов'язки – облік і підбір медикаментів, вивчення їх, уміння правильно застосувати і надати долікарську медичну допомогу. Зберігання аптечки. Щоденна перевірка стану здоров'я учасників групи на маршруті. Профілактика основних видів травм і захворювань в учасників.

Завгосп. (зі спорядження). Виконує підбір, облік, розподіл ремонтних робіт. Технічне оснащення групи спорядженням. Перед виходом на маршрут, повна перевірка якості, стану і функціональності спільного групового спорядження. Він також консультує підготовку учасниками особистого спорядження.

Завгосп (із харчування). Його завдання – складання меню з огляду на смаки учасників. Складання повної розкладки продуктів для походу, облік і розподіл продуктів між учасниками. Перевірка і консультації, як правильно зберігати й улаковувати продукти. Контролює дії під час приготування їжі, витрату продуктів.

Ремонтник – відповідає за збереження, облік інструментів і основного ремнабору, профілактику, перевірку й ремонт спорядження учасників і групового інвентарю. У ході підготовки подорожі – основний помічник завгоспа зі спорядження.

Топограф (штурман). Бере участь у розробці маршруту, складанні й корекції похідних картосхем, підборі запасних карт. Допомогає учасникам вивчити маршрут, його особливості, орієнтуватися на маршруті. Щодня перевіряє хід руху групи, коригує лінію маршруту. Займається орієнтуванням під час руху і нанесенням на карту всіх доповнень і змін місцевості вздовж маршруту.

18. Різновиди туристичних походів та геометрії маршрутів

До спортивно-оздоровчого туризму найчастіше відносять такі найпоширеніші види активного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах), велосипедний.

З числа спортивних видів туризму виділяються спортивно-технічні види – такі, як мотоциклетний і автомобільний. Хоча є всі підстави для віднесення їх також до технічних видів спорту.

До спортивно-оздоровчого туризму можна віднести і такі екзотичні і рідкісні його види, в яких маршрути долаються верхи на конях, верблюдах, віслюках, ламах, слонах, оленях, на собачих упряжках, на повітряних кулях, на вітрильних суднах, за допомогою пірнання з аквалангом тощо. Ці види, в силу своєї унікальності, не мають значного поширення і, як правило, існують у вигляді тривалого катання екскурсантів на спеціально навчених тваринах, а також яхта, повітряних кулях і т. ін., або індивідуального спорту.

Окремий вид являє собою спелеотуризм, – до речі, один із найбільш технічно і психологічно складних видів туризму. Він значною мірою наближений до пошукових, дослідницьких видів діяльності, і масовим назвати його важко (на окремих ділянках печер доцільніше організувати екскурсійні маршрути для екскурсантів і звичайних відпочиваючих).

19. Документи, що регламентують проведення піших туристичних походів

Документом для проведення походів I-VI категорій складності та некатегорійних походів, які включають елементи походів II-VI категорій складності, є маршрутна книжка. Документом на проведення некатегорійних походів є маршрутний лист.

Документи на похід (маршрутна книжка або маршрутний лист та їх копії, довідки про туристський досвід учасників та керівника, картографічний матеріал та інші документи, які потрібні для випуску групи

на маршрут) подаються до МКК з відповідними повноваженнями не пізніше ніж за 10 діб до початку походу (без урахування часу на пересилання документів) із врахуванням графіка її роботи.

Маршрутні листи для здійснення місцевих некатегорійних походів тривалістю до 4 днів реєструються навчальними закладами, які здійснюють подорожі.

До початку проведення туристської подорожі проходження медичного огляду всіма її учасниками;

- при підборі групи врахувати туристську кваліфікацію учасників, їх фізичну, технічну та спеціальну підготовку, а також психологічну сумісність;

- розробити план підготовки подорожі і розподілити між учасниками обов'язки згідно з цим планом, ознайомити учасників подорожі з їх правами та обов'язками;

- організувати всебічну підготовку учасників подорожі, перевірити необхідні знання, уміння та навички, у т.ч. і вміння плавати, надавати долікарську допомогу та використовувати туристське спорядження, організувати необхідні тренування групи;

- провести запобіжне інформування учасників подорожі про фактори ризику в запланованій подорожі і про відповідні заходи щодо запобігання травматизму;

- разом з учасниками всебічно ознайомитись з районом подорожі, розробити раціональні основний та запасний варіанти маршруту подорожі та вивчити їх складні ділянки, способи та засоби їх подолання, а також аварійні варіанти виходу з маршруту;

- підготувати відповідний картографічний матеріал, розробити план та графік подорожі, визначити контрольні пункти та терміни проходження маршруту, заходи з техніки безпеки, ознайомити з цими матеріалами учасників подорожі;

- організувати підбір та підготовку якісного групового та індивідуального спорядження, у т.ч. і спорядження для страхівки, з урахуванням вимог техніки безпеки та специфічних особливостей конкретної подорожі (району подорожі, виду туризму, категорії (ступеня) складності походу, часу проведення подорожі тощо);

- організувати підготовку та підбір продуктів харчування, складання кошторису витрат, з'ясувати можливості поповнення запасу продуктів на маршруті;

- оформити в установленому порядку маршрутні документи;

- направити до відповідної аварійно-рятувальної служби повідомлення (за наявності рекомендації МКК) не пізніше ніж за 10 днів до початку маршруту з активними способами пересування. Якщо маршрут проходить територією, що обслуговується декількома підрозділами, направити повідомлення в кожний з них.

20. Структура звіту про туристичний похід

Звіт про експедицію або туристсько-спортивний похід з активними способами пересування подається у відповідну МКК. Після розгляду та затвердження звіту в МКК керівник оформляє довідки про здійснення походу та спортивні розряди на кожного учасника групи.

Після завершення походу, подорожі керівник туристичної групи готує звіт, робить усний звіт про похід на педраді, робить фотогазету про похід. Для груп, яка пройшла категорійний похід, основним звітним документом є технічний звіт. Він складається відповідно до Правил і має такі розділи:

1. Довідкові відомості про похід, де вказуються вид туризму, категорія складності, час проведення, район, нитка маршруту, спосіб пересування, склад групи, туристичний досвід керівника і учасників. Протяжність маршруту.

2. Відомість про район походу, де дається коротка загальна географічна і туристична характеристика району.

3. Технічний опис походу, де в хронологічному порядку дається опис маршруту, описуються дії групи на маршруті і засоби безпеки, вказуються складні ділянки. До цього розділу додаються схеми, фотографії складних ділянок маршруту.

4. Таблиця даних переходів.

5. Список особистого, групового і спеціального спорядження, продуктів харчування, список використаної літератури.

6. Висновки і рекомендації щодо маршруту і його варіанти. В цьому розділі дається заключення по маршруту, вносяться рекомендації з усіх питань проведення походу в цьому районі.

7. Опис суспільно корисної роботи групи на маршруті.

8. Маршрутна стрічка захоплює смугу всього маршруту. До нього додаються фотографії, схеми, діаграми. При описі вказується шлях від початкового до кінцевого пункту.

Видача довідок про зарахований похід здійснюється МКК після розгляду звіту про туристсько-спортивний похід.

Психологія фізичної культури і спорту

1. Психологія фізичного виховання і спорту як наука і навчальна дисципліна

Специфіка і складність психології спорту визначається тим, що свої фізичні сили спортсмен чи особа, що займається фізичними вправами спрямовує на власні руки. Завдання, що виникло, спочатку вирішується подумки, а потім реалізується в рухових діях. Продуктивним результатом є зміни в головних сферах психіки: а) психічних процесів; б) психічних якостей; в) психологічних і психомоторних функцій; г) психічних станів; д) психічної структури спортивної діяльності.

Психологія фізичного виховання і спорту – це прикладна галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву розвитку і формування психіки людини в специфічних умовах навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

Психіка (від грец. *psyche* – душа, дихання) – якість високоорганізованої матерії, що є особливою формою відображення суб'єктом об'єктивної реальності.

Предмет психології фізичного виховання і спорту полягає у вивченні об'єктивних законів прояву психіки особистості, її розвитку і вдосконалення у руховій діяльності.

Психологія фізичного виховання і спорту тісно пов'язана з рядом родових психологічних дисциплін: загальна психологія, вікова психологія, педагогічна психологія, експериментальна психологія, психодіагностика. Окрім того з гуманітарними та медичними науками: педагогікою, анатомією, фізіологією, біохімією, ну і без сумніву, зі спеціалізованими спортивними дисциплінами: теорією і методикою фізичного виховання і спорту, соціологією спорту, методикою навчання і тренування у різних видах спорту.

До основних категорій, визначаючих предмет психології фізичного виховання і спорту належать: особистість, дія, образ, мотивація, спілкування, предмет діяльності, мета діяльності, засоби діяльності, продукт діяльності, тощо.

Психологія фізичного виховання обумовлена педагогічною спрямованістю, а її зміст складає коло питань, що пов'язані з розглядом психологічних особливостей, як вчителя фізичного виховання так і учня, а також організації педагогічного процесу.

Мета психології фізичного виховання полягає в оптимізації освітньо-виховного процесу, що здійснюється в типових формах фізичної культури, використовуючи закономірності і особливості психічного розвитку людини для формування його особистісних якостей.

Психологія спорту досліджує закономірності психологічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагань. Тобто, психологія спорту – це наука про людину в сфері спорту.

Наукові дослідження свідчать, що спортивна діяльність знаходиться в залежності від психологічних факторів і процесів, станів, поведінки людини, її мотиваційної та емоційної сфер, індивідуальних здібностей, темпераменту і рис характеру, вольових якостей і т.д.

Значення та необхідність психології у сфері спорту важко переоцінити. Взагалі немає такого тренера або спортивного діяча, який би не підкреслював роль психологічної підготовки в спорті. Але практично, на сьогодні немає команди, де б принципово наполягали на обов'язковій, постійній присутності психолога в навчально-тренувальній та змагальній період діяльності спортсмена.

На жаль, наразі більшість тренерів дотримується усталеної, хибної думки про те, що знання психології спорту можна замінити педагогічною майстерністю. Ця помилкова точка зору з'явилася в наслідок негативного досвіду спілкування таких тренерів зі спортивними психологами.

Європейські країни вже давно вживають певних заходів, спрямованих на отримання тренерами відповідних психологічних знань. Це вказує на важливість психологічної підготовки для спортивної діяльності. Зокрема, Національна федерація футболу Італії створила відповідний Центр підготовки тренерів в місті Коверчано, де відбір претендентів на освоєння професії тренера здійснюється з урахуванням наявності в них чотирьох основних якостей:

- володіти покликанням до обраного виду діяльності;
- знати психологію людини та володіти інформацією про психологію гравців;
- бути відкритою та комунікабельною людиною, що допомагає встановленню контактів з гравцями;
- бути освіченою та ерудованою людиною.

Згідно вищезазначеного, до переліку обов'язкових із самого початку функціонування Центру включено навчальну дисципліну "Психологія".

На сьогодні у США Асоціація сприяння розвитку прикладної психології спорту, проводячи атестацію фахівців, видає їм спеціальні ліцензії, що дають право працювати з висококваліфікованими спортсменами в таких напрямках:

- психологи-клініцисти (консультація спортсменів з особистих та емоційних проблем);
- психологи-педагоги (навчання спортсменів та тренерів психологічних навичок та вміння раціонально організувати тренування, підготовку та участь у змаганнях);
- психологи-дослідники (психодіагностика та забезпечення накопичення наукових фактів стосовно психології спорту).

2. Психологічна систематика видів спорту. Методи психологічних досліджень у спорті

Сучасні психологи виділяють наступні підходи у вивченні психології фізичного виховання і спорту: біхевіористичний; психофізіологічний; когнітивно-біхевіористичний.

Прихильники біхевіористичного підходу вважають основними детермінантами поведінки спортсмена чи людини, що займається фізичними вправами, зовнішні фактори (моделі поведінки тренера, друзів, батьків, суперників).

Представники психофізіологічного підходу вважають, що кращим способом вивчення поведінки в спорті і під час занять фізичними вправами є вивчення фізіологічних процесів головного мозку та їх зв'язку з руховою активністю.

На думку прихильників когнітивно-біхевіористичного підходу, поведінка визначається впливом як зовнішніх – когнітивних факторів, так і тим, як людина їх інтерпретує. Головна увага приділяється пізнавальним здібностям спортсмена. Науковці розробляють спеціальні анкети, які дозволяють оцінити ступінь впевненості у собі, рівень тривоги і цілеспрямованості тощо.

Сучасний спорт багатоманітний. Його багатоманітність визначається: 1) великою кількістю видів спорту; 2) кількістю змагальних вправ, що входять в окремі види спорту; 3) сутністю змістової і процесуальної сторони спортивної діяльності (фізична, біохімічна, біомеханічна, психологічна).

Для організації психологічного аналізу спортивної діяльності прийнято групувати всі види спорту і змагальні вправи. Найбільш раціональна система видів спорту і змагальних вправ розроблена Джамгаровим та Пуні. Основні критерії системи Джамгарова і Пуні:

- протиборство суперників: безпосереднє і опосередковане.
- обов'язкова умова – наявність психологічного контакту;
- взаємодія партнерів.

У результаті розробки системи багатоманітність видів спорту була зведена до дев'яти груп. Види спорту, що віднесені до однієї з груп дійсно мають багато спільного в психологічному відношенні не дивлячись на відмінності за іншими показниками.

Оскільки психологія фізичного виховання і спорту є галуззю психології, методи, які використовуються у ній, ґрунтуються на загальноприйнятих принципах психологічного дослідження.

Так, методи дослідження поділяють на неекспериментальні, експериментальні та психодіагностичні. До першої групи входять різноманітні спостереження, бесіди, вивчення результатів діяльності.

Експериментальні методи можуть бути лабораторні, проведені у природних умовах, формуючі.

Психодіагностичні методи узагальнюють багато різноспрямованих конкретних методик, а головною їх особливістю є вимірювально-випробувальна або оцінювальна спрямованість, що дає можливість якісно та кількісно охарактеризувати об'єкт, явище, що вивчається.

Але на відміну від експериментальних, до яких іноді відносять діагностичні, останні відрізняються наявністю в кінцевому результаті розширених висновків, які розкривають та пояснюють причини досліджуваного явища, процесу, на їх основі подають відповідні рекомендації до усунення феномена, що вивчається, або проведення його кількісних характеристик в необхідних модельних межах.

Практичне використання психодіагностичного методу може здійснюватись на основі одного з трьох методологічних підходів: об'єктивного, суб'єктивного і проєктивного.

При об'єктивному підході, дослідження базується на вивченні проявів успішності (результативності, ефективності) або способах чи особливостях виконання діяльності.

Суб'єктивний підхід передбачає використання різноманітних видів інформації (самооцінок, самоописів, самохарактеристик) особистісних проявів, які подають респонденти.

Проєктивний підхід спрямований на отримання даних в результаті аналізу особливостей взаємодії досліджуваних з, на перший погляд, нейтральним фактором (матеріалом, явищем), який, через його невизначеність, і стає об'єктом для проєкції.

3. Причини виникнення тривожності і її вплив на змагальну діяльність спортсмена

Хоча терміни «збудження», «стрес» і «тривожність» використовуються, як взаємопов'язані, але на думку спеціалістів в галузі психології фізичного виховання і спорту це різні поняття.

Збудження – це загальна фізіологічна і психологічна активізація, що коливається в континуумі від стану глибокого сну до стану інтенсивного реагування. Процес виникає при певній інтенсивності зовнішнього стимулу, котрий перевищує абсолютний поріг, що властивий органу.

Гальмування – це активний процес, що викликає:

- затримку діяльності нервових центрів (так зване центральне гальмування, відкрите Сеченовим у 1863 році);
- затримку діяльності робочих органів (так зване периферійне гальмування, відкрите братами Вебер).

Процеси збудження і гальмування складають основу Вищої нервової діяльності організму.

Для сильно збуджених людей характерна психологічна активність, підвищення ЧСС, збільшення ЧД та значне потовиділення. Збудження може бути викликаним, як приємними так і неприємними подіями.

Когнітивний стан тривоги характеризує степінь хвилювання чи негативної думки, тоді як *соматичний стан* тривоги – це миттєва зміна фізіологічної активізації.

Особистісна тривожність – поведінкова (біхевіористична) схильність сприймати об'єктивно небезпечні обставини, як загрозові та реагувати на них диспропорційним станом тривоги.

Функціонально тривога не лише попереджає про можливу небезпеку але й спонукає до пошуку та конкретизації цієї небезпеки. Може проявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості у собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх могутності. Поведінковий прояв тривоги полягає у загальній дезорганізації діяльності, що порушує її спрямованість та продуктивність. Тривога послаблюється за допомогою захисних механізмів витіснення, заміщення, раціоналізації.

Більшість видів спорту містять елементи, виконання яких пов'язане з ризиком і небезпекою, однак навіть ця небезпека чи несподіваність окремих ситуацій, що виникають в процесі змагання, впливає менш руйнівню ніж емоційне збудження і тривожність.

Для того, щоб реалізувати свої техніко-тактичні навички в психологічно напружених обставинах відповідальних змагань кожен спортсмен має свій оптимальний рівень емоційного збудження. При тому, що він суворо індивідуальний. Це дозволяє внести корективи в психологічне налаштування спортсмена до того моменту, коли емоційне збудження зростає настільки, що вийде з-під контролю і розладнає нормальне функціонування уваги. Можна розширювати чи звужувати свою увагу незалежно від рівня емоційного збудження чи тривожності. Існують типи особистості представники яких можуть звузити фокусування уваги лише як рефлекторну реакцію на підвищення тривожності.

Зростання рівня тривожності передбачає звуження фокусу уваги. Таким чином, висока тривожність, характерна психологічна напруженість змагальним ситуаціям, створює для атлетів великі труднощі через те, що вузький фокус уваги не дозволяє реагувати на всі потрібні подразники, різко знижуючи здатність до сприйняття інформації. Очевидно, що наступаюче рефлекторне підвищення м'язового напруження безпосередньо впливає на точність рухів. Це викликає багато помилок, щоб здолати рефлекторне збудження м'язів-антагоністів спортсмен витрачає додаткову енергію, як наслідок швидка втома.

Впевненість у власних силах і позитивна установка на змагання викликає зниження тривожності, розслаблення м'язів-антагоністів, а також покращення контролю над процесом уваги. Змістовна сторона

психологічного налаштування повинна враховувати індивідуальні особливості характеру кожного спортсмена.

4. Стрес і динаміка його розвитку. Емоційно-вольова сфера спортсмена

Стрес – це стан викликаний надмірними фізичними і психічними напруженнями. Поняття з'явилося у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливий вплив оточуючого середовища. Пізніше даний термін використовується для пояснення стану індивіда в екстремальних умовах на психологічному, поведінковому, фізіологічному рівнях. В залежності від виду стресора і характеру його впливу він може бути: емоційним та інформаційним.

Останній виникає у ситуаціях інформаційного перевантаження, коли суб'єкт не справляється із завданням, не встигає приймати вірні рішення у потрібному темпі.

Емоційний стрес з'являється у ситуаціях погрози, небезпеки, образи. При цьому наявні його різні форми: імпульсивна, генералізована, гальмівна, які детермінують зміни у психічних процесах, відбувається трансформація мотиваційної сфери діяльності індивіда.

Страх – емоція, виникаюча в загрозових біологічному чи соціальному існуванню індивіда обставинах і скерована на джерело небезпеки. Якщо джерело небезпеси невизначене виникає стан тривоги, зазвичай пов'язаний з очікуванням невдач у суспільній взаємодії.

Термін “стрес” і його визначення первинно викладене канадським вченим Г. Сельє (1950, 1960 рр.). Саме він довів незалежність процесу пристосування від характеру подразника чи навантаження. Стресори можуть бути різними, однак незалежно від особливостей вони викликають ланцюг однотипних, неспецифічних змін, забезпечуючи адаптацію. Керівною ланкою вчений вважав ендокринну систему.

Загально адаптаційний синдром має 3 стадії:

1. Реакція тривоги, під час котрої супротив організму знижується, а після – включається захисний механізм;
2. Стадія резистентності, шляхом функціонування систем організму досягається пристосування до нових умов діяльності;
3. Стадія виснаження, в котрій виявляється невідповідність захисних механізмів та порушуються життєво важливі функції.

Р. Лазарус (1956,1970) розвиваючи вчення про стрес висунув концепцію у відповідності з котрою диференційовано фізіологічний і психічний стреси. При цьому у фізіологічному наявний психічний елемент і навпаки.

Проблема волі, довільної регуляції діяльності людини давно посідає ключові позиції у наукових доробках вчених світу. У спробах пояснення

механізмів поведінки людини в межах проблеми волі виник напрямок, що отримав у 1883 році (Ф.Тенніс) назву "волюнтаризм". У відповідності до нього волю визначають як особливу надприродну силу, при цьому вольові акти детермінують розвиток психічних процесів. Німецькі філософи А.Шопенгауер і Е.Гертман оголосили волю космічною силою від котрої беруть початок усі психічні прояви індивіда. Волюнтаристського погляду на проблему волі дотримувались більшість відомих психологів кінця 19 початку 20 ст. Голландський вчений Б. Спіноза боротьбу спонукань розглядав як супротив ідей. У зв'язку з цим для нього розум і воля виступають як одне ціле. На його думку, воля – це усвідомлення зовнішньої детермінації, котра суб'єктивно сприймається ніби власне добровільне рішення; внутрішня свобода.

В останній час увага до психічного стану спортсменів зосереджується багатьма фахівцями. Це можна пояснити ускладненням змагальної боротьби в сучасному спорті. В підготовці спортсменів почало приймати участь велика кількість спеціалістів. Дослідження стали все більш практичними, що виразилось у формі конкретних рекомендацій для спортсменів та тренерів, а спортивний результат став високотехнологічним продуктом.

Воля – це довільне управління, автоуправління. При цьому вольова регуляція – це вид довільного управління, пов'язаний з подоланням зовнішніх та внутрішніх невдач. Вольове зусилля розглядається вченими як психічне і фізичне напруження індивіда, спрямоване на подолання труднощів, які виникають у внутрішньому і зовнішньому середовищах.

5. Мотивація та її значення у формуванні особистості спортсмена

У кінці 19 ст. дослідники зауважили, що успішність діяльності визначається характером спонукань до неї, а саме тим, що штовхає людину до певного вчинку. Науковому аналізу спонукальних сил, які лежать в основі життєвої активності індивіда, передували багаточисельні спроби інтуїтивного осмислення сутності даного явища. Зокрема А. Ейнштейн ще у 1918 році у статті "Мотиви наукового дослідження" зробив спробу пояснити чинники, що штовхають осіб до заняття наукою, виділивши при цьому три категорії вчених.

Перші спроби розкриття сутності мотивів діяльності людини здійснили Пітер Янг (1936), І. Майер (1952).

Мотив – це спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб суб'єкта.

Мотивація спортивної діяльності – це особливий стан спортсмена, котрий формується в результаті співвідношення власних потреб та

можливостей із предметом діяльності, який слугує основою для постановки мети і досягнення максимальних результатів.

Таблиця 1.

Класифікація мотивів спортивної діяльності (С.С. Сагайдак, 2001)

За спрямованістю на процес або результат діяльності	За рівнем стійкості	За зв'язком з метою спортивної діяльності	За місцем у системі міжособистісних взаємин	За домінуючою установкою
Процесуальні мотиви (інтерес, задоволення). Результативні мотиви (очікування нагороди, позитивні соціальні наслідки перемоги).	Ситуативні (короткочасні). Стійкі (довготривалі).	Сенсоутворювальні (пов'язані з метою) Стимули (спонуки до діяльності).	Індивідуальні (особистісного самоствердження). Групові (патріотизм, чесної змагальної боротьби).	Мотивація досягнення успіху. Мотивація уникнення невдачі.

На відміну від мотивації, мотив має більш вузьке значення. У ньому зафіксовано внутрішній фон, на котрому розгортається процес мотивації, який надзвичайно складний у формуванні адже охоплює цілий комплекс суб'єктно – об'єктних зв'язків, включаючи предмет діяльності. Проте мотив і мотивація – взаємопов'язані психічні категорії. Мотиви є усвідомлювані та неусвідомлювані.

Психологи виділяють зовнішню і внутрішню мотивації, мотивацію досягнення успіху.

Основні напрямки формування мотивації:

- 1) напрямок, що базується на характерних особливостях особистості. У відповідності до нього мотивована поведінка є функцією індивідуальних характеристик особистості. Тобто особистість, потреби і цілі спортсмена є головними детермінантами мотивованої поведінки. Саме тому тренери часто характеризують спортсмена, як переможця, маючи на увазі структуру особистості, яка дозволяє йому досягти успіхів в спорті.
- 2) напрямок, що базується на характерних особливостях ситуації. У відповідності до неї рівень мотивації визначається головним чином ситуацією. Без сумніву ситуація впливає на мотивацію, але можна сказати про ситуацію, в котрій ми зберігали високий рівень мотивації не дивлячись на негативний вплив середовища.
- 3) сучасні науковці дотримуються точки зору, що мотивація полягає у врахуванні взаємодії особистісних та ситуативних факторів.

Комбінована модель мотивації має велике значення для тренерів-викладачів, інструкторів по фізичному вихованню. На цій основі можна сформулювати п'ять рекомендацій для їх практичної діяльності.

I. Мотивація здійснюється, за рахунок як ситуативних так і особистісних характеристик. Для того, щоб підвищити рівень мотивації необхідно аналізувати їх взаємодію.

II. Потрібно враховувати існування великої кількості мотивів. Необхідно прикласти багато зусиль, щоб визначити і зрозуміти мотиви, що стимулюють людей до занять фізичними вправами. Для цього існує ряд способів: а) вияснити, чому люди обирають рухову активність; б) обґрунтувати важливість конкуренції учасників; в) для людей характерні загальні та індивідуальні мотиви; д) мотиви змінюються з плином часу тому їх потрібно контролювати.

III. Необхідна регулярна зміна оточуючого середовища, щоб підвищити мотивацію. Підвищення мотивації передбачає створення таких умов занять, які задовольняють потреби учасників.

IV. Потрібно пам'ятати, що керівник впливає на мотивацію.

V. Модифікація поведінки для зміни небажаних мотивів і зміцнення слабких.

Мотивація досягнення – це орієнтація людини на прагнення до успішного виконання завдань, наполегливість перед подоланням невдач і відчуття задоволення за виконане.

У зв'язку із тим, що мотивація досягнення вважається особистісним фактором, спортивні психологи розглядають її поступово переходячи з моделі характерних особливостей особистості до комбінованої моделі, яка підкреслює мету досягнення, а також їх вплив на ситуацію і вплив ситуативних факторів на них.

В умовах занять фізичними вправами мотивація досягнення фокусується на змаганнях з самим собою в той час як змагальність впливає на поведінку в ситуаціях соціальної оцінки.

Теорії мотивації досягнення.

- 1) теорія потреби досягнення;
- 2) теорія атрибуції;
- 3) теорія досягнення мети.

1. *Теорія потреби досягнення* представляє собою комплексну модель, що враховує як особистісні так і ситуаційні фактори в якості важливих показників поведінки.

Цю теорію утворюють 5 компонентів:

- а) особистісні фактори чи мотиви;
- б) ситуаційні фактори;
- в) результуючі тенденції;
- г) емоційні реакції;
- д) поведінка, пов'язана з досягненням.

2. *Теорія атрибуції*. Заснована на наступних категоріях: стабільність (відносно постійний чи непостійний фактор); каузальність або причинність, контроль.

3. *Теорія досягнення мети*. Щоб пояснити мотив людини необхідно вияснити, що для особи значить успіх та невдача. Найкращий спосіб це здійснити – вивчити мету досягнення цієї особи і те як вона взаємодіє із самооцінкою.

6. Специфіка формування спортивного колективу. Структура спортивної команди

Необхідно пам'ятати, що спортсмен, тренуючись та змагаючись, або навіть перебуваючи на відпочинку, завжди оточений певними людьми, які тією чи іншою мірою справляють на нього вплив. Навіть в однокласниках, тренуючись самостійно, спортсмен прямо чи опосередковано пов'язаний із тренером, він співвідносить свої досягнення з останніми результатами суперника, відчуває та передбачає можливі реакції на власні виступи зі сторони друзів, сім'ї, уболівальників, засобів масової інформації.

Ось чому всі напрацювання соціальної психології спорту набувають важливого значення в практичній спортивній діяльності як чинники впливу на спортивний результат.

Спортивна команда – це різновид малої групи. Їх спорідненість підкреслюють багато характеристик: розмір групи, наявність формальних і неформальних структур, ознаки малих груп тощо.

Спортивній команді як малій групі властиві ознаки автономності, наявність загальногрупової мети, колективізму, диференційованості, структурності, чисельності.

Автономність – одна з основних особливостей спортивної команди, що полягає у свідомій відособленості від оточення, яке досягається завдяки обмеженню кількості її членів, наявності спеціальних вузькогрупових цілей, внутрішньокорпоративної системи цінностей, правил, традицій, умовностей тощо.

Загальногрупова мета. Перед спортивною командою, як і будь-якою малою реальною соціальною групою, поставлені чітко визначені завдання, на вирішення яких спрямовані зусилля всіх її членів – тренерів і спортсменів. Найбільш загальним формулюванням такої мети є досягнення високих особистих і загальнокомандних спортивних результатів.

Колективізм – ознака вищої форми розвитку спортивної команди, де групова діяльність визначається й детермінується соціально важливими суспільними цілями і цінностями. При перетворенні спортивної групи в єдиний колектив, в якому існує психологічна спільність усіх його членів, мають на увазі, що в такому випадку мають місце:

- збагачення особистостей спортсменів, які входять в таку групу, адже, беручи участь у суспільному житті, людина набуває певного досвіду або відкриває в собі щось цінне в професійному, моральному чи духовному сенсі;

- підвищення ефективності спільної діяльності;
- зростання почуття задоволення членів спортивної групи від участі в житті групи;
- диференціація діяльності членів групи шляхом розподілу прав, обов'язків та стосунків між ними (тобто розподіл ролей та статусів);
- постійна інтеграція взаємодій і взаємовідносин членів спортивної групи, що забезпечує цілісність групи та набуття нею нових системних якостей.

Диференційованість і структурність. Взаємодія в процесі вирішення завдань, що постають перед командою, спричиняє диференціацію між її членами як за виконуваними функціями і обов'язками, так і за особистими контактами, тобто всередині команди виникають формальні (офіційні) і неформальні (дружні) групи. Однак групова диференціація ще не створює групову структуру; цьому сприяють зв'язки і стосунки між спортсменами і підгрупами спортсменів спортивної команди.

Крім ознак, що мають схожість з ознаками малої групи, у спортивної групи, команди є деякі відмінності. Це:

- чітко виражене спрямування на досягнення високих індивідуальних та командних результатів;
- специфічність рольових дій;
- відносна однаковість вікового та професійного рівня спортсменів;
- гендерна ідентичність (за винятком деяких видів спорту);
- специфічність мотивів та технології вступу в групу (команду) та присутності в ній.

Чисельність спортивної команди передбачена правилами змагань і завданнями, що їх має вирішувати команда. Вважається, що найбільш стійкою групою, якій не загрожує розпад, є група з 6-7 осіб, оскільки така кількість спортсменів дозволяє:

- швидше і легше встановлювати міжособистісні контакти;
- краще пізнати особисті якості й особливості інших;
- у найкоротший термін, з мінімальним спотворенням передавати інформацію один одному.

Спортивна команда, яка залишилась на полі в неповному складі, часто зазнає поразки від команди, що грає в більшості і має перевагу, оскільки кількість її гравців є оптимальною для опору супернику і досягнення успіху.

Б.Дж. Кретті розглядає спортивну команду як своєрідний соціум, що містить у собі фрустрацію, захочення і взаємодію. Фрустрація – це психічний стан переживання невдачі, який виникає за наявності реальних чи уявних перешкод на шляху до мети. Науковець вважає, що до агресивних дій належать: персональні (неетичні) порушення правил, вербальна (словесна) агресія. У цьому аспекті, Б.Дж. Кретті наводить висновки експериментальної роботи з представниками спортивних ігор:

1. Команда, що програє, здійснює більше порушень, ніж та, яка виграє;

2. Команда, що приймає суперника на своєму полі, меншу кількість раз порушує правила, на відміну від змагань на чужому майданчику. На думку автора, в цій ситуації агресивність зумовлена незнайомим середовищем, а також тенденцією приїжджих команд сприймати себе у ворожому середовищі. Порушення здійснюються не лише проти суперника але й непрямим способом проти вболівальників, що підтримують своїх спортсменів. Стосовно цих особливостей, Т.Г. Румянцева виявила, що спортивні команди перемагають у більшій кількості спортивних ігор, завдяки ефекту “вторинного простору”. Його суть полягає в тому, що своє поле, майданчик, ніби надають силу їх власнику, сприяючи виникненню яскраво вираженої наступальної поведінки, агресивності в її інструментальних формах.

3. На думку Б. Дж. Кретті, для суб'єктів, які мають високий статус серед представників свого виду спорту (за кількістю забитих голів, очок) під час змагань, притаманне зменшення кількості агресивних дій.

4. Команда, яка посідає низьке турнірне становище діє агресивно по відношенню до суперника.

Структуру спортивної команди можна визначити як мережу відносно впорядкованих і оптимально взаємозалежних підструктур (рангових, рольових, міжособистісних, супідрядності). Структура спортивної команди поділяється на формальну і неформальну.

Формальна структура команди створюється в процесі навчально-тренувальної і змагальної діяльності за розпорядженнями, наказами, вказівками вищих організацій і вимогами тренера, що регламентує процес впливу, взаємодії членів команди в ході діяльності. Передбачається, що суворе дотримання правил та інструкцій спортсменами команди гарантує їм задоволення їхніх особистих потреб, потреб тренера і вищих організацій.

Створення та функціонування формальної структури обумовлено такими чинниками:

- інструкціями, настановами та програмою діяльності, розробленою тренером, керівництвом або федерацією;
- нормами та правилами спільної діяльності, що започатковані та підтримуються в процесі життєдіяльності спортивної команди;
- потребами та мотивами членів групи;
- потребами та мотивами тренера;
- потребами та мотивами керівництва клубу;
- вимогами кожної конкретної ситуації в життєдіяльності спортивної команди;
- перспективними цілями та завданнями основної діяльності.

Формальна структура може бути горизонтальною і вертикальною. *Горизонтальна* відображає розподіл ролей (амплуа) у команді. Це ігрові

амплуа, специфічні для кожного виду спорту (воротар, лівий і правий гравці, півсередній, лінійний, розігруючий і т. д.). За умов тренувань і змагань взаємнини спортсменів регламентуються їхніми амплуа, що визначають частоту, щільність і характер контактів.

Вертикальній формальній структурі притаманна наявність субординаційних відносин усередині команди: керівник команди – головний тренер – другий тренер – капітан команди – основні гравці – запасні гравці. Вертикальна структура створює порядок супідрядності й залежності. Порушення її виникає внаслідок зниження дисципліни, особистої відповідальності, якості виконання спортсменами своїх функцій.

Формальна організація, якою є спортивна команда, для свого успішного функціонування повинна передбачати певні “ступені волі” для розвитку взаємозв’язків, заснованих на симпатії, взаємній довірі, загальних інтересах і особливостях спортсменів. Ці нерегламентовані, спонтанно виникаючі взаємнини і дії становлять основу *неформальної структури*. Вона, як і формальна структура, підрозділяється на горизонтальну і вертикальну. *Горизонтальна* неформальна структура може бути діловою і емоційною. Ділова – виникає в результаті кооперативно-діяльническої інтеграції спортсменів і значною мірою визначається цілями команди, закономірно змінюючись разом з ними (наприклад, від підготовчого періоду до змагального). Емоційна неформальна структура (по горизонталі) відображає безпосередньо афективні зв’язки (симпатії, антипатії, байдужість) між членами спортивної команди. Вона доповнює ділову, неформальну структуру, згладжуючи дезінтеграційні тенденції, що є наслідком функціонального розшарування (коли кожен спортсмен відповідає за доручені йому ролі). Емоційні відносини неминуче виникають у будь-якій спортивній команді в результаті взаємних оцінок поведінки і вчинків у процесі взаємодії.

Вертикальна організація неформальної структури спортивної команди відображає характер розподілу відносин керівництва і підпорядкування між спортсменами. Кожен спортсмен у команді має визначений ранг, що відповідає його статусу влади: чим вищий ранг спортсмена, тим більшою владою й авторитетом він користується в команді. Отже, вертикальна організація команди може розглядатися як рангова залежність між спортсменами в неформальній ієрархії команди.

Однією з головних особливостей формальної і неформальної організації є те, що вони сприяють об’єднанню спортсменів у групи, створюють основу особистісного контакту. У той самий час зазначені структури регулюють частоту цих контактів, щільність і їхню якісну сутність. У цьому виявляється стримуюча функція формальної організації команди відносно розвитку неформальної.

Таким чином, потрібно прагнути не до суворої відповідності структур, а до оптимального їх співвідношення, що усуває можливість

конфліктів і яке можна досягти завдяки підвищенню статусу аутсайдерів, створенню ситуацій, де вони проявили б себе як авторитетні особи і лідери.

Проаналізувавши теоретичні дослідження ролі формальної та неформальної структур команди в ефективності її діяльності та багаторічний власний досвід роботи спортивного психолога в командах різного рівня та індивідуально з видатними спортсменами, відомий спортивний психолог Р.М. Загайнов збагатив сутність поняття структур феноменом, який він назвав “психологічною атмосферою” (клімат), основу якого становить певна сума психологічних взаємовідносин та взаємозв’язків між членами спортивної групи, команди.

7. Психологічна оцінка особистості спортсмена

Особистість, як предмет дослідження, цікавив науковців на всіх етапах розвитку психології, як науки. В наукових розробках Мак-Дaugела та у психоаналізі (З. Фройд) особистість трактувалась, як ансамбль ірраціональних потягів. Людину як особистість характеризує система обумовлених життям в суспільстві відношень, суб’єктом яких вона є. Особистість розглядається в єдності чутливої суті її носія – індивіда і умов соціального середовища (А.Леонтьєв, Б. Ананьєв).

Індивід (від лат. *individuum* – неділимий) – людина, як єдина природна істота, представник виду “*Homo sapiens*”, продукт розвитку, носій індивідуальних рис (задатки, потяги).

Індивідуальність – людина, що характеризується неповторністю та своєрідністю психіки. Індивідуальність проявляється в рисах характеру, темпераменту, специфіці інтересів.

Особистість є посередницькою ланкою через яку (за Рубінштейном) впливи зовнішнього середовища пов’язані із своїм ефектом у психіці індивіда. Суть особистості найкраще можна зрозуміти виходячи з її структури (рис.1).

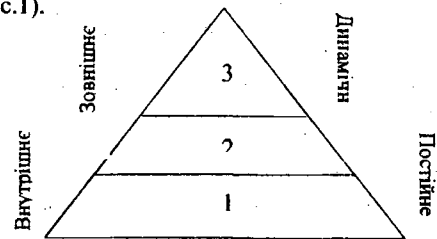


Рис. 1. Структура особистості (за Р. Мартенсом, 1979).

1. *Психологічне ядро* – основний рівень особистості. Найбільш стійка складова особистості, яка є відносно постійною з плином часу. Цей компонент включає ваші відношення і цінності, інтереси, думки про себе і самооцінку. По суті - це «реальне Я» (З. Фройд).

2. *Типові реакції* – це способи пристосування до оточуючого середовища, звичайні реакції на зовнішній світ. Дуже часто типові реакції є показником психологічного ядра. Наприклад, якщо постійно реагувати на соціальне явище мовчанкою і стриманістю то скоріш за все проявлятиметься інтровертність.

3. «Грайлива роль» – найбільш динамічний аспект особистості. Поведінка змінюється у відповідності до сприйняття оточуючого середовища. Різні ситуації вимагають виконання певних “ролей”. Досить нормальним явищем у цьому контексті є конфлікт ролей (викладач і товариш, тренер і батько).

Людина – істота природна, але біологічне у процесі історичного розвитку під впливом соціальних умов змінилося, набуло своєрідних специфічно людських особливостей.

Структуру особистості розглядають по-різному. Одні вважають, то в ній доцільно розглядати лише психологічні компоненти (пізнавальні, емоційно-вольові), інші виокремлюють у ній ще й біологічні аспекти (типологічні особливості нервової системи, вікові зміни в організмі), які не можна ігнорувати у процесі виховання особистості. Однак протиставляти біологічне соціальному в особистості не можна. Природні аспекти та риси існують у структурі особистості як її соціально зумовлені елементи. Біологічне та соціальне у структурі особистості утворюють єдність і взаємодіють.

У структурі особистості розрізняють типове та індивідуальне. Типове є тим найзагальнішим, що властиве кожній людині і характеризує особистість узагалі: її свідомість, активність, розумові та емоційно-вольові прояви тощо, тобто те, чим одна людина схожа на інших людей. *Індивідуальне* – це те, що характеризує окрему людину: її фізичні та психологічні особливості, спрямованість, здібності, риси характеру тощо, тобто те, чим одна людина відрізняється від інших людей.

Поведінка – взаємодія з оточуючим середовищем, опосередкована зовнішньою і внутрішньою активністю особистості (рухова і психічна).

Конфлікт (від лат. conflictus – зіткнення) – зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить ситуація.

Таким чином, *особистість* – це конкретний індивід з виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями. Особистість виникла й розкинулася у процесі суспільно-історичного розвитку людства. Належність особистості до певного суспільства, до певної системи суспільних відносин визначає її психологічну та соціальну сутність.

Однією з найяскравіших характеристик особистості є її індивідуальність, під якою розуміють своєрідне, неповторне поєднання таких психологічних особливостей людини, як характер, темперамент, особливості перебігу психічних процесів (сприймання, пам'яті; мислення, мовлення, почуттів, волі), особливості її мотиваційної сфери, спрямованості.

Психологи розглядають особистість з різних позицій. Для вивчення особистості в спорті і фізичній культурі використовують три основні підходи:

а) підхід заснований на характерних особливостях особистості.

Його представники вважають, що основні структурні одиниці особистості – її характерні особливості – є відносно стабільними (тобто особливості стають постійними в різних ситуаціях). На основі цього підходу психологи резюмують, що причини поведінки людини знаходяться в ньому самому. Серед представників даного підходу Гордон Оллпорт, Раймонд Кеттел, Ганс Айзенк.

б) ситуаційний підхід.

Відповідно до нього поведінка визначається головним чином ситуацією чи оточуючим середовищем. Такий підхід заснований на теорії соціального навчання (А. Бандура), яка пояснює поведінку використовуючи поняття спостерігаючого навчання.

Людина може впевнено діяти в одній ситуації і невпевнено в іншій незалежно від характерних особливостей. Хоча ситуаційний підхід і не знайшов стільки прихильників як підхід заснований на характерних особливостях особистості тим не менш Рамеллі і Сідентоп вважають можливим змінити поведінку в спорті і фізичному вихованні змінюючи вплив оточуючого середовища. Нажаль ситуаційний підхід не дозволяє точно прогнозувати поведінку в різних обставинах тренувань і змагань.

в) комплексний підхід вивчення особистості.

Відповідно до позиції фахівців цього напрямку, кодeterminанти поведінки людини мають як особистісне так і ситуативне джерело, це перемінні, які сумісно обумовлюють поведінку спортсмена. Тобто, щоб зрозуміти поведінку необхідно знати характерні особливості людини і конкретну ситуацію. Більшість спортивних психологів, вивчаючи поведінку спортсменів віддають перевагу взаємопов'язаному підходу. Бауерс виявив, що взаємодія між людьми і ситуаціями може набагато краще пояснити поведінку, ніж характерні особливості чи ситуації в цілому.

Дослідження, що проводилось на різних етапах розвитку психології спорту в галузі взаємозв'язку особистості та спортивної діяльності дозволили зробити ряд висновків. Морган охарактеризував представників першої групи як таких, які використовують позицію важливості особистісних якостей із спортивним успіхом; представників другої групи – як таких, що дотримуються скептичної позиції (вони вважали, що

особистісні якості не впливають на спортивний успіх). Щоб розуміти і прогнозувати поведінку в спорті і фізичному вихованні необхідно на рівні з когнітивними, фізіологічними, соціологічними і психологічними перемінними враховувати характерні особливості і стани особистості спортсмена.

Співставивши характерні особливості особистості вдало і невдало виступаючих спортсменів, Морган розробив модель психічного здоров'я, яка є ефективною у прогнозуванні спортивних успіхів. Відповідно їй позитивне психологічне здоров'я безпосередньо пов'язане із спортивними успіхами та високими спортивними результатами.

За Морганом (1987) "успішні спортсмени" (що займаються різними видами спорту) характеризуються профілем айсберга. Його утворюють енергійність, яка вище показника звичайних спортсменів (невдах), а також напруження, депресія, гнів, втому які вище показника звичайних людей.

Таким чином, відповідно до моделі психологічного здоров'я Моргана, успішно виступаючі спортсмени характеризуються міцним психологічним здоров'ям (позитивного характеру). Дана програма дозволяє виявити сильні і слабкі сторони (психологічні) спортсмена і ці дані можуть бути використані для розробки найбільш ефективних програм психологічної підготовки.

Правильно організоване дослідження дозволяє отримати інформацію про прояви якісних особливостей в поведінці особистості, що займається фізичною культурою. Психологи розробили способи оцінки особистості, які дозволяють зрозуміти характерні особливості стану індивіда.

1. Оцінювання характерних особливостей і станів. До останнього часу оцінка характерних особливостей і станів особистості в спортивній психології здійснювалась на основі загальних психологічних анкет, які не враховували аспектів спортивної діяльності. Серед них (анкет):

- анкети характерних особливостей поведінки (тривоги за Спілбергером);
- тест індивідуального типу уваги (Нардіффер, 1977);
- профіль стану настрою;
- анкета особистості Г. Айзенка (1974).

2. Оцінювання в залежності від ситуації. Дозволяє надійно прогнозувати поведінку за певних ситуацій так як враховується не лише особистість учасника але й специфіка обставин в яких він знаходиться.

3. Оцінювання в залежності від виду змагальних вправ. Надає достовірну інформацію характерних особливостей і станів особистості в умовах впливу фізичної культури. Їх використання дозволяє якісно прогнозувати поведінку під час спортивної діяльності. Існують розробки для спеціального використання у певних видах спорту, з врахуванням характеристики змагальної діяльності.

Вимоги до використання психологічних тестів та анкет в психодіагностиці поведінкових реакцій спортсмена:

а) валідність – критерій якості тесту. Проблема валідності виникає при встановленні відповідності між ступенем вираженості якості, що нас цікавить і методом його вимірювання.

б) надійність.

в) результати тестування не є абсолютними і можуть бути спростовані.

8. Вплив занять спортом на прояви агресії

Теоретичний аналіз наукових розробок, присвячених проблематиці агресивності особистості, засвідчив відсутність єдиного підходу до тлумачення сутності цього феномена.

На основі аналізу науково-методичної літератури з феномену агресивності ми систематизували концепції до визначення причин її виникнення у спортсмена (рис. 2).

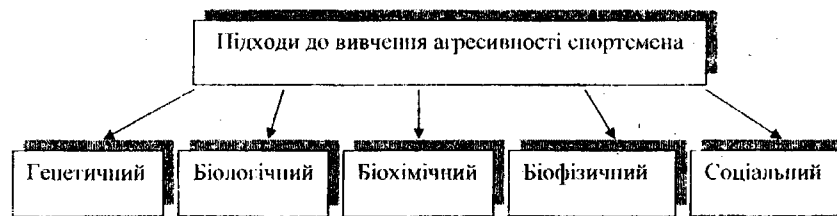


Рис. 2. Наукові підходи до визначення причин виникнення агресії спортсмена

Еволюційно-генетичний підхід об'єднує ряд концепцій, починаючи з теорії виживання роду і психологічного пристосування індивіда і закінчуючи вченням про соціальну адаптацію особистості. Так, один з найбільш відомих представників цього підходу, А.О.Ріан (2001), розглядає агресію як біологічно доцільну форму поведінки, що сприяє виживанню та адаптації. Одне з положень стосовно причин виникнення агресивності полягає у констатуванні генетично запрограмованих тенденцій до асоціального реагування.

Припущення, що агресивність – це біологічний інстинкт людини, пов'язане з іменем З. Фрейда (1908). Він стверджував, що агресивність детермінує поведінку суб'єкта. З. Фрейд підкреслював, що агресивні інстинкти водночас провокуються і придушуються суспільством, внаслідок його ворожості у функціональній основі мотивації для індивіда. У двофакторній теорії він припустив, що спонукаючими силами

індивідуальної поведінки є: інстинкт життя (Ерос) та інстинкт смерті (Танатос). В той час як Ерос підготує індивіда на пошук задоволення, Танатос спрямований на саморуйнування. Внаслідок антагоністичної природи цих структур вони являють собою джерело безперервного психічного конфлікту, який може вирішуватись шляхом перенесення та спрямування деструктивних сил на інших. Хоча Фрейд і підкреслював, що інтенсивність цього інстинкту можна редуціювати, проте остаточний висновок песимістичний: людина одержима однією пристрастю – зруйнувати себе чи інших, і на жаль, цієї трагічної альтернативи не уникнути.

Серед підходів до причин виникнення агресивності вельми вагомим є трактування природи цього феномену К. Лоренцом (1932). Він зауважив, що для пересічного громадянина поняття агресії пов'язане з різноманітними явищами повсякденного життя, починаючи від бійок півнів, собак, хлопців і закінчуючи військовою агресією. В результаті вчений запропонував так звану психогідралічну модель, згідно з якою накопичення агресивної енергії запускається певними рушійними силами і викликає агресивну поведінку.

В.П. Пошивалов (1984) вважає, що агресію необхідно розглядати в контексті досліджень етологічної фармакології, як науки, що вивчає характер і механізм дії фармацевтичних психотропних засобів на типову і патологічну поведінку осіб. Об'єктом вивчення є складні структури генетично закріплених та набутих форм поведінки та еквівалентні їм стани мозкової активності, що з'являються в умовах дії фармакологічних засобів. Методологія етолого-фармакологічного концепції агресії включає розгляд закономірностей використання тих, чи інших методів, а також найбільш важливих принципів, що відображають розуміння специфічних особливостей даної науки. Ряд питань психофармакологічного напрямку дослідження агресії вирішуються у роботах А.В.Вальдмана, Д.А.Жукова, В.П.Пошивалова.

Одним із напрямів еволюційного підходу є вчення Р. Ардрі (1980). Він вважає, що в результаті природного відбору з'явився новий вид – мисливці. "Мисливська природа" складає основу людської агресивності. Ф. Перліз суттєво доповнив ці погляди, стверджуючи, що агресивність є функцією харчового інстинкту. На його думку, тільки коли людина навчиться застосовувати свої агресивні інструменти (зуби), вона зможе досягнути повноцінного розвитку. Саме тоді агресивність знайде правильне біологічне місце та її не треба буде сублимувати і витісняти.

Подальша еволюція теоретичних уявлень про природу агресивності характеризується реалізацією тенденцій повільного заміщення пояснювальних моделей біологічного типу, моделями соціального типу, які визначаються як конструкти різноманітного роду драйв-теорій. Серед них основне місце займає теорія фрустрації – агресії. Її розробка здійснювалась

С. Розенцвейгом ще на початку 40-х років минулого століття. Він розглядав фрустрацію, як результат зустрічі організму з перешкодою на шляху задоволення потреб.

А. Бандура (1952) розглядає агресію, як специфічну форму поведінки. На його думку, всеохоплюючий аналіз агресивної поведінки вимагає врахування трьох моментів: способів засвоєння агресивних дій; факторів, провокуючих їх виникнення; умов закріплення агресивності.

До прихильників теорії соціального научіння слід віднести також S.Feshbach (1977). Його внесок у розвиток розуміння феномену агресії полягає у поточненні самого поняття "агресія", а також у виявленні умов її виникнення та індивідуальних відмінностей агресивності.

Наявність агресивних дій у спортивній діяльності є очевидною. Так, G.Russell (2003) наголошує, що *спорт* – це єдина сфера, в якій до міжособистісної агресії не лише терпимо відноситься, але й з ентузіазмом аплодує значна частина суспільства. "Законність" прояву агресивності в умовах регламентованої навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсмена дозволяє розглядати базові питання, що торкаються її ситуативних детермінант. Слід підкреслити практичне значення агресивності, оскільки ряд тренерів та спортсменів вважають її важливою якістю для досягнення успіху в змагальній активності, однак більшість теоретиків частіше розглядають негативні аспекти її проявів. Таке протиріччя вимагає від нас більш уважно та неоднозначно розглянути це явище, не впадаючи в крайності необгрунтованого заперечення з одного боку і безапеляційного схвалення з іншого.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники людської агресивності пропонують такі визначення її сутності:

- *агресивність* – стійка якість особистості, яка полягає в схильності до деструктивного реагування;
- *агресія* – форма поведінки, що спрямована на нанесення шкоди якомусь об'єкту.

Психічне джерело агресивності переважна більшість фахівців вбачає у:

- *ворожості* – неприязному ставленні до якогось об'єкту, що супроводжується його негативним оцінюванням;
- *гніві* – інтенсивному роздратовано-неприязному ставленні заснованому на негативній оцінці того, що викликало гнівливу реакцію.

Агресивну поведінку спортсмена загалом визначають, як вербальні і тілесні ворожі дії спортсмена, спрямовані на суперників з метою досягнення успіху в умовах тренувань і змагань.

Ситуативні прояви агресивності в межах правил є істотним елементом успішної діяльності спортсмена. Прагнення до перемоги в змагальній вимагає спортивної агресивності. А відтак, спорт є зручною моделлю для науково-експериментального вивчення феномена агресії.

На основі існуючих типологій агресивності у спортивній діяльності виділяють реактивну (ворожу) та інструментальну агресивність. Головна мета першої полягає в нанесенні фізичної чи психологічної травми. Друга переслідує мету, здобуття перемоги, а не завдання шкоди супернику.

Організація ефективних навчально-тренувального та змагального процесів унеможливується без здатності спортсменів до усвідомленої саморегуляції, яка включає: мету і модель важливих умов оптимальної діяльності, програму власне виконавчих дій, систему критеріїв успішної діяльності, інформацію про реально досягнуті результати, оцінювання відповідності реальних результатів критеріям успіху, рішення про необхідність і характер корекції діяльності.

Управління агресивністю є важливим компонентом психологічної підготовки спортсмена. Особлива роль в цій справі належить саморегуляції, як здатності спортсмена керувати своїми діями посередництвом власних психічних процесів, на основі сприймання й розуміння сутності ситуації. У науковій літературі відсутні будь-які фактичні дані щодо саморегуляції ситуативної агресивності у навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена. Отже, існує нагальна потреба емпірично-експериментального вивчення цієї проблеми.

9. Структура процесу психологічної регуляції рухів. Усвідомлена авторегуляція діяльності в умовах тренувань і змагань

Вивченню певних аспектів зовнішньої і внутрішньої детермінації і регуляції поведінки присвячено велику кількість філософських, соціологічних, соціально-психологічних і загально-психологічних праць. Дослідження філософів, соціологів і, частково, соціальних психологів спрямовані переважно на аналіз впливу "макрорівневих" факторів. Роботи загально-психологічної орієнтації, концентрують свою увагу на вивченні індивідуальних механізмів саморегуляції, трансформації макросоціальних впливів в інтраіндивідуальні детермінанти.

Останнім часом у розвитку напрямів та галузей психологічної науки все виразніше проглядається тенденція дослідити людину (дитину, підлітка, юнака, дорослого) в її істинних суб'єктивних якостях, вивчити можливості, процеси та умови саморозвитку та саморозкриття на рівні її суб'єктивного буття. Проблема індивіда як суб'єкта власної діяльності, здатного цілеспрямовано перетворювати об'єктивну дійсність та здійснювати творчий саморозвиток, висвітлена у психологічній літературі теоретико-методологічного рівня. Логіка наукових фактів та концептуальне осмислення закономірно висунули питання суб'єктивного становлення та буття людини в число найбільш глобальних та актуальних для психології в

цілому. У цьому контексті одне з центральних місць посідає проблема закономірностей усвідомленої регуляції діяльності.

Найбільш повно дослідження такого роду проводились у 80-х роках в науковій школі О. О. Конопкіна, який створив структурно-функціональну модель усвідомленої авторегуляції. Ним та його учнями за результатами експериментальних робіт була розвинута концепція усвідомленого саморегулювання довільної активності людини. Саме цілеспрямована довільна активність, яка реалізує всі дієві відношення з реальним світом, є основним модусом суб'єктивного буття людини.

На думку О.О.Конопкіна (1972), від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат довільної активності. Він вважає, що індивідуальні особливості поведінки визначаються функціональною сформованістю, динамічними та змістовими характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності. Саморегуляція цілеспрямованої діяльності постає як найбільш загальна та суттєва функція психіки людини, в цих процесах реалізується її єдність у всьому багатстві умовно виділених рівнів, сторін, можливостей, процесів та здібностей.

В.І.Моросанова (2006) зосереджує увагу на особистісних аспектах саморегуляції довільної активності. Серед досліджуваних у цьому контексті конструктів центральне місце в її проекті посідають основні диспозиції – екстраверсія і нейротизм (за Г. Айзенком). Нею зроблено перші кроки в дослідженні важливості когнітивних стилів у формуванні індивідуальної схеми авторегуляції, взаємозв'язку усвідомлених та неусвідомлених способів саморегуляції, специфіки проявів авторегуляції у захисних реакціях особистості.

Одна з теоретичних основ нашого дослідження полягає у врахуванні концепції стилю саморегуляції, що розроблена по мірі накопичення даних про індивідуальні особливості цього психічного процесу. На думку І.М.Галіяна (1997), необхідність її створення диктується науково-практичними завданнями з надання психологічної допомоги при дослідженні освітньої діяльності школярів та студентів. З його твердженням погоджуються Н.М.Апетик та В. І. Ілійчук (1998) вважаючи, що на прояви творчості, самостійності та інших суб'єктивних системних якостей, які опосередковують досягнення професійної мети, перш за все впливають властивості особистості, характерологічний склад людини, її самосвідомість, спрямованість діяльності.

На відміну від цих дослідників, А.В.Алексєєв (1980) характеризує саморегуляцію в контексті аутовпливу (на самого себе) за допомогою слів та відповідних образів. Проте, ці характеристики не уповні відображають функціональні принципи та індивідуальні особливості психологічної саморегуляції.

В індивідуальних особливостях саморегуляції виявляються насамперед те, як індивід планує та програмує досягнення поставленої мети, враховує зовнішні та внутрішні умови реалізації цих планів і програм, оцінює та корегує власну активність.

За О.О.Конопкіним, усвідомлена саморегуляція – це системно організований процес внутрішньої психічної активності людини по ініціації, побудові, підтримці та управлінню різними видами і формами довільної діяльності. Автор пропонує розглядати процес усвідомленої цілеспрямованої саморегуляції через систему взаємопов'язаних функціональних ланок, яка включає: 1) мету діяльності; 2) суб'єктивну модель важливих умов діяльності; 3) програму виконавчих дій; 4) систему критеріїв успішної діяльності; 5) інформацію про реально досягнуті результати; 6) рішення про корекцію діяльності.

Безперечною перевагою запропонованої моделі є чіткість критеріїв, їх функціональна компліментарність. У той же час з поля зору автора, виключений вищий рівень детермінації і регуляції поведінки – мотиваційний.

Постійно усвідомленою ланкою саморегуляції є мета діяльності (рис. 3). Її регуляторна функція визначається як елемент, завдяки якому весь процес авторегуляції формується у вигляді цілеспрямованого, векторного утворення. Саме мета діяльності в тому вигляді, в котрому вона прийнятна для суб'єкта, характеризує особливості конкретної реалізації структури процесу саморегулювання.

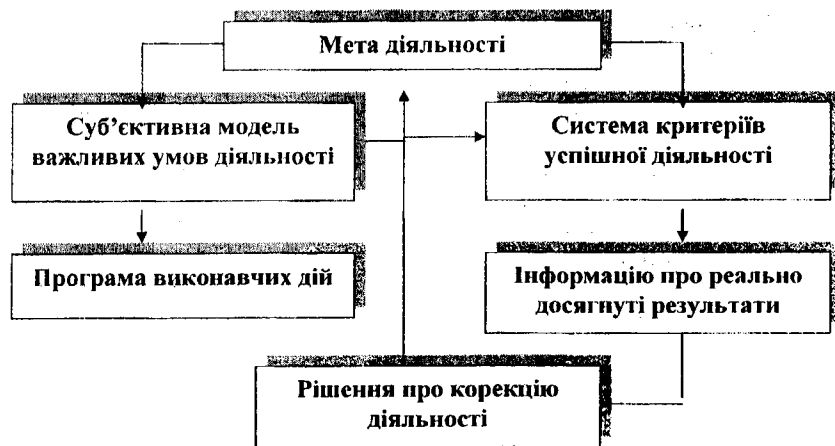


Рис. 3. Структура процесу усвідомленої цілеспрямованої саморегуляції

У роботі Б.Ф. Ломова (1984), провідна роль в детермінації поведінки належить меті діяльності. Мотиви діяльності, хоча формально і згадуються, однак, реально випадають з контексту аналізу. Б.Ф. Ломов розглядає діяльність в якості системи, утворюючим чинником в якій виступає вектор “мотив-мета”, визначаючий спрямованість діяльності.

Що стосується психічних явищ, які беруть участь в утворенні суб'єктивної моделі умов досягнення мети та презентують її у свідомості індивіда, то їх поєднання і відносна роль в якості носіїв інформації є доволі різноманітною.

Однак, власне регуляторна важливість цієї ланки визначає зміст процесу усвідомленої регуляції. Суб'єктивна модель виконує функцію джерела інформації і повинна враховуватись програмою виконавчих дій. Робота цього елемента полягає у фіксації певної програми дій в свідомості суб'єкта, що спрямована на досягнення мети у наявних умовах діяльності. В такий спосіб процес аутопрограмування дій є своєрідною інтерполяцією між ціллю та суб'єктивною моделлю. Саму програму О.О.Конопкін розглядає як утворення, де презентована інформація про способи, послідовність та енергетично-динамічні параметри дій. Формуючись у відповідності з репрезентованими обставинами програма дій безпосередньо залежить від суб'єктивної моделі умов активності.

Для здійснення ауторегуляторних процесів у діяльності спортсмена необхідно враховувати такі функціональні ланки, як критерії успіху та інформація про реально досягнуті результати. Без їх реалізації контур довільної регуляції буде розірваним і як наслідок цього – суттєво знизиться ефект навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Адже спортивні вміння не містять в собі інформації, достатньої для чіткого оцінювання успішного результату. Критерії оцінки часто є невизначеними через те, що неможливо продукувати, залишаючись в межах цільової інформації, такого рівня узагальнення як, наприклад “навчитись грати у футбол” чи “ознайомитись з підготовкою спортсмена”.

Інформація про результат може бути використана лише за наявності чітких критеріїв оцінювання дій. Вона виконує функцію повідомлення про досягнутий результат. Для того, щоб використовувати цю інформацію, суб'єкт має співставити її з наявним у нього критерієм, що є еталоном (взірцем) успішного виконання програми діяльності. Саме в критеріях знаходить відображення основна спрямованість регуляції: конкретизацію мети, виділення параметрів спортивної активності. Інформація про порушення у системі саморегуляції використовується для її корекції.

У залежності від особливостей виконавчої діяльності та від рівня сформованості комплексу її довільного регулювання, корекція програми може бути реалізована в каскаді безперервних дій – на основі інформації про поточні результати та після здійснення вчинку з врахуванням інтересів майбутньої роботи. Неможливість корекції необхідних ланок пояснюється

порушенням зв'язків між системою критеріїв і реальним результатом, що може викликати припинення діяльності (відмова від досягнення мети). Тому дослідники проблематики ауторегуляції (М.Й.Боришевський, О.О.Конопкін, В.І.Маросанова, В.М.Генковська, А.Б. Леонова, А.Л. Лесовик та ін.) вважають системний підхід до вивчення усвідомленої регуляції надзвичайно важливим.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки основними складовими усвідомленої саморегуляції є: 1) прийнята суб'єктом мета його довільної діяльності; 2) модель важливих умов діяльності; 3) програма власно виконавчих дій; 4) система критеріїв успішної діяльності; 5) інформація про реально досягнуті результати; 6) оцінювання відповідності реальних результатів критеріям успіху; 7) рішення про необхідність і характер корекції діяльності.

У контексті досліджуваної проблеми В.П.Некрасов стверджує, що ауторегуляція спортсмена має дві цільові установки (атитюди):

1 – створення прийнятних максимально сприятливих психічних і психофізіологічних передумов для успішного виконання навчально-тренувальної та змагальної діяльності;

2 – полегшення переходу від навчально-тренувальної діяльності до відпочинку.

Високий рівень усвідомленого регулювання та гармонійний розвиток окремих ланок регуляції не означає нівелювання індивідуальності, оскільки схожість структури регуляції, способів організації активності зовсім не викликає одноманітності конкретних форм реалізації цієї активності.

Ауторегуляційні процеси були предметом дослідження ряду науковців. Так, В.І. Ілійчук вивчав процес саморегуляції підлітків у конфліктних ситуаціях. На його думку, ефективне психолого-педагогічне подолання конфліктів підлітків є важливою проблемою в системі соціалізації підростаючої особистості, адже воно передбачає комплексну підготовку до конструктивного, гідного виходу зі складних ситуацій на основі розвитку саморегуляції власної поведінки. Автор вважає, що зниження рівня саморегуляції сучасної молоді пов'язане з когнітивним дисонансом, труднощами у задоволенні потреби в персоналізації. Перебування в стані вікової та соціальної криз нагнітає особистісну тривожність суб'єктів, які підсилюють дезадаптаційні і деструктивні впливи оточення: родини, школи, позашкільного середовища. Несприятливі умови в сім'ї, В. І. Ілійчук вважає у невиправданій батьківській взаємодії з дитиною, в емоційному неблагополуччі та конфліктних стосунках, у низькому освітньому рівні батьків, примітивному інформаційно-комунікативному полі, в аморальній чи асоціальної спрямованості сім'ї. У школі вони проявляються в незадоволенні навчанням, у нездоровому соціально-психологічному кліматі учнівського та учительського колективів. Несприятливі чинники позашкільного

оточення інтегровано виявляються у фруструванні потреб самоствердження в групі ровесників, непорозуміннях з ними, груповій ізоляції.

Н. М. Апетик (2002) розглядала можливості формування саморегуляції моральної поведінки як умови попередження її відхилень. Вона дійшла висновку, що моральна саморегуляція поведінки – це здатність особистості добровільно, за внутрішніми спонуканнями керувати власними діями та вчинками у відповідності з прийнятими моральними нормами. Психологічні механізми моральної саморегуляції представлені, з одного боку, певними компонентами, які входять у структуру самосвідомості та в інтегрованій формі виступають як “образ-Я” (самооцінка, рівень домагань, соціально-психологічне очікування), а з іншого – тими утвореннями, які виконують роль посередників між “Я” і “не-Я”.

А.Я.Чебикін та Л.М.Аболін (2001) займалися вивченням впливу саморегуляції на формування емоційної стійкості як властивості психіки, завдяки якій індивід успішно здійснює необхідну діяльність в складних емоційних ситуаціях. Проведений ними психолого-педагогічний експеримент довів існування емоції “спортівна злість”, яка сприяє досягненню успіху у змагальній діяльності спортсмена.

Визначаючи емоційну стійкість, Л. І. Бучек (1995) дійшла висновку, що вона повинна розглядатися в контексті аналізу особливостей проявів саморегуляції, а її ефективність – не лише з точки зору результатів діяльності, а й з погляду збереження цілісності організму людини, і забезпечення його нормальної життєдіяльності. Вона стверджує, що емоційна стійкість забезпечує оптимум поведінки і стану психічного здоров'я, які співвідносяться з метою процесу саморегуляції. Емоційна стійкість розкривається через особливості напрямів прояву ауторегуляції.

Досліджуючи саморегуляцію, І.М.Гаян довів, що її ефективність визначається досконалістю обраної моделі, а також взаємозв'язком її ланок та механізмів.

Наукові спостереження показують, що сімейне виховання, жорсткі дисциплінарні вимоги під час навчання, відповідальна і почесна повсякденна робота сприяють формуванню певних навичок саморегуляції, що в основному пов'язані з вмінням активізувати внутрішні резерви, концентрувати увагу.

Отже, успіх виконуваної роботи, ефективність сумісної праці людей, психологічний клімат у побуті в значній мірі залежить від вміння регулювати власну поведінку, стримувати емоційні прояви у відповідності з вимогами ситуації та оточення.

На погляд В.П.Некрасова (1984), саморегуляція в спорті є самостійним науковим напрямом, основною метою якого є формування психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню

фізичних та технічних можливостей спортсмена. Він вважає, що формування ауторегуляції здійснюється за рахунок спеціальних центрально-мозкових трансформацій, в результаті чого створюється така концентрована інтегральна діяльність організму, яка найбільш раціонально спрямовує його можливості на вирішення конкретних завдань.

Б.В.Косов (1982) розглядає психічні стани спортсмена через призму саморегуляції спортивної діяльності. Головна мета психолого-педагогічних досліджень спорту полягає у вивченні закономірностей оптимізації спортивної діяльності, в якій самоконтроль грає одну з провідних ролей.

Американський психолог Р.Сінгер (1981) вважає, що у сучасному спорті приділяється недостатньо уваги розвитку здатності спортсмена керувати власними думками та емоціями. Кращі спортсмени тому й кращі, що змогли поєднати в собі все: спортивну майстерність, тактичну досконалість, здоров'я і фізичний статус, вміння керувати власними психічними процесами. На його думку, агресивність займає важливу позицію в структурі емоційних констант особистості. Р.Сінгер вважає, що бажаним станом для досягнення результату у змагальній діяльності є оптимальний рівень агресивності в залежності від особливостей виду спорту. Мистецтво контролю за психічними станами вимагає індивідуальної практики в різних умовах навчально-тренувальної і особливо змагальної діяльності. Високий показник досягнення передбачає виконання бажаної роботи з розумінням мети і важливості власних дій та отримання задоволення від цього процесу.

Л. Зайчковскі (1981), підкреслює важливість біологічного зворотного зв'язку у саморегуляції. В основі його діагностування лежить метод, який передбачає безпосередню взаємодію людини з чутливим приладом, що інформує респондента про стан його біологічних функцій в певний момент часу. До його основних видів належать: електроміографічний, електроенцефалографічний, електрошкірний, шкіротемпературний, кардіоритмічний зворотні зв'язки. Зворотній зв'язок використовується для зменшення тону м'язів, збільшення температури і шкірно-гальванічної реакції.

Психофізіологічні кореляти саморегуляції емоційних станів, вивчав П.А.Жоров. Він виявив варіанти мимовільної ауторегуляції в результаті аналізу співвідношення величин і швидкості згасання шкірно-гальванічних реакцій (ШГР). З врахуванням важливості кори та підкіркових центрів в генерації та гальмуванні названого типу реагування ним було виділено такі структури:

- при швидкому згасанні ШГР:
 - 1) кірковий (малі величини реакції);
 - 2) кірково-підкірковий (великі величини реакції)
- при повільному згасанні ШГР:
 - 1) підкірково-кірковий;

2) підкірковий.

Належність досліджуваних до певного типу мимовільної саморегуляції впливає на успішність використання засобів довільної регуляції емоційних станів. П.А.Жоров (1976) наголосив, що при розробці прийомів ауторегуляції та методів їх навчання необхідно врахувати варіанти мимовільної саморегуляції індивідів, яких навчають.

А.В.Алексєєв (1980) пропонує використовувати психофункціональний тест (ПФТ), який спрямований на визначення рівня володіння спортсменом навичками психічної саморегуляції. Спортсмену пропонується вирішити конкретне психічне завдання, після чого у нього вимірюються показники функціонування систем організму: нервової, серцево-судинної, м'язової. Вибір цих систем продиктований вимогами теорії П.К.Анохіна, згідно з якою для визначення рівня потенційної саморегуляції необхідно оцінювати: а) нервову систему (підкіркові вузли, вищі вегетативні центри, кору головного мозку); б) енергетичну систему, яка у психофункціональному тесті діагностуються за активністю серцево-судинної системи; в) руховий апарат. А.В.Алексєєв підкреслює, що якість зв'язку між головним мозком, де формується програма завдань, та відділами опорно-рухового апарату, де виконується намічена програма, залежить від цілісної та узгодженої діяльності систем організму.

Отже, принаймні на сьогоднішній день є підстави стверджувати, що в основі ауторегуляції лежать такі психофізіологічні механізми:

1. Уникнення інерційних, неактуальних для змагань психофізіологічних станів, негативно забарвлених емоційних переживань, відповідна концентрація умовно-рефлекторних і центральнопериферійних зв'язків в ЦНС.

2. Оптимізація функціонування необхідної для ефективної спортивної діяльності психофізіологічної системи.

3. Забезпечення такого психофізіологічного стану, при якому найбільш повно реалізуються фізичні і технічні можливості спортсмена.

А.Б.Леонова наголошує, що способи саморегуляції посідають важливе місце серед засобів оптимізації функціонального стану індивіда. Вони спрямовані на формування системи адекватних внутрішніх чинників підвищення ефективності діяльності. При цьому, оволодіння навичками саморегуляції не слід розглядати лише як тимчасовий засіб у випадку ускладнення використання звичних методів діяльності, зміни її об'єктивних характеристик.

На думку Г.Д. Горбунова, використання ауторегуляції в межах педагогічного процесу спортивного тренування вимагає пошуку такої методики, яка б дозволила отримати об'єктивні оцінки її ефективності. Це відчутно сприятиме створенню сприятливих передумов для забезпечення оптимального рівня навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

10. Психологічні аспекти суперництва та конкуренції у спорті

Мартенс Р. (1979) вважає, що суперництво представляє процес, що включає наступні етапи: 1. Об'єктивну змагальну ситуацію: результат спостереження порівнюють із стандартним в присутності хоча б одного індивіда, якому відомий критерій порівняння. 2. Суб'єктивна змагальна ситуація. Характер оцінювання, сприйняття об'єкту змагальної ситуації. У цьому випадку велику роль відіграє підготовка та атрибуція людини. Такі фактори, як мотивація, значущість змагальної ситуації і суперник також впливають на суб'єктивну оцінку змагального середовища. Люди з високим рівнем суперництва, як правило прагнуть до змагальної ситуації і є мотивованими на досягнення успіху. Особистісне суперництво само по собі не дозволяє адекватно прогнозувати реакцію людини на певну змагальну ситуацію – на поведінку впливає ряд інших ситуативних факторів.

Науковці виділяють поняття «змагальність» і визначають його за 3-ма типами: 1. Змагальність представляє собою задоволення від змагань і прагнення до досягнення успіху в змагальній ситуації. 2. Орієнтація на перемогу є міжособистісним порівнянням і прагненням до перемоги у змаганнях. Основне – перевищити своїх суперників. А не покращити власні досягнення. 3. Результативна орієнтація – акцент на власні результати. Мета полягає в тому, щоб покращити свої результати, а не перемогти. 3-й етап – безпосереднє реагування. Після того, як індивід оцінить ситуацію, він прийме рішення: приймати участь чи ні. Обрана реакція дає початок 3-му етапу. Зауважимо, що реакція спрямована на участь у змаганнях може виникнути на поведінковому, фізіологічному чи психічному рівні. 4-й етап є результатом порівняння реакції спортсмена з еталоном (стандартом). Наслідки порівняння можуть бути позитивні чи негативні. Перші пов'язані з успіхом, другі з невдачею. Відзначимо, що сприйняття наслідків спортсменом більш суттєво ніж об'єктивний результат. Наприклад не дивлячись на те, що ви програли гру, ви можете сприймати результат, як позитивний, якщо зіграли добре і показали свій рівень майстерності.

Ступінь суперництва можна підвищити, якщо взяти в якості еталону порівняння досягнень переваги над суперником чи знизити взявши у якості еталону попередній результат. Нікого не дивує, що боротьба за перемогу над суперником часто викликає у гравців ворожість та агресивність. Однак не суперництво само по собі є причиною агресивності і ворожої поведінки. Скоріш за все це обумовлене відчуттям і поведінкою, пов'язаним з використанням будь-яких засобів включаючи «брудну» гру і травмування суперників для досягнення перемоги.

Аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що співпраця (а не суперництво) забезпечують більш високі досягнення і результати ніж суперництво. Перше дослідження, яке стосувалося впливу суперництва на

результат було проведене у 1897 р. Н. Тріплетом. Він встановив, що велогонщики показують вищі результати в умовах суперництва.

У 1982 р. Т. Дойтч закликав до планомірного скорочення кількості змагальних ситуацій у суспільстві. Він вважає, що вирішення конфлікту засноване на спілкуванні, координації, загальних цілях і контролі погроз.

Один із способів зрозуміти, як засвоюються орієнтації на співпрацю і суперництво полягає в тому, щоб дослідити їх розвиток у різних народів. Наприклад в дітей англо-американців, що проживають в містах рівень суперництва вищий у ніж у мексиканців. У дітей, які виховуються в умовах сумісної діяльності (народи Ізраїлю, народ Коббуци) показник співпраці високий.

Змагальна етика є основною рушійною силою у сучасному спорті. Багато людей пов'язують успіх з перемогою і досягненням переваги над суперником. Ряд викладачів фізичного виховання в початкових класах відмічають в учнів надмірну орієнтацію на суперництво. Серед дорослих людей спорту спостерігається прагнення не поступатися своїм більш підготовленим друзям. Все більша кількість спеціалістів зауважує надмірний акцент на перемогу, виступаючи прихильником орієнтації на співпрацю у спортсменів тренери повинні вчити коли цілеспрямовано змагатися, а коли співпрацювати.

Позитивні результати об'єднаних зусиль добре відомі бізнесменам, вчителям та організаторам. Безумовно, що змагальні види спорту позитивно впливають, включаючи розвивання характеру, дисциплінованість і взаємодію, однак роль співпраці є очевидною.

Людям необхідний зворотній, стимулюючий на діяльність зв'язок. Тобто, індивіда необхідно підбадьорюючи поплескувати по плечу, демонструвати фільм за його участю. Щоб створити середовище, яке сприяє росту майстерності спортсменів, спеціалісти використовують різні методи мотивації, що засновані на принципах підкріплення (підсилення).

Принципи підсилення діяльності:

а) якщо виконання чого-небудь веде до хороших наслідків (позитивне підкріплення), люди, як правило стараються повторити дану поведінку для отримання додаткових позитивних результатів.

б) якщо виконання чого-небудь викликає негативні результати (негативне підкріплення), люди, як правило стараються не повторити даної поведінки для того, щоб уникати негативних наслідків.

Виходячи з цього, існують позитивні і негативні підходи до навчання і тренування.

Позитивний, заснований на похвалі за певну поведінку, підвищує бажаність виникнення бажаних реакцій в майбутньому. Негативний підхід, що заснований на попередженні небажаної поведінки, повинен призвести до зниження повторення її у майбутньому. Позитивний підхід призначений для підкріплення бажаної поведінки внаслідок мотивації спортсменів на

його повторення. Негативний підхід спрямований на викорінення небажаної поведінки за допомогою покарання і критики. Тобто, основою мотивації тут є страх.

У нашому середовищі покарання є розповсюдженим засобом контролю поведінки. Використання покарання і критики може:

- підвищувати страх невдачі;
- діяти, як підсилюючий фактор діяльності;
- перешкоджати засвоєнню навичок і вмінь.

Використання покарання створює негативне середовище для навчання. Негативне підкріплення може викликати ворожі відношення між тренером і спортсменом. З часом спортсмен та тренер можуть втратити мотивацію внаслідок постійних критичних зауважень.

Спортивні психологи рекомендують використовувати позитивний підхід до мотивації з тим, щоб уникати потенційних негативних явищ, обумовлених використанням покарання в якості основного підходу. Дослідження показує, що спортсмени, тренери яких використовують позитивний підхід набагато краще відносяться до друзів по команді, отримують велике задоволення від занять спортом.

Основні принципи використання позитивного підкріплення:

- а) вибір ефективних підкріплюючих факторів;
- б) вибір часу і частоти підкріплення;
- в) вибір поведінки для підкріплення;
- г) забезпечення інформації про результат підкріплення.

Позитивне підкріплення повинно бути домінуючим методом зміни поведінки, на думку вчених 80-90 % підкріплень повинні бути позитивні.

11. Психологічне діагностування у сфері спорту. Основні вимоги до проведення психологічного тестування

Використання *поведінкових методик* передбачає:

1. Визначити потрібний вид поведінки;
2. Реєстрація поведінки;
3. Забезпечення адаптивного зворотного зв'язку;
4. Чітко вказувати результати;
5. Система заохочень.

На сучасному етапі вирізняють три основних напрямки використання психологічних методик в педагогічному процесі спортсменів:

1. Для з'ясування спортивної спеціалізації дитини;
2. Для формування спортивного колективу;
3. Для відбору осіб з однаково високим рівнем кваліфікації до збірних команд видів спорту.

Вирішення проблеми спортивного відбору, неможливе без психологічних знань про спортсмена і пов'язане із наступними завданнями:

- визначення модельних характеристик;
- забезпечення прогнозування у спортивній діяльності;
- підвищення ефективності відбору, що безпосередньо пов'язано з методами психодіагностування у спорті;

Покращення організації відбору (зазвичай відбір і спортивна орієнтація проводиться протягом багатьох років по кількох етапах, оскільки потрібно визначити хоча б дві характеристики індивіда: по-перше, успішність його просування у навчальному процесі і по-друге, ефективність його дій в подальших реальних обставинах зі всіма можливими за складністю ситуаціями).

Програма дослідження представляє собою науково обґрунтовану систему теоретико-методологічних положень. Вона складається з двох компонентів: методологічного і процедурного. Перший включає теоретичний аналіз розробки даної проблеми в психологічній літературі, формування досліджуваної позиції. Процедурний компонент складається з конкретних методів отримання інформації, методики і техніки їх проведення, збір емпіричних та прогностичних матеріалів дослідження, їх обробку, аналіз.

Вивчення специфіки досліджуваної проблематики здійснюється в два етапи, згідно з принципом системності.

Б.Ф. Ломов (1984) вважає, що змістовні поняття і принципи системного підходу є, перш за все, знаряддям певної організації предметного змісту дослідження, а саме такої, яка б спонукала до постановки та розв'язання проблем, пов'язаних з виявленням законів функціонування та розвитку об'єкту. При цьому, в одних випадках акцент може спрямовуватись на питання організації об'єкту, а в інших – на певні типи специфічних для нього зв'язків, в третіх – на синтез різноманітних уявлень об'єкта, одержаних в предметах, що досліджувались раніше, в четвертих – на виявлення структурних варіантів, в п'ятих – на генетичні механізми.

На думку С.Д. Максименка (2000), системна постановка проблеми пов'язана з багатьма наслідками. По-перше, це повинна бути нова постановка проблеми, що дозволяє по-новому побачити об'єкт і окреслити реальність, що підлягає дослідженню. По-друге, повинен бути виконаний мінімум умов, що роблять подальше дослідження системним. До таких методологічних за своєю суттю умов відносяться: постановка проблеми цілісності або зв'язності об'єкту, дослідження зв'язків об'єкту, зокрема виділення системоутворюючих зв'язків та виявлення структурних характеристик об'єкту.

Системний підхід ґрунтується на тому, що специфіка складного об'єкту (системи) не вичерпується особливостями складових її елементів, а кориниться, перш за все, в особливостях зв'язків та відношень між певними елементами. До того ж, складний об'єкт, здебільшого, – це ієрархічне,

поліструктурне, багаторівневе утворення, яке вивчається з різних сторін певними науками. При цьому особливості структури зв'язків та відношень, що виділяються у ньому тією чи іншою наукою і складають предмет її вивчення, суттєвим чином залежать від міри її розвитку і використовуваних нею дослідницьких засобів.

Зв'язок, цілісність та обумовлена ними стійка структура – такі відмінні ознаки будь-якої системи. Якщо поняття системи або цілісності, наприклад, виконують переважно стратегічно-орієнтувальну роль в системному дослідженні, то поняття зв'язку виступає, здебільшого, в якості засобу дослідження. Особливе місце, в ньому займають системоутворюючі зв'язки.

На установчому з'їзді товариства психологів України 20 грудня 1990 року в місті Києві прийнято "Етичний кодекс психолога". Цей нормативний акт є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяльності психологів України, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їх інтересів. Даний кодекс представляє собою сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися у психологічному співтоваристві.

Поведінкові методики, що запропоновані вище в спорті використовуються для того, щоб допомогти людям, які займаються, підтримувати орієнтацію на завдання, а також необхідну мотивацію на протязі тренувального періоду. Існуючі дані показують, що систематичне використання методів підкріплення ефективно змінює поведінку, включаючи виконання певних навичок та умінь, поведінку тренера, спортивну, кількість помилок. Використання поведінкових методик в деяких програмах дозволило підвищити працездатність плавців під час тренувальних занять, фізичну підготовку, знизити кількість помилок, що здійснюються тенісистами, футболістами та гімнастами, утримувати голову гравців у гольф в нерухомому положенні під час удару.

12. Історія розвитку психології фізичного виховання і спорту

Зародження психології фізичного виховання і спорту припадає на кінець XIX і початок XX ст.

I період (1895-1920)

1897 – Норман Тріплетт проводить перший експеримент в галузі соціології і спортивної психології. Він присвячений вивченню впливу суперників та уболівальників на результат велосипедистів.

1899 – Скіпчер (Йель) описує індивідуальні особливості, які на його думку, можна розвивати завдяки заняттям спорту.

1903 – Патрік описує психологію гри в спорті.

1914 – Камінс аналізує рухові реакції, увагу і здібності з точки зору спортивної діяльності.

II період (1921-1970)

1919-1931 – публікації Колмена Гріффіта (25 статей) по спортивній психології (він створив першу лабораторію, ініціє створення школи тренерів у США).

1925 – Рудік П.А. виявив структурні особливості процесу реакції в зв'язку з м'язовою роботою.

1926 – Нечаєв А.П. простежує вплив фізичних вправ на процеси сприйняття, пам'яті, уваги, уяви.

1929 – Пуні А.П. виявив вплив змагань на психіку спортсмена.

В середині 30-х радянські психологи розробили перші програми з курсу «Психологія спорту».

1938 – Франклін Генрі розробляє програму по психології рухової активності для студентів коледжів США.

1949 – Уоррен Джонсон визначає передзмагальні стани спортсмена.

1965 – перший у світі конгрес по спортивній психології, Рим.

III період (1971- теперішній час)

1979 – створено редакцію журналу зі спортивної психології (США).

1980 – Олімпійський комітет США створив консультативну раду по питаннях спортивної психології.

1989 – почав видаватися журнал з «Практичної спортивної психології». В командах працюють дипломовані спортивні психологи.

Закладами освіти України проводиться підготовка магістрів спеціалізації "Спортивна психологія". У спеціалізованих Вчених радах захищено ряд дисертацій з актуальних проблем психології фізичного виховання і спорту.

13. Методи психорегуляції змагальної діяльності спортсмена

Методи саморегуляції та гетерорегуляції можуть виступати вирішальним фактором цілеспрямованого формування *актуального психофізіологічного стану* (АПС). Бажаний ефект досягається під впливом практичної діяльності чи за допомогою другої сигнальної системи. *Гетерорегуляція* за допомогою другої сигнальної системи – це гіпносуєстивний чи аутосуєстивний впливи на АПС (стороннє та самонавіювання). *Саморегуляція* здійснює вплив на АПС у бажаному напрямку. За допомогою другої сигнальної системи ауторегуляція проходить в два етапи: 1) раціональний (квазіраціональний); 2) пряме втручання в динаміку емоційно-вегетативних процесів. Основа раціонального втручання полягає в прагматично-конструктивній інтерпретації дійсності і активно-дієвому налаштуванні на неї спортсмена.

Грунтовну класифікацію методів регуляції розробили В.П. Некрасов з колегами. Так, метод гетерорегуляції відбувається під впливом сторонньої

особи. Саморегуляція являє собою замкнений контур регулювання, це інформаційний процес, носіями якого є психічні функції самого індивіда. За змістом методи поділяються на вербальні і невербальні, які в свою чергу, розгалужуються на апаратні та неапаратні. *Вербальні методи* гетерорегуляції включають: гіпносуґестивні (гіпноз, прийоми фракційного гіпнозу, поєднання фракційного гіпнозу і активного включення спортсмена в умовно реальну діяльність), а також бесіду, переконання, наказ, плацебо-ефект. До вербальних методів ауторегуляції входить: аутогенне тренування і його модифікації. Окрім того, за особливостями реалізації є контактні і безконтактні методи регуляції. Названі методи переслідують мету активізація діяльності спортсмена під впливом стресових ситуацій в процесі змагань.

У спортивній практиці все більше місця займає комбінування різних форм гетеро - та саморегуляції. Так, будь-які форми гетерорегуляції (усні, акустичні, оптичні) підкріплюють і підсилюють ефект саморегуляції.

Для інтенсивного підвищення навчально-тренувальної та змагальної результативності розроблено та використовується ряд методик: релаксаційне та ідеомоторне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація, когнітивна модифікація поведінки. Фактично кожна з них заснована на саморегуляції.

Розробка цих методів спрямована на вдосконалення психологічної підготовки індивіда в екстремальних умовах змагань. Це безпосередньо пов'язано з виявленням емоційних станів, що виникають під впливом несприятливих, ускладнюючих діяльність факторів (зокрема, стану емоційної напруженості), з виробленням прийомів, використання яких дозволить оптимізувати діяльність.

Саморегуляцію необхідно розцінювати як ефективний засіб подолання фрустрації та її похідних реакцій: агресія, тривожність, надмірне нервово-психічне напруження та ін. В стані фрустрації проведення раціональної ауторегуляції необхідно завершувати навіюванням імперативного типу ("Йди!", "Борись!", "Вперед!", "Грай!"). Підсилений акцент має два значення: з одного боку – наказ в голосі психолога чи тренера впливає на внутрішній конфліктний стан, руйнуючи сумніви, з іншого – різко контрастуючи з ходом бесіди, наказ набуває додаткової сили за рахунок несподіваності, а відповідно мобілізації навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Роль такого наказу буде тим сильніша чим більш контрастно і своєчасно він звучить стосовно процесу попередньої раціональної ауторегуляції.

В.П.Некрасов з колегами, вважають, що в стані фрустрації може бути використане гіпносуґестивне навіювання. В гіпнозі усувається реакція на невдачу і проводиться навіювання стану впевненості у собі. Ситуація при цьому спеціально спрощується, раціоналізується. Лише після отримання в

такий спосіб позитивної психічної динаміки, можна вдатися до засобів саморегуляції.

Отже, наукові дані про ауторегуляторні процеси вказують на їх важливість у контексті якісного управління навчально-тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена. Саморегуляція розглядається як важливий елемент корекційної програми поведінки. Ядром її структури є способи генерації позитивно-забарвлених емоцій, емпатійних актів.

14. Психологічні основи відбору у спорті

Основу спорту становлять три важливих елементи: відбір, тренування і змагання, в яких проявляються функціонування і розвиток усієї галузі фізичного виховання і спорту в цілому, а також окремих спортсменів і команд. Необхідність організації психологічно обґрунтованої системи спортивного відбору обумовлена тим, що, по-перше, період активного спортивного життя в спорті, як правило, невеликий і не перевищує в конкретних видах спорту визначену його специфікою кількість років. По-друге, індивідуальні особливості психіки спортсменів не усім дозволяють досягти високих спортивних результатів у необхідний термін або виступати впродовж багатьох років поспіль. По-третє, завжди різними є можливості й умови тренувань та майстерність тренерів, що також ускладнює та подовжує шлях до успіху.

Базуючись на традиційному визначенні *спортивного відбору* як "системи організаційно-методичних засобів, з використанням педагогічних, психологічних, соціологічних та медико-біологічних методів дослідження, що дає можливість визначити здібності дітей, підлітків та юнаків щодо спеціалізації в конкретному виді спорту або групі виду спорту" (В.М.Волков, В.П.Філін), відносно психологічного відбору прийняте конкретизоване визначення його як процесу, що ґрунтується на вивченні певних рівнів виконання дій та зіставленні їх результатів з успішністю діяльності спортсмена. Рівень виконання дій залежить перш за все від рівня сформованості необхідних психічних якостей, а поведінка спортсмена при практичній реалізації вказаних дій – від особистісних його якостей.

Значне місце в спортивному відборі посідає спортивний професійний відбір, мета якого – встановити відповідність усіх систем організму спортсмена вимогам конкретного виду спорту та оцінити можливості успішного становлення в ньому. *Спортивний профвідбір* складається з таких етапів:

- визначення придатності до занять спортом (спортивна перспективність);
- визначення здібностей до початкової спортивної підготовки;
- визначення придатності до занять конкретним видом спорту, де необхідно встановити також спортивну надійність та готовність;

- розподіл відповідно до дії спортивним амплуа;
- визначення перспектив досягнення рекордних результатів;
- відбір для участі в кожному конкретному змаганні.

Відбір відносно спортивної перспективності полягає у встановленні стійких психологічних та психофізіологічних індивідуальних особливостей спортсмена, на основі яких можливе успішне формування його творчої діяльності в конкретному виді спорту.

Необхідно пам'ятати, що спортивний відбір не може ґрунтуватися на окремо взятих морфологічних, функціональних, біомеханічних, педагогічних чи психологічних критеріях, а тільки на їх раціональному комплексному поєднанні.

Виділяючи провідні психологічні компоненти придатності (спрямованість особистості спортсмена, волеві якості, емоційна стійкість, психічні якості тощо), А.В. Родіонов вважає, що поєднання та особливості прояву зазначених та інших складових придатності не є постійними або однаковими у всіх кваліфікованих спортсменів. Названий комплекс придатності передбачає нерівномірність розвитку та компенсаторність, які проявляються в багатьох кількісних та якісних співвідношеннях різних психічних функцій. Саме цим А.В. Родіонов пояснює, чому спортсмени однакового рівня підготовки, які мають приблизно однакові спортивні досягнення, дуже часто кардинально різняться між собою стосовно характеру дій.

У відборі спортивної надійності на перше місце висувається досвід, набутий спортсменом під час значної кількості змагань протягом кар'єри. Але, безперечно, мають певне значення і вроджені індивідуально-особистісні якості спортсмена.

Відбір відносно спортивної готовності спортсмена здійснюється за допомогою діагностування досягнень або успішності, що дає можливість побачити, наскільки успішно той чи інший спортсмен оволодів потрібними техніко-тактичними та фізичними навичками, необхідними для досягнення стану оптимальної готовності.

Придатність до занять конкретним видом спорту базується на відповідності та гармонічному поєднанні спортивної діяльності та проявів особистості спортсмена, які забезпечували б необхідні умови для стійкої ефективної діяльності спортсмена за відсутності загрози його фізичному та психічному здоров'ю.

Визначаючи спортивну придатність спортсмена до можливого успішного заняття конкретним видом спорту, слід враховувати наступні важливі базові положення:

- придатність не є показником здібностей людини, а проблемою особистості;
- конкретний вид спорту не тільки вимагає від спортсмена вдосконалення в даному виді рухової діяльності, а й визначає для нього

можливості особистісного розвитку;

- оцінка рівня придатності спортсмена до конкретного виду спорту визначається на підставі вивчення фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму людини;

- систему визначення придатності, що має характер прогнозу, можна виробити, враховуючи рівень досягнень у даному виді спорту

15. Психологічні основи комунікації між тренером і спортсменом

Серед важливих функцій тренера викладача фізичної культури виділяють наступні: виховну, гностичну, регулюючу і контролюючу, які тісно пов'язані між собою і відносяться до управління діяльністю спортсмена. *Виховання спортсмена* – один із основних видів педагогічної діяльності тренера. Засоби і методи виховання спортсмена передбачають вплив на раціональну та емоційну сфери особистості. Шляхом вербальних методів впливу засвоюються знання, норми поведінки. Спортсмен визначає їх значущість для себе та суспільства. Переконаність проявляється не лише в формі емоційного відношення, поглядів, але й вигляді почуттів, пристрасті до захисту власних переконань. Комплексний підхід до виховання передбачає зв'язок цілей і основних напрямків виховної діяльності у сфері морально-вольового, естетичного, трудового виховання. В процесі розвитку позитивних якостей особистості важливе значення має правильно організоване керівництво його самовихованням.

Гностична функція полягає у постійному систематичному поповненні власних знань про організацію навчально-тренувальної діяльності, творчо використовувати їх в діяльності учнів. Важливо, що у цьому процесі тренер не лише споживач знань і дисциплінований вихователь але й система продукує знання, формує пізнавальне відношення учнів до процесу тренування і розвиває в себе і у своїх підлеглих творче мислення.

Творче мислення – вид мислення, результатом якого є принципово чи суб'єктивно новий або вдосконалений образ певного аспекту дійсності. Продуктом творчого мислення можуть бути новоутворення стосовно цілей, мотивів, оцінок.

Регулююча функція. Управління і регуляція будь-якого процесу передбачає способи цілеспрямованого використання засобів виховання. В зв'язку з тим, що управління і регуляція в тренуванні пов'язані з двома тенденціями психологічних процесів, то для того щоб правильно управляти потрібно знати: а) способи протистояння тенденції, що пов'язана з дезорганізацією процесу тренування і навчання; б) способи підсилення тенденції прогресивних змін, які здійснюються в тренуванні та навчанні. Це означає, що управління не можна звести лише до переведення системи

із одного стану до іншого в результаті примушення. Вирішальним в регуляції все ж є знання, а на їх основі – визнання способу управління оптимальними процесами, що протистоять дезорганізації.

Контролююча функція не лише тісно пов'язана з функцією регулювання процесів тренування але й відрізняється від неї. Психологічний контроль передбачає наявність відносно самостійних систем знань. Перша система знань психологічного контролю – ідеали руху, дій, тренувального процесу. З цими ідеалами порівнюється стан кожного спортсмена і визначається мета для орієнтації на сьогодні і у найближче майбутнє. Однак ідеали руху, дій розроблені ще не достатньо.

Друга система знань психологічного контролю – *процедури вимірювання рухових процесів спортсмена*. Сюди відносяться всі інструментальні вимірювання – всього того, що можна діагностувати в діяльності спортсмена. Вимірювання можуть бути якісними і кількісними.

Третя система – *оцінювання досягнутих станів спортсмена*. Перш за все це процедура встановлення відмінностей між протікаючими станами та їх ідеалами, визначення величини відмінностей станів. Важливу і постійну зростаючу роль в тренуванні відіграє суб'єктивне вимірювання якісних показників фізичних якостей рухів і психологічних станів, які з великою точністю можуть здійснювати спортсмени. Цей процес навчання зводиться до формування суб'єктивних метричних еталонів рухів і психологічних станів.

Четверта і п'ята система знань – *прийняття рішень і способи корекції тренувального процесу*.

Прийняття рішень базується на встановленні відмінностей між істинним станом та ідеалом. Прийняття рішення вимагає із арсеналу можливих засобів вибрати такі, які для даного випадку є оптимальні, найпродуктивніші.

При корегуванні процесу тренування слід враховувати, що не всі показники обов'язково повинні якісно збільшуватися. Адже процес розвитку йде так, що одні показники зменшуються, окремі процеси зовсім зникають (наприклад інтерференція), а нові утворюються і набирають силу на вищих ступенях майстерності. Функції контролю є змінними. Вони особливо значущі на початкових етапах навчання, де закладаються основи майстерності і на рівні вищих досягнень, де один неправильний крок знищує роки напружених тренувань.

Психологічна система «тренер–спортсмен» формує не тільки знання, навички, уміння, але і духовний світ особистості. Сформувати спортсмена можна лише в атмосфері творчого пошуку в процесі розвивальної діяльності. Педагогічна творчість тренера виражається у відкритті нових способів індивідуального впливу на спортсмена.

Психологічна установка – важлива ланка, що утворюється в системі взаємодії тренера та учня. Вона виражає внутрішній стан готовності діяти

певним способом, бути готовим вирішувати рухові завдання, вибрати із великої кількості засобів ті, які призводять до результативних дій. Установка виконує функцію «наведення» учня на певну інформацію і спосіб дій, підвищує, чи понижує рівень емоційного відношення до дій, здійснює вплив на інтенсивність інтелектуальних процесів.

Формування установок до навчально-тренувального процесу пов'язане із соціальним очікуванням. Це – психологічний стан налаштування на діяльність, на зацікавленість у ній. Соціальне очікування по відношенню до тренера і установки учня повинні повністю співпадати. Однак часто зустрічаються розходження очікувань тренера і установок учня. Форсування тренування, досягнення мети будь-яким способом – все це призводить до того, що з поля зору тренера зникає головна мета – формування гармонійно розвинутої особистості. Учень, захоплений прагненням до результату перенапружується і тим самим принесе шкоду своєму здоров'ю і передчасно не досягнувши максимально-можливих результатів йде зі спорту з почуттям власної неповноцінності, вважаючи себе невдахою. Все це накладає відбиток на особистість в цілому, змінюючи її характер.

Тісний контакт з учнем – необхідна умова спілкування і передачі інформації, активізації свідомості та закріпленні певних знань умінь і навичок. Продуктивність спілкування тісно пов'язана з проявом феномену посилення емоційного стану людей, які спілкуються. В колективному спілкуванні завжди є елемент змагання і своєрідне збудження емоціями, енергією людей, що збільшують продуктивність їх діяльності. На фоні такого ефекту підсилюється переживання людей.

Навіювання як процес спілкування в навчальній роботі базується в основному на словесному впливі. Цей спосіб розрахований на некритичне, безвідказне сприйняття інформації і послідувочої дії.

16. Етапи психологічно обгрунтованого відбору

Система психологічно обгрунтованого відбору складається з чотирьох етапів: формування цільових ознак, вибір психологічних прогностичних ознак, побудова психологічної моделі відбору і практика психологічного відбору.

Під час формування цільових ознак як такі виступають ознаки успішності спортивної діяльності, що і визначають сенс і доцільність постановки завдання відбору. У ряді випадків як цільові ознаки можуть бути використані оцінки майстерності спортсменів за визначеною кваліфікаційною системою: єдиної спортивної кваліфікації, міжнародної спортивної кваліфікаційної системи та ін. Більш інформативно як цільові ознаки потрібно використовувати об'єктивно зареєстровані змагальні показники. В ігрових і складнотехнічних видах спорту цільовими ознаками

можна вважати не змагальні результати, а результати спеціальних іспитів і тестів. Крім об'єктивних критеріїв як цільові ознаки можуть бути використані також експертні тренерські чи суддівські оцінки кваліфікації спортсменів. Незалежно від конкретного способу виміру цільових ознак вони мають відповісти основним психометричним вимогам.

Вибір психологічних прогностичних ознак у спортивній психодіагностиці здійснюється за результатами психологічного обстеження спортсменів. Саме вони дозволяють робити прогнози про рівень досягнень, змагальної стійкості, мотивів, що переважають, та інших актуальних для відбору цільових ознак психологічної характеристики спортсмена. Складність полягає в тому, що досягнення високих спортивних результатів у різних видах спорту і на різних етапах спортивної майстерності залежить від багатьох психологічних, психофізіологічних, фізичних особливостей спортсмена. Тому в кожному конкретному випадку виникає допоміжне завдання – пошук інформативних для психологічного прогнозу ознак. Ця необхідність пов'язана з тим, що для вирішення проблем психологічного змісту в кожному конкретному виді спорту необхідне всебічне і повне знання тих вимог, що пред'являє цей вид спортивної діяльності до психіки спортсмена, його особистісних особливостей, і про специфічні причини психологічних проблем, які виникають під час занять.

Це завдання вирішується послідовно: спочатку робиться психологічний аналіз особливостей конкретної спортивної діяльності з метою визначення вимог, які вона (діяльність) висуває до особливостей психіки спортсмена.

З цією метою складаються психоспортограми – психологічні характеристики даного виду спорту, що відображають специфічні для нього психічні навантаження на спортсмена і специфічні вимоги, які висуваються до психіки спортсмена.

У результаті відповідно до кожного конкретного виду спорту визначаються основні вимоги до психіки спортсмена.

Потім, на підставі вироблених вимог, добираються тести для діагностики індивідуально-психологічних особливостей спортсменів. Підібрані тести повинні, по можливості, якомога більше охоплювати професійно значущі для даного виду спорту якості психіки.

Після добору тестів потрібно зробити перевірку їхньої інформативності, що сприятиме прогнозу успішності й відбору спортсменів. Перевірка інформативності тестів найчастіше здійснюється методами кореляційного і регресійного аналізу. Для цього формується експериментальна група спортсменів, де кожен учасник проходить обстеження за допомогою підбраної батареї тестів. У результаті буде отримано багато психологічних характеристик, а через деякий час на цій самій групі спортсменів виміряють значення цільової ознаки, що

характеризує успішність спортивної діяльності. А вже згодом зроблять короткостроковий, середньостроковий чи довгостроковий прогнози.

Успішність спортивної діяльності не можна передбачити абсолютно достовірно тільки за однією якоюсь прогностичною ознакою, оскільки досягнення високих результатів у спорті залежать від багатьох психологічних складових особистості спортсмена. Якщо характеристик занадто багато, не варто пропонувати лише стандартний спосіб відбору спортсменів, не об'єднавши велику кількість різних психологічних характеристик в одну інтегральну, що узагальнено охарактеризує психологічну придатність спортсмена. Такою, у даному випадку, є психограма особистості спортсмена.

Практика психологічного відбору є заключним етапом у відборі. Вона здійснюється за допомогою тестів, показники яких увійшли в інтегральну оцінку психологічної придатності спортсмена.

Залежно від конкретних умов і використаних тестів форма психологічного обстеження може бути індивідуальною або груповою. Під час індивідуального обстеження така процедура проводиться сам на сам: її переваги полягають у тому, що в такому разі є можливість додатково провести спостереження за індивідуальними особливостями поведінки випробовуваного (його мімікою, жестами та пантомімою, мимовільним реагуванням, висловлюваннями, ставленням до процедури, змінами стану під час обстеження), а в разі необхідності оперативно замінити одну методику іншою. Найбільш доцільним індивідуальне обстеження є тоді, коли внаслідок різних причин потрібен тісний контакт з випробовуваним, зокрема для стимуляції його діяльності. Втім недоліком такого обстеження називають його неекономічність, бо він вимагає багато затрат часу для їх проведення.

Групове обстеження відбувається одночасно з певною кількістю спортсменів (групою, командою). Необхідною умовою тут є суворе дотримання однакових умов та процедури його проведення. Недоліком групової форми обстеження є невелика можливість встановити взаєморозуміння з учасниками, що знижує фактор зацікавленості та бажання співробітництва.

Під час проведення дослідження потрібно дотримуватися двох неодмінних умов: умотивованість і стандартність. Без формування позитивного ставлення і зацікавленості в результатах психодіагностики неможливо отримати достовірну психологічну інформацію, тому так важливо під час обстеження встановити відповідні довірчі стосунки, що сприяло б нормальному контакту зі спортсменом. Вимога стандартності означає, що обставини, зовнішні умови і методи проведення обстеження мають бути однаковими протягом усього періоду, оскільки навіть невеликі зміни в процедурі обстеження можуть негативно позначитись на його результатах.

Після цього результати психодіагностики піддаються певній математичній процедурі задля отримання підсумкової оцінки придатності. Залежно від величини підсумкового показника всі обстежені спортсмени поділяються на групи. Найчастіше, наприклад, під час відбору до занять даним видом спорту виділяють три групи: абсолютно непридатні до занять даним видом спорту, умовно придатні й абсолютно придатні.

Природно, що такий підхід до психологічного відбору не єдино можливий, але він дозволяє звести до мінімуму середні помилки. Однак спортивна придатність спортсмена може бути оцінена тільки за результатами змагань.

Відбір у спортивній діяльності є дуже важливим елементом, оскільки дозволяє прискорити процес оволодіння майстерністю за рахунок правильно визначеного природного потенціалу людини та подовжити термін перебування спортсмена в стані активної діяльності.

Чільне місце у відборі займає визначення професійної перспективності, що полягає у встановленні стійких психологічних особливостей особистості спортсмена, на підставі яких здійснюється успішне формування необхідних знань, навичок та умінь.

Процес психологічно обґрунтованого відбору відбувається в чотири етапи, кожен з яких відрізняється метою, спрямованістю, послідовністю дій та узгодженістю з іншими необхідними напрямками психологічного забезпечення діяльності спортсмена. Виконання необхідних процедур кожного етапу відбору вимагає наявності у тренера знань не тільки теорії та методики власного виду спорту, а й педагогіки, вікової психології, фізіології, спортивної психології та багато іншого, що на перший погляд обтяжливо та важко, але в кінцевому результаті це виправдовує затрачений час та зусилля з боку тренера, оскільки процес управління підготовкою спортсменів стає цілеспрямованим та науково обґрунтованим.

17. Особистісні та ситуативні детермінанти агресивності спортсмена

Останнім часом дослідники феномена агресії зосереджують увагу на індивідуально-психологічних характеристиках, які обумовлюють особливості проявів агресивності. Р.Берон та Д.Річардсон (2001) переконливо довели, що індивідуальні особливості суб'єкта відіграють істотну роль у розвитку та функціонуванні його агресивності. У цьому зв'язку С.Л.Кравчук (2004), виявила індивідуально-особистісні детермінанти, що посилюють та гальмують прояви вербальної агресії. А психологи, які дотримуються теорії соціального научіння доводять, що агресія являє собою засвоєну суспільну поведінку. Вони, зокрема, стверджують, що побачена агресія в результаті "кругового" ефекту породжує бажання діяти.

В.І.Чіркв (1999) стоїть на тому, що мотивована поведінка взагалі і агресивна зокрема є результатом дії двох факторів: особистісного та ситуативного. *Особистісний фактор* це – мотиваційні диспозиції особистості (потреби, установки, цінності тощо), *ситуативний* – зовнішні, оточуючі людину умови (поведінка людей, їх відношення, оцінки, реакції оточуючих та ін.). Роль його мотиваційних диспозицій у такій інтерпретації зводиться не стільки до прямої детермінації поведінки, скільки до участі у формуванні когнітивних оцінкових схем, за допомогою яких ситуація інтерпретується.

Загальна емоційна спрямованість виступає системоутворюючим фактором для всієї емоційної сфери особистості. Остання, в свою чергу, впливає на сприйняття людиною навколишньої дійсності, вибір діяльності, друзів, на творчість, побудову життєвих планів та виникнення нових ціннісно-смыслових утворень. Формування емоційних констант, світоглядних почуттів, типу загальної емоційної спрямованості є істотною складовою становлення мотиваційної сфери особистості та розвитку афективного компоненту диспозицій різного рівня.

У контексті індивідуальних передумов агресивного реагування суб'єкта О.Ю.Дроздов (2004) розглядає особливості сформованості центральної нервової системи. Він вважає, що необхідно зосередитись на рівні збудження, врівноваженості та емоційної чутливості (сенситивності) індивіда. Ці властивості можуть сприяти швидкому виникненню агресивних реакцій.

Ряд психологів загострюють увагу на проблемі взаємозв'язку агресивності та стану тривожності суб'єкта, що особливо виразно виявляється у спортсменів (А.В. Алексеев, Є.І. Годунов, Б.І. Март'янов, Р.М. Загайнов, Ю.Ю. Палайма).

Тривожність – це стан цілеспрямованого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки. А.В. Родіонов, розрізняє соціальну і психодинамічну тривожність. Інтенсивність прагнення до ефективного завершення діяльності (сила мотиву) спричиняє стан тривоги. Його закріплення у відповідних умовах сприяє розвитку тривожності. Чим сильніша сила мотиву, тим тривожніше почувається суб'єкт.

Аналіз роботи Б.А. Вяткіна (1981), дозволив виявити закономірності впливу індивідуальних передумов – якостей особистості на процес навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, зокрема, представників спортивних ігор та однокорств. Так, поєднання нейротизму та екстраверсії викликає технічні помилки спортсменів. Екстраверсія та інтроверсія – назва індивідуально-психологічних відмінностей людини, полноти якої відповідають спрямованості особистості на зовнішні об'єкти або на явища власного суб'єктивного світу, що стосується і спрямованості (назовні чи всередину) локусу контролю.

А.В. Родіонов (2004) стверджує, що поєднання невротизму та надмірної екстравертованості особливо несприятливе для спортсменів виконуючих роль лідера команди. Прояви агресивності найчастіше спостерігаються у напружених змаганнях з високою конкуренцією між суперниками. При цьому такі спортсмени схильні діяти активно, наполегливо, навіть агресивно, якщо перевага на їх боці.

У контексті дослідження індивідуальних детермінант агресивності необхідно розглянути систему ціннісних орієнтацій особистості. Відомо, що ціннісні орієнтації виступають регуляторами її поведінки, а отже визначальним чином впливають на її агресивність.

На думку Л.Е.Орбан-Лембрик (2006), регуляція поведінки індивіда відбувається внаслідок дії смислових, цільових та операційних атитюдів. *Атитюд* (установка) – як цілісний стан особистості; вироблений на основі досвіду, являє собою готовність стійко реагувати на непередбачувані об'єкти, ситуації; спрямовану на задоволення потреб, вибірково активність. Смислові атитюди виявляються через ставлення людини до об'єктів, які мають для неї особистісний смисл. Вони містять інформаційний (світогляд людини), емоційний (симпатії, антипатії, по відношенню до об'єкта), регулятивний компоненти і допомагають сприймати систему норм і цінностей у групі, зберігати цілісність поведінки особистості у конфліктних ситуаціях. Цільові атитюди породжуються метою і визначають стійкий характер перебігу дії. Якщо дія переривається, цільові установки виявляються як динамічні тенденції до її завершення. У процесі розв'язання конкретних завдань на підставі врахування умов ситуації та прогнозування розвитку цих умов виявляються операційні атитюди, виражені стереотипністю мислення, конформною поведінкою особистості. Вони ґрунтуються на попередньому досвіді поведінки в подібних ситуаціях.

Вчені вважають, що індивідуальні передумови агресивного реагування будуть неповними без розгляду такого типу установки як *забобон*. На їх погляд, він тісно пов'язаний із проявом агресивності. *Забобон* – це негативна установка стосовно будь-яких явищ, осіб, заснована на їх приналежності до певної групи (національності, професії). Основу забобону складає стереотип – стійкий і спрощений образ певного явища, або людини, який виникає на основі недостатнього попереднього досвіду, обмеженої інформації. Наявність негативних стереотипів і забобонів спонукає до дії механізм упередженої атрибуції ворожості.

Визначення критеріїв особистісних якостей, що корелюють з агресивністю, необхідно підходити з обережністю. Наприклад, агресивність характеризується готовністю розізлитись. Однак, така готовність не завжди переходить у відкриту агресію.

У спортивному житті ми спираємося на позицію, що індивідуальні якості особистості – це важливий фактор її успішної діяльності.

Однак, тренування та змагання передбачають наявність ситуативних детермінант агресивності. Їх визначення має важливе значення для розуміння проблематики нашого дослідження.

Сутність поглядів більшості авторів на ситуацію як елемент психологічного тезауруса зводиться до її розуміння як об'єктивної сукупності елементів середовища (подій, умов, обставин), що здійснює стимулюючий, обумовлюючий і корегуючий вплив на суб'єкта, тобто детермінує його активність та водночас задає просторово-часові межі її реалізації. Саме в значенні "обставин" поняття ситуації стало використовуватися у психологічній інтерпретації діяльності. Так, О.М.Леонтьєв (1980) широко використовував термін "предметна ситуація", яку відносив до суттєвих ознак процесу цілеутворення. Ситуація трактується як певна зовнішня обстановка, що викликає відповідні мотиви. Згідно з думкою Б.Ф.Ломова, ситуація є системою подій, що утворюють цілісність між елементами якої існує певний зв'язок. Ситуація представляє собою систему суб'єктивних і об'єктивних елементів, що з'являються в результаті активної взаємодії суб'єкта і середовища. До суб'єктивних елементів відносяться міжособистісні стосунки, соціально-психологічний клімат, групові норми, цінності, стереотипи свідомості. На їх думку, змістова характеристика ситуації представлена у феномені подій, які можуть бути яскравими, цікавими та емоційно забарвленими. Я. Васильєв вважає, що ситуативний підхід дозволяє виявити рівневий характер психічної діяльності. Вчений наголошує, що поведінка людини обумовлюється не лише постійними (константними) факторами, а й конкретною ситуацією, в якій вона знаходиться.

Діяльність спортсмена практично завжди являє собою безперервну ланку вирішення завдань. Навіть паузи в грі зовсім не означають, що в цей момент суб'єкт не оцінює минулих ситуацій і не моделює майбутніх. *Безперервність рішень* – одна із суттєвих ознак тактичного мислення спортсмена. В його процесі суб'єкт орієнтується на встановлені зв'язки між завданням та способом його вирішення. При цьому, важливе значення має здатність передбачити хід подій і найбільш ймовірні зміни ситуацій. Іншими словами, спортсмен "згортає" процеси прийняття рішення: він не проводить пошук, а ніби здійснює стрибок через ті ходи, які не відповідають логіці спортивної боротьби в теперішній момент. Ситуації сповнені різними міжособистісними конфліктами, провокаціями, відіграють важливу роль у виникненні агресивності.

Агресія зароджується в певному ситуативному контексті, а саме в умовах конкуренції і боротьби. Спеціалісти пропонують використовувати термін "агоністична поведінка", котрий включає поведінкові субсистеми, які адаптивні в конфлікті між представниками одного виду. Важливо, що в цьому аспекті науковці розглядають: напад, захист, уникнення і втечу.

Сучасні дослідження свідчать, що наявність змагальних та стресових ситуацій сприяє засвоєнню особистістю ворожих тенденцій. Терміном стрес тут позначено стан, який виникає в організмі суб'єкта під дією інтенсивних значущих подразників. У психології стрес співвідноситься зі стресогенною ситуацією. В ситуації такого роду суб'єкт вимушений вирішити надскладне завдання, перевищуючи свої фізичні та розумові можливості. Ряд провідних спеціалістів наголошують, що стресогенним моментом є не сама ситуація, а відношення між мотивом і можливістю суб'єкта діяти адекватно щодо нього, в умовах цієї ситуації. Здебільшого таке співвідношення пов'язане з конкуренцією та боротьбою, напруга яких проковує агресію.

При цьому суб'єкт, схильний діяти у стресогенних ситуаціях агресивно, може сам проковувати деструктивні вчинки. Це стосується й інших ситуацій. Зокрема, ворожо налаштована дитина за лічені хвилини здатна перетворити спокійну гру у відкриту "війну".

У зв'язку із наявністю розглянутих стійких агресивних особливостей особистості та ситуацій деякі особи потрапляють у пастку замкненого циклу фрустрації, яка викликає агресивне реагування. Подолання стресових ситуацій без застосування агресії можливе за умови їх уникнення чи застосування вживання запобігаючих заходів з метою погашення конфлікту.

Провокування конфлікту є головним ситуативним фактором агресивної поведінки, яка містить вербальний або фізичний напад. При цьому специфіка психіки молодого людини сприяє виникненню конфліктних ситуацій майже на всіх рівнях її соціальних зв'язків. Основними *типами конфліктів* в цьому віці є: сімейні (з батьками) – пов'язані із притаманною підліткам реакцією емансипації; шкільні (з педагогами) – обумовлені тією ж причиною; міжособистісні (з однолітками) – пов'язані із певною емоційною нестабільністю, підвищеною чуттєвістю.

Необхідно зосередити увагу на тилі (стратегії) поведінки в конфліктних ситуаціях, які найчастіше обирають суб'єкти діяльності.

У контексті конкуренції розповсюдженою формою інтеракцій в спортивних командах є конфліктні зіткнення, які характеризуються віковою специфікою розвитку, вони можуть мати деструктивні і конструктивні наслідки.

Конфлікти необхідно сприймати як закономірний феномен внутрішньо-групового життя, який за умови компетентного аналізу можна використовувати як джерело підвищення продуктивності і результативності групової та індивідуальної діяльності, розвитку професійного потенціалу суб'єкта, в тому числі спортсмена.

На їх погляд потрібно виділяти наступні типи спортивних конфліктів:

1. Конфлікти, що виникають в ситуаціях, які перешкоджають досягненню основної мети спортивної діяльності (*функціонально-рольові конфлікти* в умовах спортивно-ігрової діяльності і ін.).
2. Конфлікти, що виникають в ситуаціях, які безпосередньо чи опосередковано перешкоджають досягненню вторинної мети спільної діяльності (реалізація особистого чи професійного потенціалу, прагнення до росту, вдосконалення, визнання з боку колективу).
3. Конфлікти, що виникають через способи поведінки, які не відповідають очікуванням (експектаціям) членів команди. (небажання принести власні інтереси в жертву командним, недоброчесне відношення до тренувальних занять і змагань).
4. Особистісні конфлікти, що виникають як прояв несумісності, нерозуміння (відмінностей в системі цінностей, життєвих планів, інтересів).

Підтвердження інтенсивного впливу вербально-агресивних провокацій на актуалізацію агресивної поведінки були отримані в ряді лабораторних експериментів. Так, в серії досліджень, проведених американськими дослідниками, було виявлено, що більшість людей реагують на вербальну агресію, як на провокацію рішучою контратакою.

Ситуативні детермінанти агресивних проявів особистості мають наступні характерні риси:

- агресивні дії викликаються потребою в самозахисті;
- вони мають взаємний характер;
- супроводжуються емоціями ворожості;
- не спрямовані на "заборонений" об'єкт (слабкий супротивник, дорослий, особа протилежної статі);
- не містять особливо жорстоких прийомів;
- відношення людини до своїх агресивних дій є негативним.

В особливому ракурсі необхідно розглядати результати експерименту О.В.Гордякової (1999). Вона довела сприятливий вплив телевізійної реклами на розвиток агресивності підлітків. Автор робить висновок, що сцени насильства, які демонструються (інколи без будь-яких обмежень), нерідко є взірцем для наслідування. Діти в сучасному суспільстві переймають агресивний тип поведінки в основному через телебачення. Телевізійні сюжети захоплюючі, яскраві й насичені гострими подіями, тому діти вибирають саме їх, а не банальні, а часом просто безглузді й незрозумілі для них реальні стосунки й конфлікти батьків, сусідів і знайомих. Герої у пригодницьких фільмах здебільшого яскраво "позитивні", або суцільно "негативні". "Позитивні" персонажі, з якими здебільшого ідентифікують себе неповнолітні глядачі, часто використовують насильство, нав'язуючи агресивну поведінку як "правильну" й гідну для наслідування в тих ситуаціях, у яких треба

“поставити на місце” якогось “негідника”. Озброєна, агресивна людина проголошується ідеалом привабливості.

Спеціалісти свідчать, що боротися з явищем впливу телебачення неможливо. Засобами поширення масової культури керують закони ринкової економіки, які й визначають зміст її продукції. У цьому причина педагогічної сліпоти й шкідливості сучасного кіно- і відеомистецтва (найбільш впливових засобів масової культури). Економічні закони, якими керується телебачення, продиктовані реальними умовами ринку, а тому більш адекватні та життєздатні порівняно із штучно насаджуваними.

Не можна залишати поза увагою і ситуативні фактори, котрі також певною мірою впливають на виникнення агресивності:

- оцінка іншими людьми (присутність інших людей вже сама по собі може або посилювати, або гальмувати агресію);
- навмисність агресивності (для початку агресії нерідко буває достатньо знати, що й інша людина має ворожі наміри, хоча безпосереднього акту агресії не було);
- сприймання агресивності (поширення відео- і телепрограм із сюжетами насильства і захоплення ними дітей викликають гостру критику педагогів, які вважають, що такі сцени на екрані і фільми жахів роблять дитину більш агресивною і жорстокою);
- бажання помсти (в дитячому віці, агресивність може виникнути як відповідна реакція на поведінку оточуючих, тобто як акт помсти за щось).

Мас-медіа здебільшого демонструють агресію позитивних героїв, які викликають у глядачів свідоме і неусвідомлене бажання наслідувати їх, відповідно, у екстремальних ситуаціях, якими є спортивні змагання. В змагальній ситуації наслідування героїв фільмів інтенсивно посилюється наслідуванням товаришів по команді і болільників та їх взаємним емоційним зараженням.

В цьому контексті змагання є ситуацією, яка характеризується інтенсивним впливом на індивіда, як чинника навколишнього середовища, що робить життєво необхідною активізацію механізмів його адаптації. Така ситуація розгортається поза межами звичного прогнозування індивідом своєї діяльності і змушує його мобілізувати резерви організму. Їх характерними ознаками є раптовість та непередбачуваність, які поєднуються з певною новизною (тим, що виходить за межі буденного) або з підвищеною інтенсивністю чинників чи їх незвичною комбінацією. Психологічною основою екстремальної ситуації є стресовий характер її впливу і сукупність чинників, які порушують гармонію між установками індивіда, внаслідок чого відбувається руйнація пізнавальних (уява, увага, мислення та ін.), соціально-психологічних (вербальних і невербальних форм і засобів спілкування та взаємодії) і динамічних (вчинків, поведінки) стереотипів.

Причинами виникнення агресивності в спорті може бути дух змагання і видовищність, які культивуються і стимулюються загальною комерціалізацією спортивних заходів.

Все сказане дає змогу стверджувати, що ситуативні фактори є важливим чинником виникнення агресивності індивіда. Актуальність їх подальшого вивчення обумовлюється тим, що вони стимулюють агресію не лише у осіб, схильних до такої поведінки, але й у загалом неагресивних людей. Велика кількість ситуацій (особливо ті, в яких висока ймовірність залишитися анонімним чи уникнути персональної відповідальності) можуть погіршувати здатність усвідомлення самого себе і посилювати агресивність.

18. Розвиток психомоторики засобами фізичних вправ

Ряд фахівців психології фізичного виховання і спорту вважають, що в якості критеріїв розвитку ефективної діяльності може слугувати комплекс високорозвинутих психічних функцій (моторної, сенсорної, інтелектуальної тощо), що детермінують перемогу спортсменів. Вони включають у себе наступні психологічні показники: просту та складну зорово-моторну реакцію, просторову чіткість рухів, розподіл, обсяг, переключення уваги.

У контексті розгляду психомоторних показників діяльності спортсменів, вчені виділяють три психічні акти:

- *сенсорне реагування* – процеси виявлення та сприйняття стимулу;
- *центральне реагування* – процеси пов'язані з переробкою отриманої інформації;
- *моторне реагування* – процеси, що визначають початок руху.

Проста реакція – це швидка, одинична відповідь на раніше відомий сигнал. Вона характеризується часом з моменту виникнення подразника, до котрого прикуто увагу, до початку руху. Ряд спеціалістів наголошують на необхідності диференціації показника загального часу реагування (якщо враховувати тривалість першої дії).

Складна реакція – це швидка відповідь на зовнішній сигнал з попереднім його вибором серед системи інших.

Аналіз різних форм реагування має не лише теоретичне значення. В діях спортсменів, на основі інтеграції простих видів відповідей формуються і більш складні. В результаті синтезу полімодальних видів сприйняття і виникнення на цій основі відповідної перцептивної антиципації у спортсмена-майстра розвиваються спеціалізовані якості, такі як “відчуття дистанції”, “відчуття часу”, “відчуття партнера по команді”.

Середній рівень і величина розсіювання часу реакції є самостійними характеристиками індивідуальних особливостей рухових дій спортсмена. Зі

збільшенням стажу досягнення спортивної форми зростає стабільність показників.

Час рухових реакцій може бути використаний як показник індивідуальних характеристик коркової нейродинаміки в спортсменів. Отримані при цьому показники характеризують особливо важливі якості індивідуальної нейродинаміки – рухливість і врівноваженість нервових процесів, лабільність складної функціональної системи, що здійснює рух. Ці дані дозволяють виявити індивідуальні здібності спортсмена.

Динаміка часу моторного компоненту і прихованого періоду специфічних реакцій індивідуальна і залежить від багатьох чинників (функціонального стану спортсмена, рівня тренуваності, характеру середовища, зовнішніх впливів тощо). Час моторного компоненту дій кваліфікованих спортсменів менше зазнає коливань, пов'язаних зі станом тренуваності.

У процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності у атлетів високого рівня підготовленості формується схильність до чіткого регулювання рухів на основі підвищеної активності інтеро- та екстерорецепторної аферентації, в результаті чого розвивається необхідний показник точності моторної саморегуляції. Так, технічна підготовка вимагає сформованості таких психічних процесів, які не лише забезпечують виразність переживань, а й здійснюють управління діями у відповідності до них.

Сучасна практика проведення експериментальних робіт в галузі вікової психології спорту вказує на те, що в ряді випадків психомоторні показники можуть бути достатньо інформативними для прогнозування перемог спортсменів-однборців. Зокрема дослідники вказують на те, що “відчуття часу” – це основа вибору моменту виконання кидка. При цьому розуміють не лише своєчасне рішення, але й біомеханічну систему дій: точність проведення атаквальних та захисних рухів руками і ногами.

Недостатній розвиток нейродинамічних властивостей сприяє формуванню нерациональних навичок щодо часових меж, протягом котрих вирішуються індивідуальні та командні завдання.

Відомо, що обдарованість ставить майстра на вищий щабель серед інших атлетів завдяки наполегливим тренуванням. Без сумніву, можна досягнути успіху не володіючи високим рівнем нейродинамічних властивостей, а лише комплексом технічних засобів, при цьому очікуючи на момент їх застосування. Однак, видатним буде лише той спортсмен-однборець, для котрого характерна досконалість сенсомоторного реагування. Вона формується в процесі тривалих і систематичних занять і є переконливим показником стану психофункціональної готовності, фактором кваліфікаційних відмінностей у видах спорту.

Дослідження, проведені за участю спортсменів високої кваліфікації, засвідчують те, що при підвищенні рівня екстремальності умов діяльності у

найбільш надійних, емоційно стійких спортсменів покращуються показники короткочасного зорового, слухового, оперативного видів пам'яті. Основні причини вчені вбачають у наявності оптимального психічного напруження, а також сформованості нейродинамічних якостей організму однборців.

Особливу роль в управлінні психічним стресом в умовах діяльності спортсменів відводить увазі. На його думку, різні параметри цього пізнавального процесу можуть бути компенсовані в умовах тренувань і змагань. Зокрема, розподіл уваги компенсується її інтенсивністю та стійкістю. При цьому, порушення першої компенсується здатністю до переключення.

Вчені рекомендують діагностувати розвиток уваги за рівнем інтегральної готовності. Так, троє з чотирьох спортсменів, показник уваги яких є нижчим за норму, зазнають поразки в умовах змагань. Постійний контроль за станом уваги раціоналізує навчально-тренувальний процес.

Увага відіграє виключно важливу роль при оволодінні руховими навичками. Однак, цей психічний процес свідомо неконтрольований. Тобто, коли спортсмену вдається довести до автоматизму техніку виконання певної вправи, то закономірно зростає і рівень уваги.

З'ясовано, що діти володіють значно меншими можливостями підтримувати увагу, аніж дорослі. Встановлено, що залежно від досвіду проведення змагань найлегше розвивати обсяг та переключення уваги.

Важливим чинником впливу на кваліфікаційні відмінності спортсменів є швидкість переробки інформації. Автори вважають доречним використання цього показника для визначення ефективності навчально-тренувального процесу.

19. Психологічна підготовка у навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена

Сумарний вплив змагальних умов викликає в спортсменів стан нервово-психічної напруги, яку вони не відчують або ж слабо відчують під час тренувальних занять. Щоб реалізувати усі свої можливості спортсмен повинен:

- 1) діяти в різноманітних умовах, не піддаючись впливу зовнішніх і внутрішніх факторів;
- 2) виконувати необхідні рухи і дії з високим рівнем точності, щоб звести до мінімуму кількість помилок;
- 3) швидко і правильно оцінювати змагальну ситуацію, приймати рішення і без вагань здійснювати їх;
- 4) самостійно регулювати стан нервово – психічної напруги.

Автор стверджує, що цього можна досягнути лише завдяки відповідній психологічній підготовці, яка включає формування у спортсменів такого психічного стану, при якому вони можуть:

- а) повною мірою використовувати свою загальну і спеціальну підготовленість для досягнення максимально можливого результату;
- б) протистояти негативним передзмагальним і змагальним факторам, що викликають неузгодженість нейродинамічних функцій.

У психологічній підготовці виділяють два аспекти:

- 1) завдання і засоби загальної психологічної підготовки до змагань;
- 2) завдання і засоби спеціальної психологічної підготовки до кожного змагання.

Загальна психологічна підготовка спрямована на розвиток і удосконалення психічних якостей і умінь, що необхідні спортсмену для змагальної діяльності взагалі. Її головне завдання – навчити спортсмена користуватися найбільш універсальними прийомами і методами, що забезпечують психічну готовність до діяльності в характерних для змагань незвичайних (екстремальних) умовах. До числа таких прийомів і методів відносяться:

- 1) оволодіння способами саморегуляції емоційних станів, рівня активності, концентрації і розподілу уваги;
- 2) оволодіння прийомами мобілізації вольових зусиль.

Іншим завданням загальної психологічної підготовки до змагань є засвоєння прийомів моделювання в тренувальних заняттях умов змагальної боротьби з використанням моделей двох видів: *вербально-образних* і *реальних*. Перша означає опис на словах і образне уявлення передбачуваної (прогнозованої) ситуації, дій суперника і власних рухів. Вона матеріалізується за рахунок використання схем, макетів, малюнків, фотографій тощо. *Реальна модель* – це створення в процесі тренування умов, подібних до змагань.

Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання спрямована на формування в спортсмена психологічної готовності до майбутнього змагання. Її мета полягає у тому, щоб перед змаганнями і в їх процесі спортсмен знаходився в такому психічному стані, що забезпечує ефективність і надійність саморегуляції поведінки і дій.

Істотними факторами цього стану є настановлення на досягнення перемоги і певний рівень емоційного збудження, що сприяє, з одного боку, прояву необхідної рухової і вольової активності, а з іншого – точності і надійності управління нею.

Зокрема, безпосередню підготовку спортсмена-однборця до конкретних змагань поділяють на три періоди:

- 1) одержання повідомлення про майбутні змагання, розклад і жеребкування;

- 2) ознайомлення з результатами жеребкування, початок першої сутички;

- 3) закінчення фінального поєдинку.

В основу диференціації цих періодів покладено, по-перше, кількість і вірогідність інформації, що надходить до спортсмена, а також ліміт часу, що є в нього для її опрацювання і синтезу; по-друге, конкретні завдання, які необхідно вирішити в процесі психологічної підготовки; по-третє, засоби і прийоми їх розв'язання.

Серед основних проблем першого періоду підготовки необхідно виділити:

- 1) збір попередньої інформації про змагання;
- 2) збір попередньої інформації про суперників;
- 3) постановка (на підставі переробки зібраної інформації) мети участі в змаганнях і визначення загальних завдань;
- 4) програмування шляхів вирішення загальних і формулювання особистих завдань, проектування на їх основі змістового аналізу засобів їх вирішення;

- 5) практична перевірка обраних напрямів діяльності;
- 6) збереження емоційної стійкості до початку змагання.

Автор виділяє такі проблеми під час другого періоду підготовки:

- 1) формування програми поведінки під час змагань;
- 2) визначення комплексу техніко-тактичних елементів, що будуть використовуватися під час першого поєдинку;
- 3) збереження нервово-психічної лабільності до початку сутички.

У контексті розгляду третього періоду безпосередньої підготовки до змагань науковець стверджує, що в особливому ракурсі потрібно розглядати нагромадження і синтез інформації, що надходить у процесі змагань, поточення програми дій під час поєдинку.

Основні методи психологічної підготовки спрямовані на формування в спортсмена до і під час змагань так званого оптимального бойового стану.

При очікуванні спортивного поєдинку в атлета виникає особливий психоемоційний стан, що досягає максимального рівня при його веденні. "Бойовий" стан спортсмена поєднує три взаємозалежних компоненти: розумовий, емоційний та фізичний. При цьому, розумовий компонент полягає в умінні швидко виявити слабкі сторони суперника, приховати свій внутрішній стан, повністю зосередитися на змаганнях. Емоційний відображає внутрішній рівень тривожності і збудження. Для спортсмена дуже важливо бути впевненим у собі, мобілізованим, сповненим бажання перемогти.

На практиці методи психологічної підготовки зводяться до регуляції негативних емоційних станів, переживань. Їх застосування особливо актуальне в передзмагальному і змагальному періодах.

20. Етапи психологічної підготовки спортсмена

Спортсмен усе своє спортивне життя активно бере участь у змаганнях. При цьому його психічний стан у період тренувальних занять буде суттєво відрізнятися від передстартового і стартового. У передстартовому і стартовому періодах практично реалізується вся попередня психологічна підготовка. Відомі наступні етапи психологічної підготовки: початковий; навчально-тренувальний; передзмагальний; змагальний; реабілітаційний.

Доцільно психологічні характеристики кожного з етапів розглядати з позиції теорії контролю за дією, заснованої на концепції компонентів вольового акту.

Початковий етап характеризується ухваленням рішення, що завершує мотиваційну фазу. Мотивами занять одноборствами можуть бути криміногенність середовища існування, висока соціальна значущість одноборств, популярність виду спорту тощо.

Базові аспекти початкового етапу психологічної підготовки полягають в реалізації мети шляхом ініціювання певного виду дій. Початковий етап триває від одного тренування до декількох місяців. На цьому ж етапі проводиться психодіагностика спортсменів з метою виявлення найбільш сприятливих методів психологічної підготовки, навчання їх різних способів психічної саморегуляції і розвитку волі.

Навчально-тренувальний етап психологічної підготовки найтриваліший. Він характеризується такою функцією волі, як стійкість дії, тобто підтримка первісного наміру в активному стані аж до моменту досягнення мети. Важливо, що на цьому етапі типовим є використання засобів загальної психологічної підготовки спортсмена. Без неї все, що вдалося нагромадити протягом місяців тренувань, може бути втрачене за кілька хвилин перед стартом.

Саме цей напрямок підготовки спрямований на формування й удосконалення тих якостей і психічних станів, від яких залежить успішність діяльності на змаганнях. Вони сприяють організації всіх інших рис характеру спортсмена.

Психологічна підготовка сприяє зниженню рівня напруги у спортсменів різної кваліфікації (табл. 2.). Якщо за сталого тренувального навантаження, далекого від максимального обсягу й інтенсивності, у спортсмена спостерігаються явні ознаки першої стадії психічної напруги – нервозність, очевидно, причини його треба шукати в додаткових факторах.

Такими можуть бути: несприятливий психологічний клімат у команді, надто тривале перебування на тренувальних зборах у відриві від сім'ї, зниження мотивації (наприклад, скасування поїздки на змагання, у яких спортсмен хотів брати участь); конфліктна ситуація в особистому

житті (наприклад, необхідність розподіляти час між тренуваннями і підготовкою до іспитів у школі, інституті, аспірантурі), зниження цінності спорту в конкретній ситуації тощо. З виникненням ознак нервозності необхідно коригувати відносини і поведінку спортсмена, можливо, навіть його режим, але не тренувальне навантаження.

Таблиця 2

Характеристики стадій психічної напруги у спортсменів
(за Г.Д. Горбуновим, 1986)

Стадія психічного перенапруження	Характерні ознаки
Нервозність	Примхливість, нестійкість настрою, внутрішня (стримувана) дратівливість, неприємні, іноді хворобливі відчуття у м'язах, внутрішніх органах.
Стенічність	Наростаюча, нестримувана дратівливість, емоційна нестійкість, підвищена збудливість, занепокоєння, напружене очікування неприємності.
Астенічність	Загальний депресивний фон настрою, тривожність, невпевненість у власних силах, сенситивність.

При розвитку другої стадії перенапруження виникає потреба внесення поточень у заплановане тренувальне навантаження і систему відновлення спортсмена.

Виявлення ознак третьої стадії психічної напруги (астенічності) означає, що було допущено грубі помилки в підготовці спортсмена. Необхідні тривалі відпочинок і відновлювальний режим, зміцнення цільових настановлень, оскільки порушено безперервність діяльності, і саме це не дозволяє спортсмену мобілізувати власні сили.

Передзмагальний етап моделює майбутні змагання. Тут має місце прояв такої функції волі, як подолання перешкод у процесі виконання дій. Виходячи з цього, виникає необхідність передбачити всі можливі варіанти розвитку стресових подій і спланувати визначені дії для зниження їхнього впливу чи повного усунення. На передзмагальному етапі використовують ті методи психологічної підготовки спортсмена, що максимальною мірою відповідають вирішеним поставлених завдань і враховують його індивідуальні особливості. Для навчально-тренувального етапу характерна спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретного змагання. Основним завданням підготовки до конкретного змагання є створення такого стану психологічної готовності спортсмена, який забезпечить його успішний результат.

При цьому, стан психологічної готовності являє собою динамічну систему, що включає наступні елементи: 1) впевненість у власних силах; 2) прагнення завзято і до кінця боротися задля досягнення змагальної мети; 3) оптимальний рівень емоційного збудження; 4) високу стійкість до несприятливого впливу зовнішніх і внутрішніх факторів; 5) здатність

довільно керувати своїми почуттями, діями і поведінкою в цілому. Формування такого стану передбачає спрямовану організацію дій спортсмена з урахуванням умов проведення змагання.

Цілеспрямована підготовка полягає в тому, щоб ідеомоторно створити систему техніко-тактичних елементів, позитивного ставлення до змагань. Автор наголошує, що процес спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання включає такі взаємозалежні ланки: 1) збір інформації про умови змагання; 2) правильне визначення мети; 3) формування й актуалізація мотивів участі в змаганнях; 4) програмування техніко-тактичної, фізичної діяльності; 5) саморегуляція несприятливих внутрішніх станів; 6) збереження і відновлення нервово-психічної стійкості.

У випадку, якщо психологічна підготовка спортсмена не здійснюється систематично, то на заключному етапі підготовки можуть проводитися спеціальні заходи щодо корекції психічних станів з метою зміцнення його психологічного захисту. Вони проводяться за тією ж схемою, із застосуванням схожих методів, однак у більш стислий термін і в меншому обсязі.

Змагальний етап характеризується максимальним проявом такої функції вольового процесу, як подолання перешкод при виконанні дій. Очевидним є те, що за рівних умов, перемагає той, хто краще підготовлений психологічно. На змагальному етапі особливу роль відіграє ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена. Воно здійснюється в тих випадках, коли виявлено недоліки в психологічній підготовці і потрібен терміновий вплив на психічний стан спортсмена (за день до змагань чи у день їхнього проведення).

Доцільно виділяти *реабілітаційний етап* після навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсмена. На його думку, саме цей етап значною мірою визначає майбутню спортивну кар'єру. Особливо це помітно після першого виходу дзюдоїстів на татамі, адже досить часто він закінчується поразкою для новачка. А це, у свою чергу, викликає в спортсмена гостре почуття невпевненості у власних силах, страх перед майбутніми двобоями, перехід у інший вид спорту. Завданням реабілітаційного етапу як для тренера, так і для спортсмена є реальний погляд на стан речей. Відтак перемогою стануть наступні змагання для одноклубця. Участь у них дозволить виявити тих спортсменів-початківців, хто за складом особистісних якостей здатний успішно витримувати психологічні навантаження.

Ефективними методами психологічної реабілітації, що отримали позитивну оцінку багатьох спортсменів, є активний відпочинок і гіпноз (з використанням спеціальних текстів навіювання), а також їхнього різновиду: вербально-музична психорегуляція, психобіоенергетичний транс.

Критеріями досягнення успіху у тренувальній та змагальній діяльності розглядають такі підструктури суб'єкта на рівні нервових, психічних процесів; особистісної спрямованості та соціально сформованих стосунків:

1. Система нервових процесів включає психомоторні якості особистості, рухливість, лабільність, динамічність, мобільність розвитку збудження і гальмування. Оскільки вказані явища нервової системи суттєво впливають на формування спортсмена початкового етапу діяльності, саме тоді закладаються основи майстерності.

2. Психічні процеси є базовими в контексті досягнення перемоги над суперником. За певних умов вони повторюються, трансформуючись у стійкі особистісні якості. Говорячи про природу їх виникнення у спортсменів, слід підкреслити, що одні з них генетично зумовлені, інші залежать від рівня адаптації до змін зовнішнього середовища. Залежно від порогу реагування на навантаження, психічні якості можна диференціювати на сенситивні, елективні, індіферентні.

Перші з них характеризуються високим показником чутливості до виконання фізичних вправ. Другі відрізняються вибірковістю змін під впливом навантажень, різних як за типом, так і тривалістю. Індіферентні якості під час тренувального процесу не піддаються трансформації. Так, точність сенсомоторної координації визначається тільки за індивідуальними параметрами і належністю до певного ігрового амплуа.

Одні і ті ж психічні якості в окремих видах спорту мають специфічне значення. Відмінності проявляються не тільки у їх важливості, але й у глибокому змісті. Оформляється цей зміст включенням у дану групу якостей, які отримали найбільш високу оцінку у відповідній дисципліні. Слід відмітити, що розробка психограм видів спорту ускладнена дискретністю наявних психодіагностичних даних. Однак результати експериментальних досліджень особливостей вищих психічних функцій і деяких соціальних феноменів дозволяють узагальнити наукові факти і дати описову характеристику психологічної структури ігрових видів спорту. Високий рівень розвитку психічних якостей є однією з важливих умов надійності та високої результативності змагальної діяльності дзюдоїста. Однак закономірності їх формування достатньою мірою не вивчені. Увага психологів спорту приділяється в основному вивченню психічних процесів і станів спортсмена. Психічні процеси є первинними регуляторами поведінки людини. Вони мають певні динамічні характеристики, до яких належать параметри, що визначають тривалість та стійкість психічного процесу. Психічні процеси тісно пов'язані і виступають первинними чинниками формування психічних станів людини. Водночас психічні стани впливають на перебіг та результат психічних процесів і можуть підвищувати ефективність діяльності індивіда або навпаки, її гальмувати.

Соціологія спорту і туризму

1. Історія виникнення соціології спорту і туризму як науки

Дана наука виникла на початку ХХ ст. в зв'язку з необхідністю суспільства в розумінні таких соціальних феноменів як фізична культура, спорт і туризм. Які бурно почали розвиватись на початку століття і почали відігравати значну роль в соціальному житті. В першій третині ХХ ст. спостерігався відносно слабкий розвиток фізичної культури, спорту і туризму. Для оздоровчо-спортивного руху того часу були характерні невелика кількість учасників і змагань, порівняно проста організація і управління. Соціологічні дослідження не практикувалися в оздоровчо-спортивному русі. Деякі соціальні проблеми вивчалися в рамках історії, теорії ФК, соціальної педагогіки і психології. Управління ФК здійснювалось на основі загальних принципів, часто просто хаотично, на інтуїтивній основі.

Однак, починаючи з 1930-х років, оздоровчо-спортивний рух в нашій державі формується як масовий, розробляються програмно-нормативні основи, створюється матеріальна база.

Відомий соціолог О.А.Мільштейн виділяє 3 етапи в розвитку радянської соціології ФК.

1 етап – від післяреволюційних років до початку 1960-х років (осмислення, теоретичне узагальнення соціальних функцій ФК, починаючи з 1930-х років соціологічні дослідження проводяться в рамках історії, починаючи з 1960-х років в рамках теорії ФК.

2 етап – з початку 1960-х до початку 1970-х років (пов'язаний з використанням конкретних соціологічних досліджень, обумовлених значним розвитком різних сторін життя радянського суспільства.

3 етап – з початку 1970-х до середини 1980-х років (коли стало потрібним теоретичне узагальнення багатогранних КСД в сфері фізичної культури, спорту і туризму, розкриття тенденцій, закономірностей її розвитку і функціонування). Сучасний етап (4) розвитку соціології спорту і туризму характеризується привабленням великої кількості соціологів, які працюють в сфері ФК, значною кількістю КСД, теоретичних узагальнень, розширенням соціологічних знань, введенням навчальних курсів в освітню сферу галузі.

2. Дайте визначення понять «спорт», «спортивна культура», система фізичного і спортивного тренування», «соціальне»

До основних базових понять соціології спорту і туризму відносяться: культура, спорт, спортивна культура, система фізичного виховання, соціальне. Поняття "фізична культура" виділяє таку сферу культури,

основним змістом якої є процес соціалізації і "окультурювання" соціокультурної модифікації тіла (тілесності, тілесного буття) людини. Виділяють культуру тілобудови, рухову культуру, культуру фізичного здоров'я.

Спорт – від старофранцузького і англ. (de sporte) – забава. Спорт це соціальне явище, яке склало свою національну і міжнародну структуру, спеціальну матеріальну базу, кадри по спеціальності, систему і принципи навчання і тренування.

Спортивна культура – це складова частина загальної культури, це спортивна діяльність і її результат, пов'язаний з високими спортивними досягненнями і підготовкою до них.

Система фізичного і спортивного виховання – сукупність ідей, методів і способів, які структурно організовані по одних принципах з метою реалізації поставлених політичних, біологічних і соціальних ідей в сфері ФВ і спорту.

Соціальне – це сукупність соціальних відносин даного суспільства, які інтегровані в процесі спільної діяльності (взаємодії) індивідів або груп індивідів в конкретних умовах місця і часу.

3. Дайте визначення поняття анкетування, його види

Анкетування – це метод отримання первинної соціологічної інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань анкети. Анкетування є найбільш розповсюдженим видом опитування в практиці прикладної соціології.

У залежності від кількості опитуваних виділяють два види анкетування: загальне і вибіркове.

У залежності від способу спілкування дослідника з респондентом: особисте і заочне.

За способом вручення анкет: поштове, пресове, роздаткове.

4. Туризм як соціальний феномен

Соціологія туризму – наймолодша галузь соціології. її поява пов'язана з тим місцем, яке займає у житті людини туризм як потужний, багато комплексний за своєю природою тип діяльності. Це зумовлює потребу виділення окремого напрямку соціології – соціології туризму, який повинен базуватися на комплексному дослідженні туризму: як окремого виду торгівлі послугами; як сфери відпочинку; як специфічного засобу формування особистості; як механізму комунікації. Для розв'язання цього завдання за ініціативи Київського університету туризму, економіки і права в 2002 році був утворений Дослідницький комітет з проблем соціології туризму Соціологічної асоціації України.

Соціологія туризму – окрема, нова галузь соціології, яка вивчає структуру, функціонування та розвиток туризму як суспільного явища в його зв'язку із соціальними, політичними, економічними та культурними сферами суспільства.

Розробка соціології туризму як нової галузевої соціологічної теорії відбувається традиційним для кожної галузі наукового знання шляхом становлення та вдосконалення категоріального апарату.

А тому для початку треба дати визначення терміна «туризм». Цей вид діяльності дуже часто ототожнюють з мандрями. Таке розуміння базується на самій етимології (франц. *tour* – прогулянка, подорож) цього терміну. Також звертають увагу на те, що люди мандрували з давніх часів. Посилаються на приклад Григорія Сковороди. Тараса Шевченка, згадують слово «волоцюга» як термін, що означав у нашій давній мові вітчизняних туристів. Якщо слідувати цій логіці, то до перших туристів треба додати татаро-монголів, а також угорців, або готів, які сотнями тисяч переміщались по безкраїх просторах Азії і Європи. А чим не туристи у такому разі ті, хто мандрував «із варяг в греки», або чумаки, що регулярно відвідували Крим, або бурлаки, які подорожували вздовж Волги?

Хотілося б підкреслити, що мандрівники були за всіх часів, проте це не є доказом того, що існував туризм. Тобто можна вказати на таку парадоксальну річ – мандрівники існують давно, а туризм виник недавно. Вважається, що масовий туризм у його сучасному вигляді з'явився на початку XVIII століття. Звертаючи увагу на складність і небезпечність мандрів, до цього часу мало хто наважувався, ризикуючи життям і здоров'ям, вирушати в далеку подорож, коли на те не було достатньо вагомих причин. Тому мандри були пов'язані переважно з релігійною метою або з торговельною, військовою чи іншою службовою діяльністю. В Україні туризм з'являється ще пізніше. «Українська мова не знала слова «туризм» та похідного від нього «турист» аж до другої половини XIX століття. Воно з'являється в І. Нечуя-Левицького, М. Драгоманова – з поясненням «турист – тобто подорожуючий» згодом – у інших авторів». Туризм як соціальний феномен є широким, масштабним суспільним явищем, яке з'явилося у буржуазному суспільстві у той час, коли сформувався так званий середній клас. Умовою існування туризму як сучасного суспільного явища є наявність у населення вільного часу, вільних коштів, а також наявність у представників різних соціальних груп сформованих установок на мандри і пізнання світу, а також на інші форми поведінки, що реалізуються під час туристичної діяльності. Все це з'являється лише на відповідному рівні розвитку суспільства, стану його економіки, промисловості, продуктивності праці.

Таким чином, основу туризму як соціального явища становить середній клас (бідні не мають можливості для такого виду дозвілля, а багатих не так багато, щоб утворити основу для світової туристичної індустрії). З процесом зростання кількості середнього класу туризм перетворюється у самостійний

соціальний інститут з усіма складовими елементами. Виходячи з цього, постала нагальна потреба широкого наукового вивчення, в тому числі й засобами сучасної соціології, цього соціального інституту.

5. Спортивна кар'єра і її характерні риси

Термін «кар'єра» для української спортивної науки є відносно новим. У вітчизняній культурі в епоху радянського часу він був віднесений до соціального феномену тогочасного суспільства. Звідси і виникло негативне розуміння поняття кар'єра: робити кар'єру – значить обов'язково бути кар'єристом, людиною лицеміром, нерозбірливим у засобах досягнення своїх цілей. Але успіху у вибраній діяльності можна досягти і по іншому шляхом наполегливої праці і постійного самовдосконалення, задовольняючи при цьому свою честолюбність і бажання до самоствердження і самореалізації.

Ознаки кар'єри (Н.Б. Стамбулова):

- а) багаторічна діяльність, яку вибрала людина;
- б) високі досягнення;
- в) самовдосконалення суб'єкта в даній діяльності;

Звідси *спортивна кар'єра* (СК) – це багаторічна спортивна діяльність, направлена на високі спортивні досягнення і пов'язана із самовдосконаленням людини в одному або в декількох видах спорту.

Етапи кар'єри: підготовка, старт, кульмінація, фініш.

Періодизацію СК можна пов'язати, наприклад, з етапами спортивної підготовки:

- 1. Попередня спортивна підготовка.
- 2. Початок спортивної спеціалізації.
- 3. Поглиблене тренування в обраному виді спорту.
- 4. Спортивне вдосконалення. Сюди входить:

- а) зона перших великих досягнень;
- б) зона оптимальних можливостей;
- в) зона підтримки спортивних результатів.

Можна класифікувати етапи СК в залежності від рівнів спорту, які освоює спортсмен: масовий спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт. По віковим категоріям: діти, юнаки, дорослі. Дані періодизації переплітаються і доповнюють одна одну. Вони дозволяють виділяти своєрідні «критичні точки» СК – перехідні фази від одного етапу до іншого. Будь-яка криза має дві характерні ознаки:

- а) вирішальний момент у розвитку чого не будь;
 - б) час, який характеризується великою загрозою або труднощами;
- Аналіз періодизацій СК дозволяє виділити кризи – переходи СК.
- 1. Криза початку спортивної спеціалізації.
 - 2. Криза переходу до поглибленої спортивної спеціалізації.

3. Криза переходу із масового спорту до спорту вищих досягнень.
4. Криза переходу із юнацького в дорослий спорт.
5. Криза переходу із любительського в професійний спорт.
6. Криза переходу від кульмінації до фінішу СК.
7. Криза завершення СК і перехід до іншої кар'єри.

Знання протиріч, які приводять до кризи СК, потрібні для того, щоб у спортсменів і тренерів була можливість спрогнозувати не бажані кризові ситуації і вчасно підготуватися до них. Саме не здатність спортсмена подолати кризу і вирішити протиріччя, які породили її, як правило веде до передчасного залишення спорту і завершення спортивної кар'єри.

6. Охарактеризуйте поняття метод, методика, методологія соціологічного дослідження

Метод соціологічного дослідження – це спосіб побудови і обґрунтування обговорення системи знань.

Методика соціологічного дослідження – це сума власних прийомів, які дозволяють застосовувати той чи інший метод до даної специфічної предметної галузі з метою накопичення і систематизації емпіричного матеріалу.

Методологія – це вчення про принципи побудови, форми і методи наукового пізнання і формування дійсності, загальної стратегії наукового пошуку, що дозволяє визначити найбільш загальні підходи до вивчення об'єкта. Співвідношення теорії і методології можна виразити двома поняттями: теорія відповідає на питання, що потрібно досліджувати, а методологія – як треба досліджувати.

7. Охарактеризуйте метод соціологічного спостереження

Спостереження є одним із методів соціологічного дослідження. В практиці прикладної соціології його називають польовим дослідженням. Польовий дослідник не може просто бути присутнім серед членів спільноти, а має пояснити їм або обґрунтувати свою присутність. Дослідник, який хоче одержати відповідні результати, має заручитися підтримкою спільноти протягом певного часу.

Переваги. Переважно дає більший і докладніший обсяг інформації, ніж інші методи. Дозволяє дослідникові гнучко міняти стратегії і обирати нові шляхи.

Недоліки. Може застосовуватися тільки при дослідженні порівняно невеликих груп, або спільнот. Результати можна застосовувати тільки до досліджуваних груп чи спільнот; на основі одного польового дослідження важко робити узагальнення.

8. Роль спорту в процесі соціалізації особистості

На думку багатьох учених спорт має вагомий вплив на соціалізацію особистості. Більшість спортсменів закінчують спортивну кар'єру маючи вищу освіту. Вони не менш успішно, ніж люди які не займаються спортом, будують сім'ю. Однак поглиблені заняття спортом у підлітковому і юнацькому віці можуть стати причиною дисгармонії в особистісному розвитку, які утруднюють адаптацію до життя поза спортом.

Виявлено, що адаптація спортсмена до соціального життя поза спортом залежить від рівня досягнутих ним результатів: чим вищі спортивні результати, тим важча соціальна адаптація.

Фактори, які суттєво впливають на формування стилю життя спортсмена, який закінчив СК:

1. Завершення спортивної діяльності (тренувань, виступів на змаганнях).
2. Закінчення опіки зі сторони спортивного клубу, тренерів, лікарів, обслуговуючого персоналу.
3. Розірвання дружніх і професійних зв'язків з командою, спортивним клубом, тренером.
4. Психологічний дискомфорт, викликаний відсутністю почуття задоволення від спортивної боротьби, перемоги, які склали основний зміст життя спортсмена.
5. Психологічний стрес, пов'язаний із розумінням що знання нової професії, набагато нижчі ніж досягнута спортивна майстерність.
6. Різке зниження рівня доходів.

Всі ці фактори пом'якшуються, якщо спортсмен залишає спорт поступово, поетапно понижуючи рівень спортивних результатів.

Процес соціалізації (адаптації) спортсмена полегшує:

1. усвідомлений підхід до завершення спортивної кар'єри, наявність реальних планів на найближчий період життя.
2. вибір професії в сфері ФКіС.
3. психологічна підтримка і допомога з боку сім'ї, друзів, тренера, спортивного клубу.
4. матеріальна підтримка з боку галузі ФКіС.
5. соціальна захищеність шляхом правового забезпечення по медичному, пенсійному обслуговуванні.
6. приваблення бувших спортсменів до змагань ветеранів, до участі в суспільному житті, виступів перед молоддю.

9. Процедура соціологічного дослідження

Соціологічне дослідження – це система теоретичних і емпіричних процедур, які сприяють отриманню нових знань про досліджуваний об'єкт, для вирішення прикладних теоретичних і соціальних проблем.

Процес дослідження має кілька окремих стадій, від самого початку дослідження і аж до моменту публікації або подання в письмовій формі його результатів.

Етапи дослідницької роботи:

1. Визначення проблеми (вибір теми дослідження).
2. Вивчення літератури (ознайомлення з існуючими дослідженнями за обраною темою).
3. Формування гіпотез (що ви маєте намір перевірити ?). Щоб дослідження було ефективнішим, гіпотеза має бути сформульована таким чином, аби нагромаджений фактичний матеріал свідчив на її користь або проти неї.
4. Вибір матеріалу дослідження (Вибір одного чи більше методів дослідження (експеримент, опитування, спостереження...)
5. Проведення дослідження (збір даних, занотування інформації).
6. Інтерпретація результатів (оцінка значення зібраних даних).
7. Оприлюднення результатів дослідження (Яка їхня важливість? Як вони співвідносяться з попередніми результатами?).

10. Відмінні ознаки олімпійського і професійного спорту

З перших кроків розвитку спорту в ньому виникають і розділяються його два протилежних компоненти: так званий «спорт джентльменів», який в подальшому трансформується в любительський спорт і спорт професійний. У взаємовідносинах цих компонентів виявляється і різний зміст самого спорту.

«Спорт джентльменів» – це, перш за все, наявність значного вільного часу в забезпечених верствах суспільства: аристократії, буржуазії («нових русских»). Він стає ознакою високого соціального статусу, обов'язковим елементом правильного виховання. В ньому переплітаються фізичні вправи з елементами розваг, тому користуються попитом ігрові форми занять, які стимулюють життєвий тонус і не вимагають надмірного напруження.

З розвитком спорту настає швидке його розповсюдження серед різних демократичних верств населення. В середині XIX ст. утворюються любительські асоціації: фехтування, кінний спорт, теніс, собачі перегони, крокет, гребля, туризм, велоспорт. В статутах цих організацій було записано, що їх членами не можуть бути люди, які займаються фізичною працею, платні тренери, або ті, хто виступає за гроші (спільнота гімнастики

США, Німеччина, вело федерація в Бельгії, гурток любителів спорту в Росії).

Незважаючи на значне насичення програм спортивної підготовки і змагань, любительський спорт майже до кінця XIX ст. розглядався як форма рекреації, розвага, цікаве проведення часу і спосіб підтримання світських зв'язків.

Професійний спорт в той час функціонував як форма заробітку, комерційної діяльності, видовище. В цьому напрямку стрімко розвивався бокс, боротьба, кінний спорт. Тільки в першій половині XX ст. виявились тренувальні програми.

Професійний спорт, який існував у всі часи і ніколи не приховував своєї комерційної сутності, частіше за все проявлявся у відповідних видовищних формах: цирк, атракціони, трюки. «Світові» першості могли проводитись у будь-якому місті, де відбувались такі виступи.

У зв'язку з різним змістом соціального статусу спортивної діяльності в XX ст. професійний спорт стрімко розширяє сферу діяльності, займаючи досить важливе місце в системі суспільних інтересів. Але в якості професії спорт організовується і функціонує за іншими принципами. Тут інші відносини між спортсменами, тренером і спортсменом, між спортсменом і тиском на нього. Принцип «чесної гри» втрачає своє значення. Професійний спорт вводить у свій арсенал не етичні методи: залякування, нейтралізація суперника. Спортсмен залежить від багатьох обставин – умов, контракту, тренерів, менеджерів, медиків. Спортивна кар'єра може закінчитись швидко, тому що спортсмен виступає на межі своїх функціональних можливостей.

Витоки розвитку спорту вищих досягнень (олімпійського спорту) виходять з ідеї відродження Олімпійських ігор, яка стала швидко впливатися в практику спортивного руху (16 червня 1894 р. МОК) Престиж цих змагань був настільки великим, що всім спортсменам хотілося виступити і здобути перемогу, але тільки статус любителя дозволяв брати участь в Олімпіаді.

Олімпійська Хартія прийнята МОК забороняла участь професіоналів в Іграх і грошові призи у змаганнях. Створивши цим безперервну полеміку про сутність статусу любителя і професіонала в спорті.

11. Туристична подорож, її значення

З розвитком людини з'являється бажання більшого пізнання світу навколо себе, розширення меж довколишнього середовища. А тому актуалізується потреба у туристичній подорожі.

Головним мотивом, що спонукає до туристичної подорожі, є вихід за певні будь-які межі, розширення горизонтів свого світу. Пізнання світу за межами місця проживання, переміщення з реального середовища у тимчасово

бажане – ось що спонукає до подорожі. *Подорож* – це пізнання не себе, а свого середовища, своєї культури. *Подорож* – це присутність на чужих святах, карнавалах, підглядання за чужими релігійними церемоніями, за чужим життям. Але турист залишається самим собою, стороннім спостерігачем. Він може придбати, додати щось нове, при цьому нічим не жертвуючи. *Туристична подорож* – це повернення в іграшковий хаос дитинства, побудова нового світу і свій початок подорож бере від міфічних та казкових мандрів, підкорення нових земель, що здійснювались заради самозахисту та захисту свого місця проживання.

Такий вид туризму переважно спрямований на отримання якоїсь частки знань нового середовища, про яке нагадуватимуть сувеніри, дорожні щоденники тощо. Але поряд з цим у туристичній подорожі задовольняються і потреби в русі, а також здійснюється духовне збагачення людини.

12. Охарактеризуйте структуру анкети

Анкетування – це метод отримання первинної соціологічної інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань анкети.

Анкета повинна мати 3 частини: вступну, основну і демографічну (паспортну).

Вступна частина є звертанням до респондентів з вказуванням назви закладу, який проводить дослідження, завдань дослідження, ролі респондента в вирішенні поставлених завдань, запевнення про повну анонімність відповідей респондента, вказується спосіб повернення заповнених анкет, правила заповнення анкет.

Основна частина складається із набору питань, відповіді на які використовуються для вирішення поставлених завдань дослідження. Її розробка найбільш складна і відповідальна і починається завжди з простих запитань, призначених для того, щоб зацікавити респондентів і допомогти їм включитися в роботу; потім запитання, спрямовані на вирішення головних завдань дослідження і торкаються, як правило, мотивів, думок і оцінок. В кінці використовуються питання, які деталізують відповіді на попередні, а також контрольні і найбільш інтимні питання, що потребують індивідуальної думки.

Демографічна частина складається із запитань, які визначають соціальну характеристику респондента, стать, вік, освіту, рід занять, спортивну кваліфікацію. Ця частина анкети найбільш лаконічна і проста для заповнення.

13. Характеристика методів соціологічного дослідження

Існують 4 головні методи соціологічного дослідження:

1 – *польове дослідження* (спостереження). Польовий дослідник не може просто бути присутнім серед членів спільноти, а має пояснити їм або обґрунтувати свою присутність. Дослідник, який хоче одержати відповідні результати, має заручитися підтримкою спільноти протягом певного часу.

Переваги. Переважно дає більший і докладніший обсяг інформації, ніж інші методи. Дозволяє дослідникові гнучко міняти стратегії і обирати нові шляхи.

Недоліки. Може застосовуватися тільки при дослідженні порівняно невеликих груп, або спільнот. Результати можна застосовувати тільки до досліджуваних груп чи спільнот; на основі одного польового дослідження важко робити узагальнення.

2 – *опитування* (анкетування, інтерв'ю).

Анкетування – це метод отримання первинної соціологічної інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань анкети. Анкетування є найбільш розповсюдженим видом опитування в практиці прикладної соціології.

Переваги. Ефективне при збиранні даних про велике число осіб. Дозволяє зробити точне порівняння відповідей респондентів.

Недоліки. Зібраний матеріал може виявитися поверхневим; за високого рівня стандартизації анкети можуть знівелювати істотні відмінності між поглядами респондентів. Люди можуть говорити про свої несправжні, а вдавані переконання.

3 – *вивчення документальних джерел*.

Переваги. Може дати ґрунтовні матеріали, а також дані про велику кількість людей, залежно від виду досліджуваних документів. Часто є важливим, коли дослідження має суто історичний характер або конкретний історичний вимір.

Недоліки. Дослідник залежить від наявних джерел, які можуть бути неповними. Джерела інформації, можливо, важко інтерпретувати з погляду того, наскільки вони відповідають дійсності, як у випадку з деякими офіційними статистичними даними.

4 – *експеримент* – це спроба дослідника перевірити гіпотезу в суворо контрольованих умовах.

Переваги. Дослідник може контролювати вплив конкретних змінних. Експерименти можуть повторити інші дослідники.

Недоліки. Багато аспектів соціального життя неможливо досліджувати в лабораторних умовах. Ситуація експерименту може вплинути на відповіді досліджуваних.

14. Структура, зміст соціології спорту і туризму

Історично склалось так, що швидше за всіх сформувались наукові знання про ТімФВ, психологію, педагогіку, цикл медико-біологічних дисциплін і лиш пізніше – соціологічні знання про фізичну культуру і спорт.

Соціологія фізичної культури, спорту і туризму вирішує свої специфічні проблеми і має свій предмет, відмінний від інших соціальних наук. Її об'єкт – фізична культура і спорт як суспільне явище. Вона досліджує їх соціальну природу, закони їх виникнення, розвитку і функціонування, які склались і існують в сучасному суспільстві. Вирішення цих проблем складає зміст її як науки.

На думку В.І.Столярова, соціологія спорту і туризму є науковою дисципліною, яка вивчає фізичну культуру, спорт і туризм в суспільстві, їх соціальні функції і зв'язок з іншими соціальними явищами, а також потреби, інтереси, ціннісні орієнтації і суспільну думку різних соціально-демографічних груп населення.

Мета соціології спорту і туризму – озброїти спеціалістів в галузі спорту і туризму знаннями соціальних аспектів їх професійної діяльності, сприяти вмінню проводити конкретні соціологічні дослідження з метою вирішення соціальних протиріч, які неодмінно виникають перед сучасними спеціалістами.

15. Характеристика функцій соціології спорту і туризму

Соціологія спорту і туризму виконує ряд функцій:

1. *Теоретично-пізнавальна* – вивчення соціальних аспектів спорту і туризму, їх місце і роль в суспільному житті, соціальних процесів, які проходять в середині ФК, спортивно-оздоровчих колективах, добровільних спортивних товариствах та інших організаціях.

2. *Світотізнавальна* – формує суспільну свідомість по відношенню до ціннісного змісту спорту і туризму, і розповсюдженню знань про цей соціальний феномен. Вона вивчає, розкриває і формує мотивацію і інтерес до занять фізичними вправами і спортом.

3. *Організаційно-управлінська* – розробка прогнозів розвитку соціально-економічної сфери галузі, і надання практичних рекомендацій по організації і управлінню в сфері спорту і туризму.

16. Спортивний туризм, його характеристика

Спортивний туризм, головним змістом якого є задоволення потреби в русі, – це також випробування на сміливість, витримку, мужність, одне слово, боротьба за виживання (може бути навіть з елементами реальної

небезпеки для життя. Внутрішня мета – розкрити себе, свої можливості і утвердження в очах оточення. Цей вид туризму бере початок від обрядів ініціації, посвячення у чоловіки, мисливці чи воїни, коли у такий спосіб з'ясували свої фізичні можливості і право належати до певної спільноти. Ці обряди притаманні всім народам в тій чи іншій формі, а через це в тому чи іншому вигляді вони зберігаються у нашій підсвідомості. Спортивний туризм втілює героїчну тенденцію установленні кожної людини в момент переходу з одного соціального рівня на інший. Найбільше цей вид туризму притаманний молоді. Пік його припадає на ту пору, коли відбувається процес переходу до дорослого життя. Тому такий вид туризму переважно спрямований на підтвердження факту подолання якихось перешкод (це можуть бути і фотознімки себе біля якихось об'єктів, як підтвердження факту досягнення їх, чи якісь грамоти, медалі тощо, як відзнака подолання якихось перешкод, справжніх чи умовних). Такий вид туризму задовольняє бажання пізнання своїх можливостей, самоствердження себе. Хоча, крім головної бінарної потреби в русі і самоствердженні, він також може задовольняти інші потреби, наприклад, у спілкуванні, відпочинку тощо, хоч вони і не являються тут домінуючими.

17. Фізична культура в системі сучасного соціуму

Не дивлячись на ціннісний зміст, спорт, як форма культури, не являється гарантом збереження своєї гуманістичної цінності. Історична практика показує, що він досить легко і швидко змінює свій напрямок в залежності від змін соціально-економічних умов розвитку соціуму (суспільства). Спорт на сьогоднішній день не є моноявищем, яким його представляє ще більшість людей. Багатофункціональність спорту проявляється в його різновидах, кожний з яких розвивається у відповідності до запитів соціальної практики.

Розглядаючи тенденції розвитку спорту. Можна виділити його основні риси:

1. Розширення географії спорту (демократизація, інтернаціоналізація).
2. Поява нових видів.
3. Бурхливий розвиток масового і професійного спорту.
4. Появою нового напрямку в спортивному русі.
5. Інтенсивний розвиток жіночого спорту.
6. Розширення календаря змагань на національному та міжнародному рівнях.
7. Зародження та інтенсивний розвиток спортивної науки.
8. Розвиток спеціалізованої системи ЗМІ, яка обслуговує спорт.
9. Створення потужної спеціалізованої системи спортивних споруд.
10. Створення нових міжнародних спортивних організацій.

18. Охарактеризуйте мету і завдання соціології спорту і туризму

На думку В.І.Столярова, соціологія спорту і туризму є науковою дисципліною, яка вивчає спорт і туризм в суспільстві, їх соціальні функції і зв'язок з іншими соціальними явищами, а також потреби, інтереси, ціннісні орієнтації і суспільну думку різних соціально-демографічних груп населення.

Мета соціології спорту і туризму – озброїти спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту знаннями соціальних аспектів їх професійної діяльності, сприяти вмінню проводити конкретні соціологічні дослідження з метою вирішення соціальних протиріч, які неодмінно виникають перед сучасними спеціалістами.

Задачі соціології спорту і туризму можна звести до двох соціально значущих проблем:

- а) проблема досягнення масовості оздоровчо-спортивного руху;
- б) проблема вирішення соціальних проблем спорту і спортивної діяльності;

Виділяють такі фактори досягнення масовості спортивно-оздоровчих занять:

1. Об'єктивні фактори:

- рівень розвитку матеріально-технічної бази ФК і С;
- підготовка професійних кадрів, їх чисельність і якість підготовки;

2. Суб'єктивні фактори:

- формування суспільної думки і індивідуальної свідомості по відношенню до освоєння цінностей ФК і С;
- формування стійких мотивів, ціннісних орієнтацій населення на спортивно-оздоровчу діяльність;
- виховання у населення потреби у спортивно-оздоровчій діяльності, актуалізації значущості здорового способу життя, рівня фізичної підготовленості, фізичної культури особистості і суспільства в цілому.

19. Конкретне соціологічне дослідження в сфері фізичної культури і туризму, його значення

Для вивчення процесів розвитку і становлення соціального інституту спорту і туризму, його вплив на інші соціальні структури потрібно проводити конкретні соціологічні дослідження.

Багаточисельні конкретні соціальні дослідження дозволяють аналізувати мотиваційний стан суспільства в галузі фізичної культури, спорту і туризму, оцінювати реальне відношення людей, їх інтереси, ціннісні орієнтації по відношенню до спорту і туризму.

Соціологічне дослідження дозволяє виділити такі важливі соціальні проблеми як:

- відбиток реального стану соціологічних процесів;
- оновлення планів і управлінських рішень;
- виявлення ведучих тенденцій розвитку суспільних відносин;
- аналіз і узагальнення досвіду і прогнозування соціальних ситуацій;
- забезпечення дійсного соціологічного контролю.

Соціальні теорії опираються на КСД, в тому числі на результати опитувань, спостережень, аналізу документів. Таким чином, КСД – це система теоретичних і емпіричних процедур, які сприяють отриманню нових знань про досліджуваний об'єкт, для вирішення прикладних теоретичних і соціальних проблем.

В КДС важливо не тільки отримати дані про об'єкт, але і провести аналіз, який в кінцевому результаті міг би служити основою прийняття управлінських рішень для ефективного розвитку соціальних процесів.

Основне завдання КСД – це добування фактів про соціальну дійсність, її окремі явища, сторони, які тим чи іншим чином фіксують і описують фрагменти соціальної дійсності. Як показує досвід, науковому опису і строгій фіксації піддаються наступні сторони соціальної дійсності:

- поведінкові акти індивідів (що роблять люди);
- продукти людської діяльності (що зробили люди);
- вербальні дії людей (що говорять люди: думки, погляди, судження).

Методологія наукових досліджень у фізичній культурі

1. Наукові дослідження у галузі фізичної культури. Науково-методична компетентність спеціаліста з фізичної культури

Наукове дослідження – цілеспрямоване пізнання, результати якого виступають як система понять, законів, теорій.

За цільовим призначенням виокремлюють такі види наукових досліджень:

- *фундаментальні*, що мають найвищий ступінь невизначеності, результатом яких є відкриття нових явищ та законів природи, розширення наукових знань суспільства та їх застосування в практичній діяльності;
- *прикладні*, що передбачають пошук нових, або удосконалення вже відомих явищ та законів природи, мета яких – використання одержаних результатів у практичній діяльності людини та суспільства.

Наукове дослідження умовно поділяють на етапи: емпіричний і теоретичний.

Емпіричний етап наукового дослідження пов'язаний із отриманням та первісною обробкою матеріалу, процесом накопичення фактів, описом їх мовою науки, класифікацією за різними критеріями та виявленням основної залежності між ними.

Саме під час такої роботи дослідник повинен:

- описати кожний факт термінами науки, у межах якої ведеться дослідження;
- відібрати з усіх фактів типові, найбільш вживані;
- класифікувати факти за їх сутністю, з'ясувавши наявні зв'язки між ними.

Теоретичний етап дослідження пов'язаний із глибоким аналізом наукового фактажу, перевіреного, усвідомленого та зафіксованого мовою науки, проникненням у суть явищ, формулюванням його в якісній та кількісній формі, обранням принципу дії та рекомендацій щодо практичного впливу на ці явища.

Між двома етапами дослідження є *етап постановки проблеми*, що означає:

- визначення того, що є невідомим і потребує доведення;
- формулювання питання, що відображає основний зміст проблеми, та обґрунтування його правильності й важливості для науки;
- виокремлення конкретних завдань, послідовність їх вирішення та методи, що при цьому застосовуються.

Дослідницька діяльність займає особливе місце в роботі вчителя фізичної культури. Адже цілеспрямований педагогічний вплив на організм і особистість учня загалом можливий лише за умови вивчення його

потенційних можливостей. Тому ефективна праця педагога в області фізичної культури і спорту вимагає:

- дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціонального стану школярів;
- вивчення класу, групи учнів;
- спостереження й аналізу навчальної, тренувальної та змагальної діяльності;
- підбору адекватних засобів і методів навчання;
- аналізу власної діяльності і досвіду роботи колег;
- апробації ефективності різних режимів м'язової діяльності;
- планування уроків і спортивного тренування в секціях;
- визначення доступних навантажень для учнів під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ;
- оцінки динаміки показників фізіологічного стану, оперативних і кумулятивних ефектів, досягнутих унаслідок фізичних навантажень.

Отже, *дослідження* – це детальний науковий аналіз будь-яких педагогічних явищ з метою пізнання їх механізмів, причин і наслідків (Як відбуваються? Чому відбуваються? Що дають?) для узагальнення і визначення ефективних засобів, методів і форм педагогічного впливу.

2. Форми наукового знання. Факти, проблеми, категорії, гіпотеза, закони, принципи, концепції, теорії

Знання – перевірений практикою результат пізнання дійсності, адекватне її відбиття у свідомості людини, ідеальне відтворення умовною формою узагальнених уявлень про закономірні зв'язки об'єктивної реальності.

Істинні знання існують як система принципів, закономірностей, законів, основних понять, наукових фактів, теоретичних положень і висновків. Наукове знання може бути відносним і абсолютним. *Відносне знання* – це знання, яке будучи в основному адекватним відображенням дійсності, відрізняється певною неповнотою збігу образу з об'єктом. *Абсолютне знання* – це повне вичерпне відтворення узагальнених уявлень про об'єкт, що забезпечує абсолютний збіг образу з об'єктом.

Факти – знання про об'єкти або явища, вірність яких доведена;

Категорії – загальні та фундаментальні поняття, що відображають найбільш суттєві, загальні якості явищ дійсності;

Гіпотеза – наукове припущення, висунуте для пояснення будь-яких явищ (процесів) або причин, які зумовлюють даний наслідок. Наукова теорія включає в себе гіпотезу як вихідний момент пошуку істини, яка допомагає суттєво економити час і сили, цілеспрямовано зібрати і згрупувати факти. Розрізняють нульову, описову (понятійно-термінологічну), пояснювальну, основну робочу і концептуальну гіпотези.

Гіпотези (як і ідеї) мають імовірнісний характер і проходять у своєму розвитку три стадії:

- накопичення фактичного матеріалу і висунення на його основі припущень;
- формулювання гіпотези і обґрунтування на основі припущення прийнятної теорії;
- перевірку отриманих результатів на практиці і на її основі уточнення гіпотези.

Якщо при перевірці результат відповідає дійсності, то гіпотеза перетворюється на наукову теорію. Гіпотеза висувається з надією на те, що вона, коли не цілком, то хоча б частково, стане достовірним знанням.

Аксіоми – істинні положення, що приймаються без логічного доказу, в силу їх безпосередньої переконаності;

Постулати – твердження (судження), що приймаються науковою теорією як істинні, хоча вірність їх не доведена;

Принципи – вихідні положення будь-якої теорії, учення, науки або світогляду; абстрактні визначення ідеї, що виникли в результаті суб'єктивного осягнення досвіду людства;

Поняття – думка, що узагальнює та виокремлює предмети, явища за певними ознаками, відображає суттєві його якості (загальні, одиничні, конкретні, абстрактні, відносні, абсолютні і т.д.);

Закони – суттєві та необхідні відношення між явищами, що відображають загальні зв'язки та мають об'єктивний характер.

3. **Методологія наукових досліджень у галузі фізичного виховання і спорту**

У вітчизняній науковій традиції *методологію* розглядають як учення про науковий метод пізнання або як систему наукових принципів, на основі яких базується дослідження і здійснюється вибір сукупності пізнавальних засобів, методів, прийомів дослідження. *Методику* розуміють як сукупність прийомів дослідження, включаючи техніку і різноманітні операції з фактичним матеріалом.

У західній педагогіці фізичного виховання розкриваються наступні напрями розвитку методології: принципи побудови педагогічних технологій у фізичній культурі; підходи до аналізу педагогічного знання про процес фізичного виховання; зміст проблем, пов'язаних із системою фізичного виховання (структура, спрямованість, координація елементів системи, понятійний апарат і зв'язки між термінами); аналіз педагогічної практики з фізичної культури і спорту.

Методологія педагогіки фізичного виховання означає філософію освіти в процесі занять фізичною культурою і методи дослідження, які дозволяють створити наукову теорію цієї дисципліни. Таким чином,

методологія фізичного виховання – це концептуальний виклад мети, змісту, методів дослідження, які забезпечать отримання максимально об'єктивної, точної, систематизованої інформації про процеси в області фізичної культури і спорту.

Основними ознаками методології в будь-якому дослідженні з області фізичної культури і спорту є:

- визначення мети дослідження з урахуванням рівня розвитку теорії фізичного виховання, потреб практики, соціальної актуальності і реальних можливостей даного наукового колективу або вченого;
- вивчення всіх процесів і явищ у дослідженні з позиції їх зовнішньої і внутрішньої обумовленості, розвитку і саморозвитку;
- розгляд виховних і освітніх проблем у фізичній культурі і спорті з позиції всіх наук про людину: соціології, психології, антропології, фізіології, генетики і т.д.;
- орієнтація на системний підхід у дослідженні (структура, взаємозв'язок елементів і явищ, їх супідрядність, ієрархія, функціонування, цілісність розвитку системи, динаміка її розвитку, тенденція, суть і особливості, чинники і умови);
- виявлення і вирішення протиріч у процесі навчання з фізичного виховання;
- розробка зв'язку теорії фізичного виховання і практики, ідей і їх реалізації, орієнтація на наукові концепції, нове наукове мислення при одночасному виключенні старого, відживаючого, подолання педагогічної відсталості і консерватизму.

Методологія дослідження визначає сукупність установок, які б дозволили провести дослідження, що відповідає вказаним вище ознакам, і вивчити стратегію дослідження.

Виділимо основні методологічні установки у фізичному вихованні.

1. Використання міждисциплінарних зв'язків з іншими науками. Початкуючому досліднику корисно проглянути останні спеціальні журнали з області фізичної культури і спорту, щоб побачити поняття, що найбільше живляються на даний час, усвідомити їх сенс.

2. Вдосконалення процесу і структури наукового дослідження з теорії і методики фізичного виховання за рахунок філософії, соціології, психології, фізіології і т.д., наприклад, вивчення працездатності, пізнавальних інтересів, різних видів активності, теорія управління і т.п.

3. Взаємодія теорії фізичного виховання і практики – проблема, яка в сучасній педагогіці набуває особливого значення, оскільки відбуваються небажані явища:

- логіка науки і логіка практичної діяльності часто розходяться, а тому відсутнє взаєморозуміння між теоретиками і практиками;

- теорія фізичного виховання часто йде всередину себе, обслуговуючи потреби власного розвитку;

- практика в основному задовольняється популяризацією науки в області фізичної культури і спорту, а не самими науковими розробками, оскільки для багатьох фахівців наукова термінологія вельми складна, абстрактна;

- немає системи впровадження наукових розробок у практику фізичного виховання;

- провідні ідеї науки виглядають як непотрібне і незрозуміле теоретизування, наприклад, вельми складно зрозуміти, що робити на практиці для реалізації принципів цілісності, системності фізичного виховання, структуризації педагогічних процесів і ін.

Щоб забезпечити здійснення методологічних основ дослідження, треба віднести до кожної групи мету, предмет і завдання дослідження, сформулювати тему, яка входить у даний науковий напрям. Після чого потрібно вибрати для себе ті ідеї і концепції, які визначають основний підхід до дослідницької теми, стратегію наукового пошуку. Після цього формулюється наукова гіпотеза як попередня концепція вирішення проблеми. Стратегія наукового пошуку припускає конкретний план дослідницької роботи. Для цього визначається мета і завдання дослідження. Виокремлюються предмет і об'єкт дослідження, тобто що досліджувати і з якою метою. Якщо вивчається колектив в області фізичної культури і спорту, то характеризується рівень його сформованості, шляхи його розвитку, система міжособистісних відносин. Якщо вивчається діяльність фахівця з фізичної культури – визначається рівень його педагогічної культури (спрямованість, сформованість професійних якостей, знань, умінь, навиків, основні переконання і т.д.).

І ще одне важливе положення в методології наукових досліджень з фізичного виховання: наявність різних підходів, позицій і точок зору, необхідних для розвитку науки. Не випадково на одне і те ж питання є декілька точок зору, розробляються різні шляхи вирішення проблеми. Це означає, що сама наука стає проблемною, пошуковою, такою, що виключає однозначні рішення.

Завершальним елементом у методології дослідження є систематизація позицій у вигляді схеми або моделі явища або процесу, що вивчається. Це важлива частина системного підходу в науковому пошуку. Принципи побудови моделей різні.

Багатофакторна модель використовується на соціально-педагогічному рівні і включає багатоваріантні компоненти, зв'язані між собою по горизонталі (елементи, компоненти в динаміці, розвитку) і по вертикалі (супідрядність, ієрархічність елементів).

4. Рівні методології в наукових дослідженнях з фізичної культури

Методологія має чотирирівневу структуру:

- фундаментальні закони;
- загальнонаукові принципи, що становлять власне методологію,
- конкретно-наукові принципи, що лежать в основі теорії тієї чи іншої дисципліни або наукової галузі;
- система конкретних методів і технік, що застосовуються для вирішення спеціальних дослідницьких завдань.

Філософська, або фундаментальна, методологія є вищим рівнем методології науки, що визначає загальну стратегію принципів пізнання особливостей явищ, процесів, сфер діяльності. Усі досягнення минулого були опрацьовані у вигляді діалектичного методу пізнання реальної дійсності, який діє на всьому полі наукового пізнання. Діалектика наукового пізнання полягає в тому, що теорія впливає на експериментальну роботу, результати якої при цьому впливають на теорію. Без попередніх ідей, гіпотез неможливий науковий експеримент, а без фактів неможливе створення повноцінної теорії. Діалектико-матеріалістична методологія як система загальних принципів підходу до вивчення навколишнього світу і як вчення про загальні методи пізнання реалізується і конкретизується стосовно кожної науки, у тому числі і фізичного виховання.

Основні положення діалектики є методом пізнання в теорії і практиці фізичної культури і конкретизуються законами:

1. *Єдності і боротьби протилежностей*, що дозволяє розкрити джерела, причини руху і розвитку матеріального світу. Серед проблем спорту вивчення протилежностей, їх подолання є необхідною умовою розвитку теорії. Так, суперечливий характер має взаємозалежність між об'ємом і інтенсивністю тренувань, навантаженням і відпочинком, прагненням до успішного виступу у великій кількості змагань і рівнем досягнень в основних змаганнях сезону і т.д. Вивчення і усунення цих суперечностей дозволяє виявити резерви подальшого розвитку спорту.

2. *Взаємного переходу кількісних змін в якісні*, який одночасно є і ефективним методом пізнання. Він указує шлях до вирішення проблем – необхідність накопичення інформації для чергового якісного стрибка. Так, на початку 60-х років широко рекомендувалися "високоєфективні" теорії ізометричного методу розвитку сили, у 70-і роки рекламувалися ізокінетичні вправи і т.д. Проте нові теорії не витримували перевірки

практикою. Наприклад, розвиток техніки плавання брасом привів до якісно нового способу – баттерфляю. В процесі його вдосконалення з'явився більш швидкісний стиль – дельфін. У свою чергу, дельфін 50-60-х років значно відрізняється від сьогоднішнього.

3. *Заперечення заперечень*, що встановлює взаємозв'язок між попередніми і наступними ступенями розвитку. Цей закон проявляється в безперервній і нескінченній послідовності заперечення одних затверджених наукою положень і ухвалення інших, що більш відповідають накопиченим фактам. У свою чергу, нове явище, яке піддало запереченню колишнє, з часом застаріває і заперечується. Прикладом віддзеркалення цього закону є постійна зміна рекордів в спорті. Досягнення, що вчора здавалися фантастичними, сьогодні доступні багатьом спортсменам. Дія цього закону пояснюється розвитком спортивної техніки і тактики, методики спортивного тренування, вдосконаленням спортивного інвентарю, устаткування, тренажерів.

Загальнонаукова методологія використовується в переважній більшості наук і базується на загальнонаукових принципах дослідження: історичному, логічному, системному, моделювання та ін. Загальнонаукова методологія є теоретичними концепціями, прийнятими для всіх або для більшості наукових дисциплін. Одним з найбільш важливих на цьому методологічному рівні є системний аналіз, який дозволяє виявити інтеграційні системні ознаки і якісні характеристики, які відсутні в окремих елементах, що формують систему. Наприклад, при комплексному тестуванні рухових здібностей людини дослідник визначає не стільки розвиток окремих рухових здібностей (координаційних, силових, швидкісних, здібності до витривалості і гнучкості в суглобах), скільки загальний розвиток моторики людини (як правило, оцінюється у вигляді сумарної кількості балів) і її ступінь готовності показати певний результат в даному виді рухової діяльності (виді спорту). За допомогою системного підходу в спорті розглядаються такі компоненти як зміст засобів тренування, об'єм, інтенсивність, координаційна складність, психічна напруженість фізичного навантаження.

Третій рівень – *конкретно-наукова методологія* – розглядає сукупність теоретичних положень, закономірностей, методичних підходів, технологій, принципів дослідження і процедур, що використовуються в тій або іншій спеціальній науковій галузі. У науці про фізичне виховання і спорт, на наш погляд, доцільно виділити підсистеми методології наукових досліджень, визначених науковими напрямами: у теорії і методиці фізичного виховання, системі підготовки спортсменів високого класу, теорії навчання рухам і розвитку рухових здібностей, системі контролю рухової діяльності людини, фізіології спортивної діяльності, психології фізичного виховання і спорту, біохімії і генетиці.

Методологічною основою в галузі фізичної культури можуть служити роботи Л.П. Матвєєва, Т.Ю. Круцевич. Зокрема, в них дано загальне поняття про засоби фізичного виховання; зроблена класифікація фізичних вправ; визначені методи, які використовуються у фізичному вихованні; приведені методологічні основи теорії навчання руховим діям і розвитку рухових здібностей; особливості управління фізичним вихованням і методологічні основи фізичного виховання різних груп населення.

Система підготовки спортсменів високого класу. Методологічною основою тут є роботи В.Н. Платонова: основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів; основи управління довільними рухами; мета, завдання, засоби, методи і основні принципи спортивної підготовки; фізична, техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів; макроструктура, мікро- і мезоструктура процесу підготовки спортсменів; внутрітренувальні і позатренувальні чинники в системі підготовки і діяльності змагання спортсменів.

Система контролю рухової діяльності людини. У цьому напрямі методологічною основою є роботи В.А. Запорожанова, В.М. Заціорського, Ю.І. Смірнова, М.М. Польовщикова, Л.П. Сергієнко. Найбільш значущими тут є концепція комплексного контролю у фізичному вихованні і спортивному тренуванні; основи теорії вимірювань, тестів і оцінок; методика тестування розвитку рухових здібностей дітей і підлітків.

Фізіологія спортивної діяльності. Методологічною основою в даному напрямі доцільно використовувати роботи Я.М. Коца, Дж.Х. Уїлмора, Д.Л. Костілла, які розглядали фізіологічну основу розвитку рухових здібностей, фізіологічні основи тренування різних контингентів населення, функціонування основних енергетичних систем при м'язовій діяльності, особливості впливу чинників навколишнього середовища на м'язову діяльність, закономірності оптимізації спортивної діяльності.

Біохімія м'язової діяльності. Значимі роботи в цьому науковому напрямі підготували Н.І. Волков, Е.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун, М. Харгривс, Р. Мохан, М. Глессон, П.Л. Грінхафф. Методологічною основою тут очевидно є положення: біохімія життєдіяльності організму людини, біохімія м'язів і м'язового скорочення, закономірності метаболізму в процесі фізичної діяльності, біохімічні основи розвитку рухових здібностей, біохімічна характеристика спортивної працездатності, процесів втоми і відновлення.

Психологія фізичного виховання і спорту. У даному напрямі значимими є роботи Н.П. Гумєнюка, В.В. Кліменко, Е.П. Ільїна, Е.Н. Гогунова, Б.І. Мартянова. У них сформовані уявлення про психологічні особливості фізичного виховання і спортивної діяльності, психологічні основи спортивної дидактики, психології особи вчителя фізичної культури,

школяра як суб'єкта навчальної діяльності на уроках фізичної культури, спортсмена.

Четвертий рівень – *технологічна методологія* – дозволяє використовувати найбільш ефективні методи, способи і засоби дослідження. Технологічна методологія дозволяє логічно збудувати процедуру педагогічного експерименту, провести збір історичного матеріалу (у дослідженнях з історії спорту), зробити обробку експериментального матеріалу адекватними математичними методами, представити науковий матеріал (у вигляді статті, курсової, дипломної, магістерської та ін. робіт), сформулювати основні категорії і поняття науки.

5. Наукова комунікація. Види наукової комунікації. Понятійний тезаурус фізичного виховання і спорту

У розвитку сучасного суспільства важливу роль відіграє наукова інформація, отримана в результаті наукового пізнання. Її отримання, поширення та використання мають суттєве значення для розвитку науки.

Наукова інформація поширюється в часі та просторі певними каналами, засобами, методами. Особливе місце в цій системі належить науковій комунікації. Наукова комунікація – обмін науковою інформацією (ідеями) знаннями) повідомленнями) між ученими і спеціалістами

- *комунікант* – відправник повідомлення (особа, яка генерує ідею або збирає, опрацьовує наукову інформацію та передає її),

- *комунікат* – повідомлення (фіксована чи нефіксована наукова інформація, закодована певним чином за допомогою символів, знаків, кодів),

- *канал* (спосіб передачі наукової інформації);

- *реципієнт* – отримувач повідомлення (особа, якій призначена інформація і яка певним чином інтерпретує її, реагує на неї);

- *зворотний зв'язок* – реакція реципієнта на отримане наукове повідомлення.

Є багато підходів до класифікації наукової комунікації. Її поділяють на пряму (безпосереднє спілкування фахівців, зайнятих у науково-дослідницькому процесі); опосередковану (комунікація між ученими через їхні наукові публікації); вертикальну (між науковим керівником і пошукувачем); горизонтальну (пов'язує пошукувача з представниками наукової школи) та ін. Однак найпоширенішим є поділ наукової комунікації на формальну і неформальну, документальну і недокументальну.

Формальна НК – обмін науковою інформацією через спеціально створені структури для генерації, обробки і поширення наукового знання (видавництва, редакції газет і журналів, науководослідні установи, вищі навчальні заклади, радіо, телебачення, бібліотеки, інформаційні центри,

музеї, архіви тощо).

Неформальна НК – це комунікація, що встановлюється між комунікантом (відправником) і реципієнтом (отримувачем) шляхом особистих контактів, зустрічей, бесід, телефонних розмов, листування тощо. Позитивним аспектом такої комунікації є економія часу, забезпечення глибшого взаєморозуміння. Ефективність неформальних НК визначається через самозвіти, опитування, спостереження.

Документальна НК – комунікація, опосередкована науковим документом, побудована на обміні документованою інформацією (ідеями, повідомленнями, знаннями).

Недокументальна (усна) НК – передача наукової інформації, незакріпленої на матеріальному носіїві. Це – особисті розмови, публічні виступи, наради, конференції, безпосереднє спілкування, бесіди тощо. Наукова комунікація неможлива без оволодіння професійним тезаурусом.

Тезаурус – відкрита система накопичення, зберігання, примноження, представлення інформації, знань, людського досвіду, що динамічно розвивається, що є знаннево-інформаційною і понятійною базою освіти та діяльності в області фізичного виховання та фізичної культури особи. Інформаційний компонент діяльності у фізичній культурі є методологічною базою і умовою входження особи в соціокультурну діяльність, в якому виділений теоретичний (категоріальний), методичний (функціональний), практичний (персоніфікований) рівні. Тезаурус у фізичній культурі формується засобами аудіовізуальної, логічної, семантичної, понятійно-термінологічної, комунікативної і технологічної культур.

Критеріями тезаурусу є: а) освоєння і знання змісту опорних понять профілюючих дисциплін спеціальності “Фізичне виховання і спорт”, уміння конструювати їх за допомогою спеціальних методів; б) потреба в отриманні інформації, знань з області фізичного виховання і спорту, інтерес і бажання працювати з понятійним апаратом для застосування у діяльності; в) уміння створювати фрагменти спортивно-освітнього простору, розробляти індивідуальні програми занять фізичними вправами з метою самовиховання і самовдосконалення; г) пізнавальна самостійність та діяльність.

6. Тестування як метод наукових досліджень у фізичній культурі

Тестування використовують тоді, коли досліджуваний об'єкт недоступний для прямого вимірювання. Наприклад, практично неможливо точно визначити продуктивність серця спортсмена під час напруженої м'язової роботи. Тому застосовують непрямий вимір: вимірюють частоту серцевих скорочень і інші кардіологічні показники, що характеризують серцеву продуктивність. Тести використовують і в тих випадках, коли

досліджуване явище не цілком конкретне. Наприклад, правильніше говорити про тестування спритності, гнучкості і т.п., ніж про їхнє вимірювання.

Тест – у спортивній практиці вимірювання або випробування, що проводиться з метою визначення стану або здібностей людини.

Процес іспитів називається *тестуванням*, а отримане в підсумку вимірювання чи іспиту числове значення є *результатом тестування* (чи результатом тесту). Наприклад, біг на 100 м – це тест; процедура проведення забігів і хронометражу – тестування; час бігу – результат тесту.

У залежності від області застосування існують тести: педагогічні, психологічні, досягнень, індивідуально-орієнтовані, інтелекту, спеціальних здібностей і т.д. За методологією інтерпретації результатів тестування тести класифікуються на нормативно-орієнтовані і критерійно-орієнтовані.

Нормативно-орієнтований тест дозволяє порівнювати досягнення (рівень підготовки) окремих тестованих один з одним.

Критерійно-орієнтований тест дозволяє оцінювати, в якій ступені тестовані опанували необхідним завданням (руховою якістю, технікою рухів і т.д.).

Тести, в основі яких лежать рухові завдання, називають *руховими*, чи *моторними*. Результатами їх можуть бути або рухові досягнення (час проходження дистанції, число повторень, пройдена відстань і т.п.), або фізіологічні і біохімічні показники.

У залежності від цілей тестування рухові тести поділяються на три групи. Тести, результати яких залежать від двох і більш факторів, називаються *гетерогенними*, а якщо переважно від одного фактора – *гомогенними* тестами. У спортивній практиці частіше використовується не один, а кілька тестів, що мають загальну кінцеву мету. Таку групу тестів прийнято називати *комплексом* чи *батареєю тестів*.

Однак не усякі вимірювання можуть бути використані як тести. Для цього необхідно щоб вимірювання чи іспит відповідали наступним метрологічним вимогам:

- повинна бути визначена мета застосування тесту;
- стандартизованість тесту (методика, процедура й умови тестування повинні бути однаковими у всіх випадках застосування тесту);
- надійність та інформативність тесту;
- наявність системи оцінок;
- вказаний вид контролю (оперативний, поточний чи етапний).

Тести, що задовольняють вимогам надійності й інформативності, називають *добротними* чи *автентичними*.

Для стандартизації проведення тестування в спортивній практиці слід дотримуватися визначених вимог:

- режим дня, що передує тестуванню, повинен будуватися за однією схемою. Це забезпечить рівність поточних станів спортсменів, і вихідний рівень перед тестуванням буде однаковим;
- розминка перед тестуванням повинна бути стандартною (за тривалістю, підбором вправ, послідовністю їх виконання);
- тестування при можливості повинні проводити ті самі особи;
- схема виконання тесту не змінюється і залишається постійною від тестування до тестування;
- інтервали між повтореннями того самого тесту повинні ліквідувати втому, що виникла після першої спроби;
- спортсмен повинен прагнути показати в тесті максимально можливий результат. Така мотивація реальна, якщо в ході тестування створюється змагальна обстановка.

Опис методики виконання будь-якого тесту повинен враховувати всі ці вимоги. Точність тестування оцінюється інакше, ніж точність вимірювання. Якість тесту визначається його інформативністю, надійністю й об'єктивністю.

Надійністю тестів називається ступінь збігу результатів при повторному тестуванні тих самих людей в однакових умовах. Цілком зрозуміло, що повний збіг результатів при повторних вимірюваннях практично неможливий, тобто має місце варіація результатів тестування. Основними причинами такої варіації результатів тестування є:

- випадкові зміни стану тестованих у процесі тестування (психологічний стрес, звикання, втому, зміна мотивації до виконання тесту, зміна концентрації уваги, нестабільність вихідної пози й інших умов процедури вимірювання при тестуванні);
- неконтрольовані зміни зовнішніх умов (температура, вологість, вітер, сонячна радіація, присутність сторонніх осіб і т.п.);
- нестабільність метрологічних характеристик технічних засобів вимірювання, що використовуються при тестуванні;
- зміни стану експериментатора (оператора, тренера, педагога, судді), що здійснює чи оцінює результати тестування, або заміна одного експериментатора іншим;
- недосконалість тесту для оцінки даної якості конкретного показника підготовленості.

Ступінь надійності тестів може бути підвищена шляхом:

- більш строгої стандартизації тестування;
- збільшення числа спроб;
- збільшення числа оцінювачів (суддів, експертів) і підвищення узгодженості їхніх думок;
- збільшення числа еквівалентних тестів;
- кращої мотивації тестованих;

- метрологічно обґрунтованого вибору технічних засобів вимірювання що забезпечують задану точність вимірювань у процесі тестування.

Щоб оцінити надійність тесту потрібно, по-перше, використати дисперсійний аналіз, по-друге, розрахувати внутрікласовий коефіцієнт кореляції (коефіцієнт надійності).

Говорячи про надійність тестів, розрізняють їхню стабільність (відтворюваність), погодженість, еквівалентність.

Під *стабільністю* тесту розуміють відтворюваність результатів при його повторенні через визначений час в однакових умовах. Повторне тестування звичайно називають *ретестом*. Стабільність тесту залежить від наступних компонентів:

- виду тесту;
- контингенту тестованих;
- інтервалу між тестом і ретестом.

Для кількісної оцінки надійності та стабільності використовується дисперсійний аналіз.

Узгодженість тесту характеризується незалежністю результатів тестування від особистих якостей особи, що проводить чи оцінює тест. Якщо результати спортсменів у тесті, що проводять різні фахівці (експерти, судді), збігаються, то це свідчить про високий ступінь узгодженості тесту. Ця властивість залежить від збігу методик тестування в різних фахівців.

Еквівалентність тестів означає, що вони однаково вимірюють одну й ту ж рухову якість (здатність, сторону підготовленості). Наприклад, максимальну швидкість – за результатами пробігання з ходу відрізків у 10, 20 чи 30 м. Силову витривалість – за кількістю підтягувань на перекладині, кількості підйомів штанги в положенні лежачи на спині і т.д. Еквівалентність тестів визначається в такий спосіб: спортсмени виконують один різновид тесту і потім, після невеликого відпочинку, – інший і т.д. Якщо результати оцінок збігаються (наприклад, кращі в підтягуванні виявляються кращими й у віджиманнях), то це свідчить про еквівалентність тестів. Коефіцієнт еквівалентності визначається за допомогою кореляційного чи дисперсійного аналізу.

Застосування еквівалентних тестів підвищує надійність оцінки контрольованих властивостей моторики спортсменів. Тому якщо потрібно провести поглиблене обстеження, то краще застосувати кілька еквівалентних тестів. Такий комплекс називається *гомогенним*. У всіх інших випадках краще використовувати гетерогенні комплекси: вони складаються з нееквівалентних тестів.

Інформативність тесту – це ступінь точності, з яким він вимірює властивість (якість, здатність, характеристику і т.п.), для оцінки якого використовується. Інколи у літературі застосовувався адекватний йому термін "валідність". Якщо говорити про оцінку підготовленості спортсменів, то найбільш інформативним показником є результат у

змагальній вправі. Однак він залежить від великої кількості факторів, і той самий результат у змагальній вправі можуть показувати люди, що помітно відрізняються один від одного за структурою підготовленості. Наприклад, спортсмен з відмінною технікою плавання і невисокою фізичною працездатністю і спортсмен із середньою технікою, але з високою працездатністю будуть змагатися однаково успішно (за інших рівних умов).

Методи визначення інформативності тестів. *Логічний* – суть цього методу визначення інформативності полягає в логічному (якісному) зіставленні біомеханічних, фізіологічних, психологічних і інших характеристик критерію і тестів. Припустимо, що ми хочемо підібрати тести для оцінки підготовленості висококваліфікованих бігунів на 400 м. Розрахунки показують, що в цій вправі при результаті 45 с приблизно 72% енергії поставляється за рахунок анаеробних механізмів енергопродукції і 28% – за рахунок аеробних. Отже, найбільш інформативними будуть тести, що дозволяють виявити рівень і структуру анаеробних можливостей бігуна: біг на відрізках 200-300 м з максимальною швидкістю, стрибки з ноги на ногу в максимальному темпі на дистанції 100-200 м, повторний біг на відрізках до 50 м з дуже короткими інтервалами відпочинку. Як показують клініко-біохімічні дослідження, за результатами цих завдань можна судити про потужність і ємність анаеробних джерел енергії і, отже, їх можна використовувати як інформативні тести.

Емпіричний метод визначення інформативності тестів при наявності вимірюваного критерію – це процедура порівняння результатів даного тесту з критерієм, що дозволяє відсіяти свідомо неінформативні тести, структура яких мало відповідає структурі основної діяльності спортсменів чи фізкультурників. Як критерій зазвичай використовують:

- результат у змагальній вправі;
- найбільш значимі елементи змагальних вправ;
- результати тестів, інформативність яких для спортсменів даної кваліфікації була встановлена раніше;
- суму балів, набрану спортсменом при виконанні комплексу тестів;
- кваліфікацію спортсменів.

Математичну залежність між критерієм і тестом визначають за допомогою коефіцієнта кореляції.

Емпіричний метод визначення інформативності тестів при відсутності одиничного критерію. Ця ситуація найбільш типова для масової фізичної культури, де одиничного критерію або нема, або форма його представлення не дозволяє використовувати описані вище методи для визначення інформативності тестів. З врахуванням того, що масовою фізичною культурою у країні займається кілька мільйонів, до тестів висуваються певні вимоги: вони повинні бути прості за технікою, виконуватися в

найпростіших умовах і мати нескладну й об'єктивну систему вимірювання. Відбір таких тестів здійснюється в такий спосіб:

- відібрати кілька десятків тестів, змістовна інформативність яких здається незаперечною;
- з їх допомогою оцінити рівень розвитку фізичних якостей у групи осіб;
- обробити отримані результати на ЕОМ, використовуючи для цього факторний аналіз.

7. Науково-дослідна діяльність студентів та її структура

Наукова діяльність – інтелектуальна творча діяльність, спрямована на здобуття і використання нових знань. Вона існує в різних видах;

- науково-дослідницька діяльність;
- науково-організаційна діяльність;
- науково-інформаційна діяльність;
- науково-педагогічна діяльність;
- науково-допоміжна діяльність та ін.

Науково-дослідницька діяльність студентів ВНЗ здійснюється за трьома основними напрямками:

- науково-дослідницька робота, що є невід'ємним елементом навчального процесу і входить до календарно-тематичних та навчальних планів, навчальних програм як обов'язкова для всіх студентів;
- науково-дослідницька робота, що здійснюється поза навчальним процесом у гуртках, проблемних семінарах, групах (лабораторіях) та ін.;
- науково-організаційні заходи: конференції, конкурси, виставки та ін.

Науково-дослідницька робота студентів у межах навчального процесу є обов'язковою для кожного студента і охоплює майже всі форми навчальної роботи:

- написання рефератів наукової літератури з конкретної теми в процесі вивчення дисциплін загального циклу, фундаментальних і професійно-орієнтованих, спеціальних дисциплін, курсів спеціалізації та за вибором;
- виконання лабораторних, практичних, семінарських та самостійних завдань, контрольних робіт, що містять елементи проблемного пошуку;
- написання статей, тез доповідей, інших публікацій;

Найпоширенішою формою організації НДДС є наукові гуртки, семінари, секції, студії, бюро, центри.

Основними *принципами організації* системи студентської науково-дослідницької роботи є:

- *принцип демократизації*, який дає студенту право вибору проблеми наукового пошуку, наукового керівника на всіх етапах дослідження;

- *принцип гуманізації* передбачає суб'єкт-суб'єктні стосунки між викладачем і студентом у процесі наукового пошуку, врахування наукових інтересів майбутнього педагога;

- *принцип спрямованості* наукового дослідження на єдиний результат (основне магістральне наукове дослідження (дипломну, магістерську роботу). Цей принцип відображає комплексність і неперервність виконання наукового дослідження на всіх його етапах;

- *принцип науковості* полягає у такому доборі матеріалу, який би відповідав структурі побудови науки та певної форми наукової роботи, специфіці розділів досліджуваної теми, достатньою мірою висвітлював її сучасні досягнення.

8. Понятійний апарат наукового дослідження

Категоріальний апарат наукового дослідження складає суттєву основу наукового пошуку, без знання якого є неможливим творчий процес.

Під *концепцією* дослідження розуміється система взаємопов'язаних наукових положень, котрі використовує дослідник для досягнення результату. Концепція може ґрунтуватися на загальноприйнятих теоріях певної наукової школи, а може бути авторською і розкривати власні теоретичні міркування дослідника. І в першому, і в другому випадку викладені положення є низкою понять, а не штучним набором окремих різнопланових тверджень. Дотримання цієї вимоги відображає концептуальний зміст дослідження.

Тема відображає проблему в її характерних рисах, і таким чином окреслює межі дослідження, конкретизуючи основний задум та створюючи передумови успіху роботи в цілому.

Об'єкт наукового дослідження – це сукупність зв'язків, відносин та якостей досліджуваного явища або загальна сфера пошуку, що знаходиться в полі зору дослідника.

Предмет дослідження більш конкретний та включає в себе аспект (ракурс) обраної проблематики, що підлягає безпосередньому вивченню в даній роботі, устанавлюючи межі наукового пошуку в об'єкті.

Між об'єктом та предметом в науковому дослідженні існує взаємозалежність, як між цілим та його складовими, де ціле усвідомлюється як об'єкт, а його частина – як предмет. Оскільки один і той самий об'єкт може досліджуватися в декількох аспектах, то їх вирізнення і складає предмет дослідження.

Мета дослідження формулюється коротко й точно, конкретизуючись у завданнях дослідження, та у змістовному відношенні виражає те основне, що повинен зробити дослідник. Мета та безпосередні завдання наукового дослідження знаходяться у взаємозалежності один від одного та полягають у відшуканні тих явищ і законів, за якими вони функціонують.

Обґрунтування актуальності проблеми передбачає відповідь на питання чи важливою є проблема на сучасному етапі. Для цього необхідне висвітлення кількох позицій, зокрема посилання на документи, у яких визначаються соціальні замовлення у сфері фізичної культури та її практичних потреб, що характеризуються недостатністю тих чи інших наукових знань, які потребують вирішення.

Гіпотеза — обґрунтоване припущення про можливі засоби розв'язання визначеної проблеми. Лише за умов вивчення характерних рис досліджуваних явищ можна висловити гіпотетичне положення, що вимагає подальшої перевірки.

Гіпотеза висувається в разі існування проблеми. Цінність гіпотези визначається нестандартністю, невідповідністю відомим знанням.

Гіпотеза організує процес дослідження, визначає його логіку та результат. Процес розвитку гіпотези проходить декілька етапів:

- вивчення об'єкта дослідження шляхом накопичення емпіричних та теоретичних знань, виокремлення на їх основі гіпотетично нових знань про нього;
- обрання методів дослідження задля доведення сформульованої гіпотези;
- доведення (або спростування) гіпотези, її уточнення та переконання в її істинності.

Гіпотеза повинна відповідати таким вимогам:

- обґрунтованість;
- відповідність науковим знанням;
- чіткість та конкретність.

Способом перевірки гіпотези є практика, що підтверджує або спростовує гіпотетичні судження. Під час дослідження іноді висувають кілька гіпотез, одна з яких виявиться вірним припущенням. Гіпотези, що у ході дослідження виявляються хибними, також сприяють накопиченню досвіду дослідника, який у подальшому буде більш уважним.

Досить важливими характеристиками наукового дослідження є новизна отриманого знання та значення для науки та практики.

Наукова новизна — поняття, яке пов'язує суб'єктивні та об'єктивні моменти, що виражають ставлення дослідника до результату. Формулювання наукової новизни передбачає визначення рівня, вагомості серед наукових фактів та значущості нового знання, концепції, методики, рекомендацій, що раніше не мали аналогів у науці та практиці.

Новизна в науковому дослідженні виконує різні функції:

- конкретизуючу на рівні деталізації;
- доповнюючу на рівні уточнення;
- перетворюючу на рівні відкриття, яка спирається на креативний тип мислення дослідника, евристичні методи вирішення проблематики, неординарне її бачення, отримуючи нові концептуальні положення,

розробляючи нові теорії, підходи, що кардинально змінюють наукове знання.

Основою обґрунтування наукової та практичної новизни в навчально-дослідних роботах виступає недостатня вивченість обраної проблематики, її нерозробленість в практиці навчання.

Теоретична значущість є центральною характеристикою наукового дослідження в ракурсі перспективності, доказовості, концептуальності отриманих результатів.

Практична значущість характеризується реальними зрушеннями у навчанні, досягнутими завдяки впровадженню в навчальну практику результатів дослідження.

9. Експериментальний метод наукових досліджень у фізичній культурі

Науковий експеримент є найскладнішим методом наукового пізнання, але водночас він є дуже ефективним і переконливим щодо пізнання мікро- та макросвіту. *Науковий експеримент* — це метод пізнання шляхом науково-практичного перетворення об'єкта з метою верифікації гіпотез (спостереження в спеціально створюваних і контрольованих умовах, коли об'єкт перетворюється в аспект гіпотези). *Науковий експеримент* у фізичній культурі — це спосіб отримання інформації про кількісні та якісні зміни показників об'єкту (наприклад інтегральної підготовленості спортсмена) внаслідок дії на нього певних керованих і контрольованих чинників (змінних).

Основна *функція наукового експерименту* у фізичному вихованні полягає в перевірці гіпотез про зв'язки елементів педагогічної системи дії і його результатів. Йдеться про відкриття функціональних і інших залежностей, але особливо — причинних зв'язків.

У теорії і практиці дослідницької роботи виокремилося декілька видів експериментів. Кожний з них характеризується своїми ознаками. Залежно від того, які цілі і завдання стоять перед дослідником, ним може бути застосований *перетворюючий* або *констатуючий* експеримент. Перший передбачає розробку нового в науці і практиці фізичного виховання відповідно до висунутої гіпотези. Другий припускає перевірку знань, що вже існують, про той або інший факт або явище.

Залежно від умов проведення досліджень науковий експеримент прийнято розділяти на природний, модельний і лабораторний.

Природний експеримент характеризується незначними змінами звичайних умов навчання, виховання і тренування. Прикладом може бути дослідження змісту нового програмного матеріалу з фізичної культури.

Модельний експеримент полягає в істотній зміні типових умов фізичного виховання, що вимагає ізоляції аспекту, що вивчається, від побічних явищ.

Лабораторний експеримент характеризується строгою стандартизацією умов, що дозволяє максимально ізолювати суб'єктів дослідження від впливів навколишнього середовища.

Залежно від того, знають чи не знають суб'єкти дослідження про те, що беруть участь в експерименті, він поділяється на відкритий і закритий. *Відкритий* експеримент в обов'язковому порядку передбачає докладне пояснення об'єктам експерименту завдань і змісту всього дослідження. *Закритий* експеримент проводиться при повній непоінформованості суб'єктів про те, що вони є учасниками дослідницької роботи.

Абсолютний експеримент використовують у тих випадках, коли потрібно вивчити стан тих, що займаються на якомусь певному етапі, без урахування його динаміки. Прикладом такого експерименту може служити визначення рівня фізичної підготовленості студентів на основі контрольних нормативів. Абсолютний експеримент може перерости в порівняльний в тих випадках, коли досліджуваний контингент притягується до повторних перевірок за тією ж програмою і в тих же випадках. Отримані при цьому результати характеризують динаміку показників розвитку фізичних або інших якостей, що вивчаються.

Послідовний експеримент проводиться з метою доказу або спростування гіпотези, що висувається, шляхом порівняння ефективності нововведень.

Паралельний експеримент будується за схемою ідентичних груп. У одній групі (групах) застосовується експериментальний метод, в іншій (інших) – контрольний. Дослідження проводяться одночасно в обох групах, тобто паралельно.

Відмітною особливістю наукового експерименту в області фізичного виховання і спорту є те, що в ньому ми маємо справу з багатовимірними величинами. Звідси витікає складність вимірювань на вході і виході дослідження у даній галузі. Ця складність посилюється необхідністю кількісного вимірювання інформації.

Складні дослідження, як правило, вимагають ретельно продуманих прийомів постановки експерименту. Інакше результати виявляться спотвореними. Ці спотворення пов'язані з тим, що в будь-якому, навіть добре організованому дослідженні, присутні деякі чинники, що заважають отримати надійні результати. У науковому експерименті в галузі фізичного виховання і спорту такими чинниками є: неоднорідність початкових умов, неконтрольований часовий чинник, події, що відбувалися до експериментальної ситуації у кожного суб'єкта дослідження і групи в цілому. Через це особливого значення набуває планування експерименту.

Перш за все необхідно встановити мету експерименту. Правильна постановка завдання – перший крок на шляху до її досягнення. Потрібно визначити також, які незалежні чинники можуть вплинути на залежні змінні, які слід вибрати. При визначенні розміру вибірки в даному експерименті важливо враховувати, наскільки великі відмінності повинні бути оцінені, скільки варіантів є в ній і який допускається ризик. За відсутності такої інформації якнайкращий вихід – брати при можливості якнайбільшу вибірку. Остаточний етап експерименту – аналіз. Він включає процес збору даних, їх впорядкування, включення деяких статистичних даних, необхідних для ухвалення рішення щодо ходу експерименту.

Таким чином, експеримент припускає виконання наступних дій.

1. Вибір і обґрунтування техніки проведення експерименту (постановка завдання; вибір залежної змінної і відгуку; вибір варіюваних чинників або незалежних змінних; вибір рівнів цих чинників: кількісні або якісні, фіксовані або випадкові).
2. Планування: необхідна кількість спостережень; порядок проведення експерименту; використовуваний метод ранжування; математична модель експерименту).
3. Аналіз: збір і обробка даних; обчислення статистичних даних для перевірки гіпотези, їх перевірка; інтерпретація результатів).

Істотною вимогою до експерименту в умовах комплексного дослідження є обов'язкове використання показників, прийнятих як умовні стандарти.

10. Методика експерименту в наукових дослідженнях з фізичної культури

Відмітною особливістю наукового експерименту в області фізичного виховання і спорту є те, що в ньому ми маємо справу з багатовимірними величинами. Звідси витікає складність вимірювань на вході і виході дослідження у даній галузі. Ця складність посилюється необхідністю кількісного вимірювання інформації.

Складні дослідження, як правило, вимагають ретельно продуманих прийомів постановки експерименту. Інакше результати виявляться спотвореними. Ці спотворення пов'язані з тим, що в будь-якому, навіть добре організованому дослідженні, присутні деякі чинники, що заважають отримати надійні результати. У науковому експерименті в галузі фізичного виховання і спорту такими чинниками є: неоднорідність початкових умов, неконтрольований часовий чинник, події, що відбувалися до експериментальної ситуації у кожного суб'єкта дослідження і групи в цілому. Через це особливого значення набуває планування експерименту.

Перший етап реалізується в наступному вигляді.

1. Визначення рівня теоретичної оснащеності експерименту (наявність нормативної, правової, навчальної і методичної документації).

2. Вивчення умов і стану навчально-спортивної бази в освітній установі для проведення експерименту.

3. Комплектування експериментальних навчальних груп, моделювання навчально-тренувального процесу за експериментальними навчальними планами і тренувальними програмами, закріплення відповідальних для проведення експерименту.

4. Підбиття підсумків підготовчої роботи, забезпечення документацією для проведення експерименту і проведення інструктажу з учасниками експерименту.

Другий етап – організація і проведення наукового експерименту в період теоретичного навчання.

1. Ознайомлення з контингентом, навчальною документацією, станом і можливостями навчально-спортивної бази і організацією навчально-тренувального процесу.

2. Графічний аналіз експериментального навчального плану для встановлення оптимального співвідношення часу на навчання.

3. Організація і проведення систематичних перевірок. Аналіз змісту навчальних програм з фізичного виховання проводиться з метою досягнення: наступності навчання в загальноосвітній школі і вузах; взаємозв'язків загальної і спеціальної освіти; взаємозв'язків навчання і виховання (зміст дослідницької роботи); тренувальної спрямованості в навчанні фізичним вправам.

4. Організація і проведення систематичної перевірки змісту і структури навчання, а також визначення раціональних методичних прийомів в процесі занять фізичною культурою.

5. Аналіз навчально-програмної документації з метою виявлення співвідношення підготовленості суб'єктів дослідження вимогам мети і змісту навчання.

Третій етап – організація і проведення експерименту.

Для цього необхідно:

- виявити можливості самостійної діяльності суб'єктів експерименту;
- визначити напрями вдосконалення розроблених завдань;
- визначити доцільність застосування таких завдань.

Четвертий етап – завершальний етап наукового експерименту.

1. Систематизація і обробка матеріалів експерименту на всіх етапах шляхом аналізу і узагальнення матеріалів за змістом і організаційними формами навчання, виховання і тренування.

2. Складання підсумкового звіту з експериментальної роботи з науково обґрунтованими рекомендаціями щодо вдосконалення організації навчально-тренувального процесу з фізичної культури і спорту.

3. Розробка остаточного варіанту навчально-організаційної програмної документації з внесенням до неї поправок і уточнень за наслідками наукового експерименту.

Основними формами контролю питань, що вивчаються, в експериментальних групах для отримання об'єктивних результатів наукового експерименту є:

- проведення *контрольних зрізів*, що визначають фактичний рівень фізичної підготовки суб'єктів експерименту;

- проведення *перевірочних робіт* для визначення рівня знань, умінь і навиків, отриманих в освітніх установах у процесі навчання з фізичної культури і спорту.

Письмові звіти повинні містити:

- загальну характеристику підготовки експериментальних груп;
- роль загальної освіти з фізичного виховання у формуванні знань, умінь і навиків учнів;
- недоліки в програмі фізичного виховання і шляхи їх усунення;
- зв'язок теоретичного і практичного навчання;
- основні труднощі в організації процесу фізичного вдосконалення і шляхи їх подолання.

11. Метод експертних оцінок у фізичній культурі. Обробка та аналіз результатів експертного опитування

Методи експертних оцінок – це методи організації роботи з фахівцями-експертами і обробки думок експертів. Ці думки зазвичай висловлені частково в кількісній, частково в якісній формі. Експертні дослідження проводять з метою підготовки інформації для ухвалення рішень особою, що ухвалює рішення (ЛПР). Для проведення роботи за методом експертних оцінок створюють Робочу групу (скорочено РГ), яка і організовує за дорученням ЛПР діяльність експертів, об'єднаних (формально або по суті) в експертну комісію (ЕК).

Експертною називається оцінка, що отримується шляхом опитування думок фахівців (експертів). *Експерт* (від лат. expertus – досвідчений) – досвідчена особа, що запрошується для вирішення питання, яке вимагає спеціальних знань.

Стадії експертного опитування. Як показує досвід проведення експертних досліджень, з погляду менеджера-організатора такого дослідження доцільно виділяти наступні стадії проведення експертного опиту.

1) Ухвалення рішення про необхідність проведення експертного опитування і формулювання ЛПР його мети. Таким чином, ініціатива повинна виходити від керівництва, що надалі забезпечить успішне рішення організаційних і фінансових проблем.

2) Підбір і призначення ЛПП основного складу РГ (зазвичай – наукового керівника і секретаря). Науковий керівник відповідає за організацію і проведення експертного дослідження в цілому, а також за аналіз зібраних матеріалів і формулювання висновку експертної комісії. Він бере участь у формуванні колективу експертів і видачі завдання кожному. Справа секретаря – ведення документації, рішення організаційних задач.

3) Розробка РГ і затвердження у ЛПП технічного завдання на проведення експертного опитування. На цій стадії рішення про проведення експертного опитування набуває чіткість в часі; фінансовому, кадровому, матеріальному і організаційному забезпеченні.

4) Розробка аналітичною групою РГ регламенту проведення збору і аналізу експертних думок (оцінок). Сценарій включає перш за все конкретний вид інформації, яка буде отримана від експертів (умовні градації, числа, ранги або інші види об'єктів нечислової природи).

5) Підбір експертів відповідно до їх компетентності. На цій стадії РГ складає список можливих експертів.

6) Формування експертної комісії. На цій стадії РГ проводить переговори з експертами, отримує їх згоду на роботу в експертній комісії. ЛПП затверджує склад експертної комісії. Проводиться укладення договорів з експертами про умови їх роботи і оплати.

7) Проведення збору експертної інформації. Часто перед цим проводиться набір і навчання інтерв'юєрів.

8) Комп'ютерний аналіз експертної інформації за допомогою включених в сценарій методів. Йому зазвичай передують введення інформації в комп'ютери.

9) При застосуванні згідно сценарію експертної процедури з декількох турів – повторення двох попередніх етапів.

10) Підсумковий аналіз експертних думок, інтерпретація отриманих результатів аналітичною групою РГ і підготовка завершального документа ЕК для ЛПП.

11) Офіційне закінчення діяльності РГ, зокрема затвердження ЛПП завершального документа ЕК, підготовка і затвердження наукового і фінансового звітів РГ про проведення дослідження, оплата праці експертів і співробітників РГ, офіційне припинення діяльності (розпуск) ЕК і РГ.

Під експертними методиками розуміють комплекс логічних і математико-статистичних процедур, спрямованих на отримання від фахівців інформації, її аналіз і узагальнення з метою підготовки і вибору раціональних рішень. Найбільш відомі методи експертних оцінок:

- *метод "Дельфі"* – назва дана за асоціацією з Дельфійським храмом, куди згідно стародавньому звичаю було прийнято звертатися для отримання підтримки при ухваленні рішень;

- *метод сценаріїв* – використовується перш за все для експертного прогнозування. При застосуванні методу сценаріїв необхідно здійснити два

етапи дослідження: побудова вичерпного, але осяжного набору сценаріїв; прогнозування в рамках кожного конкретного сценарію з метою отримання відповідей на питання, що цікавлять дослідника.

- *мозковий штурм* – організовується він як збори експертів, на виступи яких накладене одне, але дуже істотне обмеження – не можна критикувати пропозиції інших. Через годину-дві записане на магнітофон або відеорекодер засідання закінчується, і починається другий етап мозкового штурму – аналіз висловлених ідей. Зазвичай зі 100 ідей 30 заслуговують подальшого опрацювання, 2-3 виявляються такими, що у результаті приносять корисний ефект.

Експерт має відповідати певним вимогам: експерт повинен бути висококваліфікованим, компетентним, неупередженим фахівцем з добре розвинутою інтуїцією, що має широкі погляди і незалежність думок.

Існує 2 підходи до вибору експертів:

1. Проводяться спеціальні іспити, застосовується самооцінка експертів.
2. Визначається ефективність діяльності експертів.

Розрізняють абсолютну і відносну ефективність. *Абсолютна ефективність* – відношення правильно висловлених думок до загального числа висловів експерта. *Відносна ефективність* – відношення абсолютної ефективності до середньої абсолютної ефективності групи експертів.

Експертиза буває індивідуальною і груповою. *Індивідуальні оцінки* – це оцінки одного фахівця. Наприклад, викладач одноосібно ставить відмітку студентові, а лікар – діагноз хворому. Але в складних випадках захворювання або при загрозі відрахування студента за погане навчання звертаються до колективної думки – симпозиуму лікарів або комісії викладачів.

Оскільки відповіді експертів у багатьох процедурах експертного опитування – не числа, а такі об'єкти нечислової природи, як градації якісних ознак, ранжування, розбиття, результати парних порівнянь і т.д., то для їх аналізу є корисними методи статистики об'єктів нечислової природи.

1. *Спосіб ранжування*. Представлення результату вимірювання ранжованим рядом має сенс тоді, коли декілька об'єктів експертизи можна розглядати як один складений об'єкт тієї ж природи.

2. *Спосіб парного зіставлення*. При цьому способі експерт отримує матрицю, в якій по вертикалі і горизонталі проставлені номери об'єктів експертизи (показників якості). Експертів необхідно проставити в кожній клітці, що відноситься до двох порівнюваних об'єктів (показників), номер того об'єкту (показника), який він вважає найбільш важливим.

На завершальному етапі підготовки експертної комісії узгодженість думок експертів, включених у її склад, визначається за загальним для всієї комісії показником якості – *коефіцієнтом конкордації*.

$$W_p = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)},$$

де $S = \sum (\sum x_i - \bar{x})^2$ – сума квадратів відхилення від середнього місця; n – кількість об'єктів експертизи; m – кількість експертів.

Залежно від ступеня узгодженості думок експертів коефіцієнт конкордації може приймати значення від одиниці (при повній однотайності) до нуля (за відсутності узгодженості). Вважається, що експертиза відбулася, якщо коефіцієнт конкордації не менший 0,7.

Якщо експертиза не відбулася, то підвищити її якість одним із таких шляхів:

- замінити експертів;
- зменшити кількість об'єктів експертизи, якщо $n \geq 30$ об'єктів;
- зменшити кількість експертів методом Дельфі (виключити думки тих, хто за кожним об'єктом експертизи більше разів відхиляється від середньої думки).

12. Методи педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті

Серед загальних методів педагогічних наукових досліджень в області фізичної культури і спорту можна виділити 4 основних групи: організації і проведення досліджень в експериментальних групах; збору і аналізу поточної інформації; отримання і аналізу ретроспективної інформації; математичної обробки результатів дослідження.

Методи організації і проведення досліджень в експериментальних групах мають три різновиди:

- експериментальні методи, що передбачають введення в навчально-тренувальний процес яких-небудь нових педагогічних чинників для вивчення ефективності їх дії;
- контрольні методи, що припускають застосування загальноприйнятих форм і змісту навчально-тренувальної роботи для порівняння з експериментальними методами;
- індивідуальні методи, суть яких полягає в здійсненні педагогом навчально-тренувального процесу відповідно до особистих планів без якого-небудь втручання дослідника.

Методи збору і аналізу поточної інформації також можуть бути найрізноманітнішими: педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, хронометраж, контрольні випробування, аналіз документальних матеріалів, анкетування, інтерв'ю, бесіда і ін. За допомогою цих методів отримують інформацію про ефективність педагогічного процесу в ході навчання і тренування, до і після нього.

Методи отримання і аналізу ретроспективної інформації використовуються для вивчення і узагальнення раніше отриманих результатів наукових досліджень. При цьому потрібно відзначити, що залежно від завдань дослідження для аналізу документальних матеріалів і їх узагальнення можуть використовуватися ті ж методи, що і для збору поточної інформації.

Методи математичної обробки результатів дослідження бувають різні: від найпростіших (встановлення достовірності відмінностей на основі загальноприйнятих статистичних параметрів) до складних (аналіз чинників). Вибір методів математичної обробки залежить від мети і конкретних завдань дослідження.

Для комплексного педагогічного дослідження проводиться *педагогічний експеримент*, суть якого полягає в сукупному використанні вище перерахованих методів. Будь-який педагогічний експеримент включає: експериментальний метод, один або декілька методів збору поточної інформації, метод математичної обробки і в деяких випадках - контрольний метод. Все це служить підставою вважати педагогічний експеримент комплексним методом наукового пізнання.

Одним з важливих методів в дослідженнях з фізичної культури і спорту є *педагогічне спостереження*. Воно є послідовним аналізом і оцінкою індивідуального методу організації навчально-тренувального процесу без втручання дослідника в хід його проведення. Основним недоліком є певна міра суб'єктивності і складність точної реєстрації спостережуваних фактів і явищ. З метою його усунення одночасно з аналізом і оцінкою важливо застосовувати такі методи збору і аналізу поточної інформації, як хронометраж, кіно- і фотографування та інші. У теорії і методиці фізичного виховання поки немає єдиної думки щодо класифікації видів педагогічних спостережень. Найбільш вдала класифікація запропонована Б.А. Ашмаріним, який ділить педагогічні спостереження за об'ємом на проблемні і тематичні.

Проблемне спостереження направлене на декілька взаємозв'язаних педагогічних явищ. Щоб оцінити ефективність нової програми з фізичної культури студентів, потрібно вести спостереження в різних напрямках, вивчати різні чинники, що тісно зв'язані між собою, впливають один на одного і визначають рівень фізичної підготовленості.

Тематичне спостереження полягає в тому, що з цілісного навчально-тренувального процесу виокремлюється те або інше явище і піддається спостереженню. Це дозволяє більш глибоко проаналізувати об'єкт дослідження.

За ступенем визначеності спостереження може бути розвідувальним і основним. *Розвідувальне спостереження* проводиться з метою ознайомлення з предметами дослідження для уточнення робочої гіпотези. Воно може передувати постановці експерименту і основного

спостереження. *Основне* або *стандартизоване спостереження* має чітку розроблену програму і апарат фіксації результатів дослідження. При цьому наперед розробляються протоколи, в яких повинні відбиватися результати спостереження, його технологія і послідовність.

За стилем спостереження ділиться на включене і невключене. *Включене* спостереження, або спостереження зсередини, передбачає активну участь самого дослідника в навчально-тренувальному процесі. *Невключене спостереження*, навпаки, припускає, що дослідник не бере участі в цьому процесі, а спостерігає за ним з боку.

Залежно від обізнаності суб'єктів спостереження і спостерігача про те, що за ними ведеться спостереження, останнє називають відкритим або прихованим. *Відкрите спостереження* не вимагає яких-небудь додаткових заходів і тому є найбільш поширеним в практиці. *Приховане спостереження* здійснюється так, щоб випробовувані не знали, що за їх діями спостерігають. Це дозволяє добиватися природності в їх поведінці.

За часом, протягом якого ведеться спостереження, воно може підрозділятися на *неперервне* або *дискретне*. Простим прикладом неперервного спостереження є спостереження, що проводиться від початку заняття з фізичної культури до кінця. Дискретне спостереження здійснюється тоді, коли вивчається не все педагогічне явище, а лише його головні етапи.

Перед тим, як проводити спостереження, дослідник повинен: уточнити його задачі; визначити об'єкти спостереження; обґрунтувати прийоми фіксації результатів; підібрати методи аналізу отриманих даних.

Одним з важливих спеціальних педагогічних методів у фізичній культурі є *хронометраж*. Основний його зміст полягає у визначенні часу, що витрачається на виконання будь-яких дій, і його графічному зображенні. Хронометраж рекомендується поєднувати з педагогічними спостереженнями.

До методів, що використовуються в педагогічних дослідженнях, відносяться також *контрольні випробування*. З їх допомогою визначається рівень розвитку окремих фізичних якостей, оцінюється ступінь технічної підготовленості, виявляються переваги і недоліки засобів, методів навчання і форм організації занять. Випробування проводяться за допомогою контрольних вправ і тестів, що є стандартизовані за змістом, формою і умовами виконання рухової дії і використовуються з метою визначення фізичного стану суб'єкта дослідження. Контрольні вправи доцільно розділяти на тести, що визначають рівень загальної і спеціальної підготовленості.

Зі всіх описаних вище методів дослідження особливе місце займає *аналіз документальних матеріалів*. Важливу інформацію можна отримати, вивчаючи рукописні документи, робочі плани, конспекти, записи в

щоденниках, протоколи змагань і т.д. При вивченні документів використовуються традиційні і формалізовані методи аналізу.

Традиційні способи діляться на загальні (розуміння, осмислення) і спеціальні (історикознавчі, правові, психологічні). Останнім часом найбільш ефективним способом аналізу документів є контент-аналіз. Він передбачає застосування математичних засобів дослідження, і тому його часто називають способом «кількісного аналізу змісту». Контент-аналіз, як правило, застосовується для вивчення документів масової комунікації.

Одним з ефективних методів дослідження є *анкетування*, яке є методом отримання інформації шляхом письмових відповідей суб'єктів дослідження на комплекс стандартизованих питань. Анкетування підрозділяється таким чином: за об'ємом – суцільне і вибіркове; за способом спілкування – очне і заочне; за процедурою – групове і індивідуальне; за способом вручення – поштове і роздаткове. Методами, схожими з анкетуванням за змістом, є *бесіда* і *інтерв'ю*. *Бесіда* є методом отримання інформації шляхом двостороннього обговорення дослідниками питання, що вивчається. *Інтерв'ю* – метод, основний сенс якого полягає в отриманні інформації шляхом усних відповідей респондентів на систему питань, що усно задаються дослідником. У бесіді і випробуванні, і дослідник виступають активними сторонами, тоді як при інтерв'ю питання ставить тільки дослідник.

Складовою частиною процесу наукового дослідження питань фізичної культури є *вивчення і узагальнення педагогічного досвіду*. Застосування даного методу служить різним дослідницьким цілям: виявленню існуючого рівня функціонування процесу фізичного виховання студентів, його сильних і слабких сторін, вивченню ефективності і доступності наукових рекомендацій, встановленню елементів нового, раціонального, такого, що народжується в щоденному творчому пошуку провідних фахівців в області фізичної культури і спорту.

Описані вище методи є більшою мірою методами емпіричного дослідження. До загально-педагогічних методів теоретичного дослідження відносяться *аналіз і синтез*. За допомогою аналізу можна детально розкласти предмет дослідження на його складові, розібратися в структурі його внутрішнього механізму. Проте провідну роль в теоретичному дослідженні відіграє синтез, що дозволяє відтворити предмет у вигляді взаємодіючої системи з виділенням головних її компонентів.

З аналізом і синтезом дуже тісно пов'язано *абстрагування і конкретизація*. Під абстракцією (абстрагуванням) розуміють процес уявного виокремлення якої-небудь властивості або ознаки предмету від самого предмету, від інших його властивостей. Окремим випадком абстракції є ідеалізація, в результаті якої створюється уявлення про об'єкт, що ідеалізується (наприклад, зразково фізично-підготовлений студент,

зразкове виконання фізичної вправи, ідеально організоване тренувальне заняття).

У даний час в теоретичних дослідженнях широко застосування отримав метод *моделювання*, суть якого полягає в порівнянні з аналогією. Аналогія дає підставу для висновків про еквівалентність в певній мірі одного об'єкту іншому. Моделювання у фізичній культурі служить також завданням конструювання нового, неіснуючого поки в практиці. Дослідник, вивчивши характерні особливості реального процесу фізичної культури, шукає на їх основі можливі варіанти підвищення його ефективності, створює моделі-гіпотези, що розкривають механізми зв'язку між параметрами процесу навчання (наприклад, між об'ємом, вимогою, учбовим часом і початковим рівнем фізичної підготовленості студентів), після чого даються педагогічні рекомендації щодо оптимізації процесу навчання.

Конкретизація – логічна форма дослідження, що є протилежністю абстракції. Конкретизацією називається розумовий процес відтворення предмету з абстракцій, що вичленували раніше. Окремим випадком конкретизації є розглянутий раніше синтез.

13. Біологічні методи наукових досліджень у фізичній культурі

Правильна оцінка функціонального стану організму людини є одним з основних завдань роботи спеціаліста з фізичної культури на даному етапі. Визначення і оцінка фізичного стану органів і систем організму, тобто визначення його функціональних здібностей, носять назву функціональної діагностики. Для визначення фізичних здібностей використовуються функціональні проби. Використовуючи функціональні тести можна визначити вплив фізичних вправ на організм, що істотно допомагає в дозуванні фізичного навантаження, її індивідуалізації і оптимальності.

Найбільш доступними для широкої практики є *прості функціональні проби*, що не вимагають яких-небудь пристосувань:

-20 присідань

-15-секундний біг на місці в максимальному темпі

-2 або 5- хвилинний біг на місці.

Вище перелічені проби можуть застосовуватися як окремо, так і комбіновано. Найбільш типовим прикладом комбінованої проби з фізичним навантаженням є широко відома *проба Летунова*.

Ортостатична проба – перехід з горизонтального положення у вертикальне, який супроводжується почастишенням пульсу. В нормі його значення зростає в середньому на 6-18 ударів за хвилину.

Кліностатична проба – перехід з вертикального положення у горизонтальне, який супроводжується сповільненням пульсу. В нормі сповільнення пульсу не перевищує 4-12 ударів за хвилину.

Фізична працездатність – це потенційна здатність людини проявити максимум фізичного зусилля в статичній, динамічній або змішаній роботі. До проб, що визначають фізичну працездатність, відносяться Гарвардський степ-тест, PWC₁₇₀ і максимальне споживання кисню (МСК).

Методи досліджень серцево-судинної системи. Фонокардіографія – є одним з методів, що дозволяють оцінювати функціональний стан міокарду, на основі реєстрації звукових явищ, що виникають при діяльності серця. Апарати для запису звукових явищ серця називаються фонокардіографами. Одночасно з фонокардіограмою зазвичай реєструють електрокардіограму, що дозволяє аналізувати звукові коливання залежно від фази діяльності серця.

Одночасна реєстрація ФКГ і ЕКГ дозволяє визначити механо-електричний коефіцієнт серця (МЕК), який показує, яку частину електричної систоли шлуночків займає процес їх скорочень. У тренуваних спортсменів МЕК при виконанні фізичних навантажень майже не змінюється.

Механокардіографія – поєднання тахоосцилографічного методу визначення артеріального тиску з реєстрацією швидкості розповсюдження пульсової хвилі, а також з визначенням фізичним способом систолічного і хвилинного об'єму крові і розрахунком опору кровотоку периферичної системи. Визначення за допомогою механокардіографа швидкості розповсюдження пульсової хвилі дозволяє судити про пружно-в'язкі властивості артеріальних судин.

Методи дослідження м'язової системи. Електроміографія – дослідження рухового апарату шляхом реєстрації біоелектричних потенціалів м'язів. Апарат, що застосовується для цієї мети, називають електроміографом, а сам запис – електроміограмою (ЕМГ). Міографічна методика дозволяє точно і об'єктивно реєструвати тривалість латентного довільного скорочення і розслаблення м'язів за час від подачі сигналу до появи або припинення біопотенціалів. У спортсменів у міру наростання тренуваності латентний час довільного скорочення і розслаблення коротшає. Електроміографія може бути використана також і при спортивних травмах для уточнення діагнозу і контролю за процесом відновлення в м'язах.

Електротонотрія – визначення тону м'язів за допомогою електротонотра. М'язовий тонус визначають тонусометрами (міотонотрами). Для оцінки тренуваності спортсменів мають значення динамічні спостереження; при цьому повторні вимірювання обов'язково слід проводити в одних і тих же точках.

Методи дослідження дихальної системи. Газоаналізатор Белау дозволяє безперервно графічно реєструвати споживання кисню і виділення вуглекислоти як у спокої, так і при фізичному навантаженні. Апарат визначає також об'єм повітря, що вдихається, і частоту дихання. Крім

середнього споживання кисню за хвилину, апарат дозволяє обчислювати фактичне споживання кисню за кожні 20 секунд спокою, роботи і відновного періоду.

При комплексному вивченні функціонального стану зовнішнього дихання апаратом Белау дослідження доцільно доповнювати оксигемометрією – фотоелектричний метод визначення насичення крові киснем, заснований на різних спектральних властивостях оксигемоглобіну і відновленого гемоглобіну. Її здійснюють за допомогою оксигемометра або оксигемографа. Оксигемометрія дозволяє безкровно, тривало і безперервно визначати артеріалізацію крові, що особливо важливо знати в процесі виконання м'язової роботи.

Спірометрія – метод, за допомогою якого визначають життєву ємність легень. Вимірювання проводять водяним спірометром. Спірометрія є хорошим методом визначення функції дихальної системи. За показниками спірометрії можна до певної міри судити і про функцію серцево-судинної системи.

Методи дослідження нервової системи. Електроенцефалографія – дослідження роботи головного мозку за допомогою запису біопотенціалів, що з'являються в нервових клітинах мозку в процесі їх діяльності. Найбільш висока частота подразнення, яку може відтворити тканина мозку, характеризує найбільш істотний показник функціонального стану мозку – його лабільність. При дослідженні спортсменів було виявлено, що у більшості добре тренуваних спортсменів відзначають збільшення діапазону засвоєння частот у бік збільшення верхньої межі (до 24 Гц). Нормальна ЕЕГ значно змінюється в результаті травм головного мозку і їх наслідків, а тому ЕЕГ доцільно також використовувати при обстеженні спортсменів, що перенесли закриті травми головного мозку, особливо тоді, коли клінічні дані про характер пошкодження недостатні.

14. Методи оцінки рухових можливостей людини у фізичній культурі

Рівень фізичної підготовленості людини можна оцінити за багатьма показниками. Застосовуючи прості проби, спеціаліст ФВ повинен знати не тільки фізичний стан людини, але і його відносні зміни на окремому етапі навчально-тренувального процесу.

При оцінці *витривалості* особливо цікаво з'ясувати співвідношення між силовою, швидкісною і загальною витривалістю. Під загальною витривалістю розуміють здатність протистояти втомі в навантаженнях на витривалість середньої сили збудження. Відстань, яку спортсмен може пробігти з середньою швидкістю (50% від максимальної швидкості), служить мірилом цієї загальної витривалості. Для виявлення загальної витривалості можна застосовувати всі способи тестування, які були

приведені у функціональних пробах. На навчальних заняттях можна рекомендувати наступні бігові дистанції: 500 м, 1000 м, 2000 м для дівчат, а для чоловіків – 1000 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м. В.В.Петровський запропонував тест – біг на місці, три серії по 90 с у темпі 60% від максимального з відпочинком 2 хв. Вимірюється кількість кроків в кожній серії і в трьох серіях. Вимірюється пульс до навантаження, після кожної серії і в період відновлення (на 1-ій, 3-ій, 5-ій хвилинах).

Для вимірювання *швидкісної витривалості* використовують, так званий, коефіцієнт запасу швидкості. Для цього необхідно визначати час подолавання коротших і довших відрізків, а потім порівняти суму результатів, показаних на коротких дистанціях, з результатом, показаним на довгій дистанції. Наприклад, результат бігу на 800 м і суму восьми результатів забігу на 100 м. Чим менше різниця, тим краща швидкісна витривалість.

Силова витривалість визначається за допомогою таких тестів як підтягування, згинання рук в упорі лежачи або на паралельних брусах, підняття тулуба з положення лежачи на спині, присідання на двох (лівій, правій) і ін.). Дані тести характеризуються простою методикою, головне, щоб при повторних вимірюваннях зберігався ступінь точності, з якою тест вимірювався раніше і в тих же умовах. Дані вправи можуть виконуватися за якийсь час, наприклад, кількість підтягувань за 30 с або ж на максимально можливий результат. Можна використовувати і комплексні вправи.

Вимірювання силових якостей. Сили рук: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі на кінцях жердин паралельних брусів, вис на зігнутих руках.

Сили м'язів черевного преса і спини: скільки разів спортсмен може піднятися в сід з положення лежачи на спині; як часто він може підняти ноги в "кут" в положенні вис; підняття тулуба в положенні лежачи на животі; підняття ніг в положенні лежачи на животі. Час встановлюється з урахуванням підготовленості об'єкта дослідження.

Для вимірювання кистьової сили застосовується кистьова динамометрія, а для сили м'язів ніг і спини – станова динамометрія. Найбільшого поширення набуло вимірювання сили за допомогою механічних динамометрів пружинного типу.

Швидкісні якості людини у фізичній підготовленості відіграють велику роль. Вже саме визначення цієї якості говорить про його важливість. Швидкісні якості – це здатність виконувати рух в мінімальний проміжок часу. У спортивній практиці розрізняють спринтерську швидкість, швидкість рухів і швидкість реакцій. Швидкість виявляється через сукупність швидкісних здібностей: швидкості в простих і складних рухових реакціях, швидкості одиночного руху без зовнішнього опору,

частоти рухів (темп рухів). Тести: спринтерська швидкість – час пробігу 25 м з ходу; біг 60 і 100 м з високого старту; максимальна частота рухів при бігу на місці протягом 5 с; комплексна вправа (основна стійка, упор сівши, упор лежачи, упор сівши).

Велике значення при обстеженні фізичної підготовленості і її зростання при систематичних заняттях має якість рухливості в суглобах – *гнучкість*. Для перевірки цих здібностей потрібні специфічні тести. Для визначення сумарної гнучкості хребтного стовпа, плечових і тазостегнових суглобів виконується міст нахилом назад (можна з положення лежачи). Вимірюється відстань між п'ятами і пальцями рук, а також від верхньої точки моста до підлоги. Розділивши перший результат на другий отримуємо коефіцієнт гнучкості. Чим меншим він є, тим краща сумарна рухливість суглобів. Для визначення активної гнучкості в тазостегновому суглобі виконуються рухи прямою ногою повністю. Для визначення гнучкості можна використовувати кутомір – механічний гоніометр типу транспортира. Державне тестування фізичної підготовленості пропонує визначати гнучкість нахилом тулуба вперед з положення сидячи.

Спритність – це сукупність координаційних здібностей, що виявляються за умови збереження стійкості тіла, необхідної амплітуди рухів, і точності виконання. Оцінку координаційних рухів проводять за такими тестами: кидки м'яча в ціль (правою, лівою рукою); кидки м'яча в квадрат 40×40 см за три метри від квадрата. Фіксується час і точність попадання. Чим менша різниця між результатами кидків, виконаних правою і лівою, тим краща координація. Виконання тестів 3х10 м; 4х9 м; 10х10 м (човниковий біг) показує рівень розвитку спритності.

Рівновага – здатність зберігати стійке положення тіла. Розрізняють статичну і динамічну рівновагу, у зв'язку з чим є і тести для визначення певних поз людини (наприклад, стійка на руках), і для динамічної рівноваги – це збереження спрямованості переміщення людини при безперервно змінних позах (пересування баскетболіста, лижника і т.д.). Прикладами можуть бути тест Бондаревського (стійка на одній нозі, інша зігнута і її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова прямо) виконується із закритими і відкритими очима. Чим менша різниця в часі виконання вправи з розкритими і закритими очима, а також чим більша тривалість виконання, тим краща оцінка. Проба Яроцького (основна стійка, очі закриті, безперервне обертання голови в один бік в темпі два рухи за секунду), в якій фіксується час від початку руху голови до моменту втрати рівноваги. Ходьба по прямій лінії – тест для визначення

динамічної рівноваги. На підлозі креслиться пряма завдовжки 10 м.

15. Методи визначення фізичного розвитку

Фізичний розвиток поняття комплексне, збірне, тому і ознаки, що характеризують його, різноманітні. Проте як основні ознаки фізичного розвитку беруть довжину і масу тіла, обхват грудної клітки – ознаки, необхідні для характеристики маси, густини і форми тіла. Істотне значення при визначенні фізичного розвитку мають також площа і склад тіла, ЖЄЛ, м'язова сила, поперечні і подовжні розміри кінцівок і тулуба, а у дівчат ще і постава. Дослідження фізичного розвитку дозволяє визначити форми, розміри і пропорції тіла, а також деякі функціональні можливості організму. Найчастіше користуються такими методами дослідження як соматоскопія – це частина морфології людини, що вивчає статуру, і другий метод – антропометрія (соматометрія).

Антропометрія дає кількісну характеристику показників фізичного розвитку. Цей метод дослідження людського тіла базується на реєстрації кількісних, зовнішніх морфологічних показників. Проте ряд антропометричних досліджень (спірометрія, динамометрія) дає уявлення і про функції різних систем і органів. *Спірометрія* – метод, за допомогою якого визначають життєву ємність легень. Вимірювання проводять водяним спірометром. Спірометрія є хорошим методом визначення функції дихальної системи. За показниками спірометрії можна до певної міри судити і про функцію серцево-судинної системи. *Динамометрія* – метод, за допомогою якого визначають м'язову силу кистей і силу м'язів розгиначів спини та ніг.

Каліперометрія – метод, за допомогою якого визначають товщини шкірно-жирових складок у визначених місцях (підлопаткової, триохолового м'язу, двоногового м'язу, передпліччя, тильної поверхні кисті, грудної, на клубовому гребні, надостній точці, черевної, передньої поверхні стегна, середньої частини гомілки). Метод дає можливість оцінити соматотип (ендоморфія, мезоморфія, екоморфія), абсолютну і відносну кількість жирового компоненту, м'язової тканини, кісткового компоненту або склад тіла.

У цілому показники фізичного розвитку відображають функціональний стан організму і є важливими для оцінки стану здоров'я і працездатності. Пропорції тіла спортсменів оцінюються за допомогою *методу індексів*. Найбільш поширені в даний час такі індекси:

1. масо-ростовий індекс Кетле;
2. індекс маси тіла;
3. індекс відносної сили;
4. індекс загального фізичного розвитку Піньє;
5. грудно-ростовий індекс;
6. життєвий індекс.

Техніка проведення антропометричних досліджень не складна. Проте, як і всякий інший науковий метод дослідження, антропометрія вимагає навиків і дотримання певних умов, які забезпечують правильність і точність показників. Такими основними умовами для проведення всіх антропометричних вимірювань є: виконання досліджень за єдиною уніфікованою методикою; проведення первинних і повторних досліджень однією і тією ж особою, а також тими ж інструментами; дослідження в один і той же час дня; досліджуваний повинен бути без одягу і взуття.

16. Види наукових джерел та основні прийоми роботи з ними

Під *джерелом наукової інформації* слід розуміти документ, що містить у собі науковий факт. Документальні джерела містять основний обсяг, що використовується у науковій діяльності, та поділяються на первинні та вторинні. У первинних документах, як правило, знаходиться наукова інформація, а у вторинних – результати аналітичної та логічної їх обробки.

В основі опрацювання інформації покладено принцип централізованої обробки наукових документів, результатом чого є інформаційні видання серед яких:

- *реферативні журнали (РЖ)* – основні інформаційні видання, до яких входять анотації, бібліографічні описи літератури;
- *бюлетені сигнальної інформації (СІ)* – включають бібліографічний опис літератури, що виходить за окремими галузями знання, основне завдання якої полягає в оперативному інформуванні про всі наукові та технічні новини;
- *експрес-інформація*, що вміщує розширені реферати статей, опис винаходів та інших публікацій, які дозволяють отримати найповніше уявлення про першоджерело, не звертаючись до нього;
- *аналітичні огляди*, що дають уявлення про тенденції розвитку певної галузі науки, техніки, мистецтва;
- *реферативні огляди*, які в цілому передбачають ту ж саму мету, що й аналітичні, але на відміну від них носять описовий характер;
- *бібліографічні картки*, що містять повний бібліографічний опис джерела інформації.

Існують два способи передачі змісту оригіналу, що підлягає реферуванню: *інтерпретація* та *цитата*.

На заключному етапі реферування звертають увагу на стиль мови написаного. Найважливіші думки мають бути висловлені на початку реферату не залежно від того, де вони були висловлені у першоджерелі. Реферати розглядаються не як заміна першоджерела, а як змістовний виклад основних ідей автора.

Каталоги – це система накопичення та збереження даних про літературу, що наявна у бібліотеці.

Картотека – перелік усіх матеріалів, виявлених з певної тематики. Існує три види каталогів: *абетковий*; *систематичний*; *предметний*.

Абетковий каталог дозволяє встановити, які твори того чи іншого автора, відомого дослідникові, наявні у бібліотеці. Послідовність розташування карток систематичного каталогу завжди відповідає певній бібліографічній класифікації. Відомі дві універсальні системи: *універсальна десяткова класифікація (УДК)*; *бібліотечно-бібліографічна класифікація (ББК)*.

Для науковця-початківця, яким є студент під час написання своїх перших наукових досліджень, складно виокремити необхідну інформацію з великої кількості джерел у короткий термін. Існують різні методики опрацювання джерел, що допоможуть виокремити головне без глибокого занурення у його зміст, тим більше у тих випадках, коли опрацюванню підлягає велика кількість літератури. Необхідно співставити назву джерела із тематикою обраного дослідження. У разі, якщо вони співзвучні, обрати той розділ, що безпосередньо розкриває проблему, яка досліджується.

Вагомим є вибір аспекту дослідження, оскільки досліднику-початківцю складно буде охопити проблему у цілому. Важливо орієнтуватися на праці вже відомих авторів, які достатньо глибоко й ґрунтовно вивчали проблему, мають публікації, монографічні дослідження та власний шлях у науці. Саме такі праці часто стають методологічною базою наукового дослідження, оскільки в них чітко визначено вивчені питання та окреслено перспективність подальшого шляху дослідження, виокремлено різні аспекти проблеми, що вивчається тощо.

Бібліографія джерел надає матеріал, у якому відображено позицію автора та інформацію про вже відомі дослідження з визначеної проблеми.

Перше речення абзацу, як правило, відображає зміст у цілому, тому для розуміння головної думки достатньо прочитати початкове речення. У разі, якщо думка, висловлена у тексті, розкриває суть обраної проблеми, необхідно її законспектувати із посиланням на джерело та автора.

Під час опрацювання літературних джерел необхідно скласти бібліографічний покажчик видань, які опрацьовано, що у майбутньому не лише збереже час у складанні бібліографії власного дослідження, а й систематизує дослідницьку роботу.

17. Кількісний аналіз результатів наукових досліджень у фізичній культурі

У прикладних аспектах фізичного виховання і спорту доцільно використовувати *математичні методи*. Математичний апарат теорії ймовірностей дає можливість вивчати масові явища в фізичній культурі і

спорті. Математичні методи відіграють важливу роль при обробці статистичних даних та моделюванні.

Найчастіше використовують такі методи обробки результатів дослідження:

Дескриптивний аналіз – процедура визначення середньостатистичних показників досліджуваної сукупності (середнє значення, похибка репрезентативності)

Порівняльний аналіз – використовується для визначення достовірності розходжень отриманих результатів (порівняння експериментальної і дослідної груп, порівняння фізичних чи фізіологічних показників в групі до і після експерименту)

Кореляційний аналіз – це процедура для вивчення співвідношення між незалежними змінними. Зв'язок між цими величинами виявляється у взаємній погодженості спостережуваних змін. Обчислюється коефіцієнт кореляції. Чим вищим є коефіцієнт кореляції між двома змінними, тим точніше можна прогнозувати значення однієї з них за значенням інших.

Регресійний аналіз – метод апроксимації результатів досліджень з метою їх прогнозування. Найбільш поширеними є метод часового ряду, нелінійна динаміка. Використовується при прогнозуванні результату спортсмена, виявлення стаціонарних процесів у роботі серця (обробка електрокардіограми).

Дисперсійний аналіз – використовується для визначення впливу окремих факторів на результативну ознаку. (вплив тренувальних навантажень на результат тестування)

Факторний аналіз дає можливість встановити багатомірні зв'язки змінних величин за кількома ознаками. На основі парних кореляцій, отриманих у результаті кореляційного аналізу, одержують набір нових, укрупнених ознак – факторів, в результаті послідовної процедури отримують фактори другого, третього та інших рівнів. Факторний аналіз дає змогу подати отримані результати в узагальненому вигляді.

Задачі	Умови	Методи
Виявлення відмінностей у рівні ознаки, що досліджується	2 вибірки	Критерій Макнамари Критерій Розенбаума Критерій Манна-Уїтні Кутове перетворення Фішера
	3 і більше вибірок	Критерій Джонкіра Критерій Крускала-Уолліса
Оцінка зсуву значень ознаки, що досліджується	2 вимірювання на одній і тій же вибірці	Критерій Вілкоксона Критерій знаків Кутове перетворення Фішера Критерій Стьюдента

	3 і більше вимірювань на одній і тій же вибірці	Критерій Фрідмана (χ^2) Критерій тенденцій Пейджа Критерій Стьюдента
Виявлення відмінностей в розподілі ознаки	Співставлення емпіричного розподілу з теоретичним	Критерій Пірсона (χ^2) Критерій Колмогорова-Смірнова Критерій Стьюдента
	Співставлення двох емпіричних розподілів	Критерій Пірсона (χ^2) Критерій Колмогорова-Смірнова Кутове перетворення Фішера
Виявлення ступеня узгодженості змін	Двох ознак	Коефіцієнт кореляції Пірсона Коефіцієнт кореляції Кендалла Бісерійний коефіцієнт кореляції Кореляційне відношення Пірсона Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена Лінійна і криволінійна регресії
	Трьох і більше ознак	Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена Коефіцієнт кореляції Пірсона Множинна і часткова кореляції Лінійна, криволінійна регресії Факторний і кластерний аналізи
Аналіз змін під впливом контрольованих умов	Під впливом одного фактора	Критерій Джонкіра Критерій тенденцій Пейджа Однофакторний дисперсійний аналіз Критерій Лінка і Уоллеса Критерій Немелі
	Під впливом декількох факторів одночасно	Багатофакторний дисперсійний аналіз

18. Види та характеристика структури наукових і методичних публікацій

Виклад матеріалу наукового дослідження залежить від типу публікацій, розмаїття яких обумовлене різними цілями упорядкування та фіксації змісту наукової інформації, необхідної для забезпечення обміну авторськими думками та їх широкого розповсюдження й використання. Кожне з джерел має специфіку викладу, відповідний стиль, структуру й логіку побудови матеріалу та обсяг.

Монографія є найбільш повним та вичерпним висвітленням результатів наукової роботи, виконаної одним або групою авторів та

становить підсумок ґрунтовного багаторічного дослідження, що завершується одержанням фундаментальних наукових досягнень, які будуть використані у наступних дослідженнях. Обсяг монографії від 6 друкованих аркушів (1 аркуш – 24 сторінки). Друкують монографію у вигляді книжки із твердою обкладинкою. Залежно від направленості змісту, монографічні дослідження можуть бути: історичними; теоретичними; дослідно-інформативними; конструктивно-пошуковими.

Підручник – видання, що містить систематизований виклад навчальної дисципліни у відповідності до державного стандарту навчальної програми, затвердженої офіційною установою з рекомендацією до використання у навчальних закладах.

Навчальний посібник – видання, що відповідає окремим розділам програми навчальної дисципліни, може частково доповнювати підручник та рекомендується для використання офіційними установами.

Основним видом оперативної публікації про нові дослідження з конкретної тематики є *наукова стаття*, мета якої полягає в поданні інформації про проведену наукову роботу, одержані результати та визначенні напрямку для подальшої розробки теми, актуальних проблем, що потребують свого розв'язання.

Логіка викладення матеріалів статті:

- вступна частина, де пояснюються аргументи вибору теми дослідження;
- основний зміст, де йдеться про основні положення, які автор прагне висвітлити;
- висновки, що узагальнюють основний зміст статті.

Обсяг статті 6-24 сторінки, що становить 0,25-1,0 друкованого аркуша. Стаття друкується у фахових журналах та наукових збірниках за певними рубриками: історія, теорія, методика, практичний досвід та ін. Головна вимога при підготовці статті – лаконічність, конкретність та змістовність.

Написання публікації за сучасними вимогами ВАК (постанова від 5 січня 2003 р.) передбачає:

- постановку проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор;
- виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття;
- формулювання цілей статті (постановка завдання);
- виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Тези доповіді – стислий виклад основних думок, публікація яких передбачає попереднє ознайомлення учасників конференції, семінарів, симпозіумів та інших наукових форумів з результатами проведеного дослідження. Їх зміст у більш повному обсязі повідомляється автором доповідачем у усній формі. Тези складаються з послідовного викладу окремих тверджень, що не підкріплюються фактичним матеріалом та висвітленням перебігу дослідження. Їх обсяг не перевищує 3-х сторінок.

Доповідь – письмовий виклад розгорнутої усної форми виступу, що відповідає тексту тез. Доповіді не публікуються, а повідомляються учасникам наукового зібрання з метою залучення до дискусій і обговорення викладеного матеріалу. Структурними компонентами побудови доповіді є:

- вступ, у якому визначено актуальність запропонованої проблематики;
- основна частина, у якій стисло розкривається провідна ідея, її теоретичне та практичне обґрунтування та авторська інтерпретація проблеми;
- висновки та рекомендації щодо подальшого вирішення проблеми.

Доповідь готується у письмовій формі обсягом 6-8 сторінок і розрахована на 15-20 хвилин виступу.

Коротша за змістом доповідь називається *повідомленням* і розрахована на 5-7 хвилин виступу.

Рецензія є найпоширенішою формою науково-художньої критики твору, що відмінна аналітико-оціночним характером.

Анотація – стисла характеристика змісту наукової статті, праці, іншого наукового видання, у якій викладено найголовніші висновки праці, визначено їх цільове призначення та наукову вартість. У кожному науковому виданні на звороті титульного аркуша завжди подається анотація.

Науковий звіт – підсумок науково-дослідної роботи з обраної проблематики, у якому викладено основну ідею, задум та окреслено шляхи її реалізації. Із такою формою роботи студент вищого навчального закладу зустрічається під час написання та звітування дипломної (магістерської) роботи. У звіті необхідно об'єктивно викласти суть досліджуваної проблеми, дати аналіз стану вирішених завдань та перспективи подальшої роботи, а також обсяг роботи, що виконано за звітний період.

Курсова робота – це навчально-дослідне завдання для студента, який вже має певний досвід наукової діяльності з проблематики дисциплін, що вивчаються у вищій школі. Враховуючи це, курсова робота не повинна обмежуватись реферуванням літературних джерел, а має стати самостійним викладом матеріалу з елементами набутих у процесі експерименту знань, досвіду.

Мета підготовки курсової роботи – навчально-пізнавальна, і тому слід обирати невелику за обсягом дослідження тематику, що найкраще

розкриває питання методичного плану відповідно до завдань дисципліни, що вивчається.

Курсова роботи має таку структуру:

- вступ;
- аналіз джерелознавчої бази дослідження;
- теоретичні основи дослідження;
- експериментальна частина;
- аналіз одержаних результатів;
- висновки та список використаної літератури.

Обсяг курсової роботи не повинен перевищувати 25-30 сторінок, список використаної літератури – не менш 10-15 джерел з обов'язковим посиланням на них у тексті роботи.

Дипломна робота – досить складне теоретико-практичне дослідження, успішність якого залежить від вміння студента самостійно аналізувати предмет вивчення за джерелами суміжних галузей знань, засвоєння методів наукового пошуку, оволодіння загальнонауковою культурою. У залежності від того, який вид наукового знання має бути опанований, визначають різновид дипломної роботи. Джерелом історичних досліджень є наукова література, бібліографічні відомості, епістолярна спадщина, архівні документи, матеріали періодики, спогади сучасників, ретроспективне заглиблення в історію питання. Вивчення такого фактажу дає можливість порівняльного аналізу й висновків про сучасний стан культурологічної думки, допоможе вирізнити ті аспекти історико-культурного досвіду, що мають теоретичне і практичне значення для сьогодення. Експериментально-методичні дипломні роботи спрямовані на здобуття знань в галузі дидактики та теорії навчання, де розглядаються доцільні шляхи вдосконалення основ організації навчально-тренувального процесу.

Кількість розділів залежить від складності теми та специфіки змісту дослідження. Загалом застосовується структурний розподіл на 3-5 розділів.

Дипломна робота повинна містити:

- титульний аркуш;
- зміст;
- перелік умовних позначень (за необхідності);
- вступ;
- основну частину;
- висновки;
- список використаних джерел;
- додатки (за необхідності).

19. Сучасні інформаційні технології та їх використання в науковій і методичній діяльності

Сьогодні значно спростилося пошук наукової інформації за рахунок електронних каталогів, що існують у більшості бібліотек, у яких представлено:

- електронний алфавітно-предметний покажчик;
- електронний систематичний каталог авторефератів;
- електронний каталог статей (книг) тощо.

Пошук документів в електронному каталозі здійснюється швидше й ефективніше. Каталог може налічувати сотні тисяч записів та кілька тематичних каталогів, побудованих за різними принципами класифікації. Для того, щоби відкрити потрібний тематичний каталог, необхідно обрати меню «Тематичний розділ» та натиснути клавішу «Знайти». Після цього на екрані монітору з'явиться меню тематичного розділу, у якому необхідно вибрати потрібний підрозділ.

Таким чином, користувач може продовжувати пошук все детальніше, уточнюючи необхідну йому назву теми, і, в разі якщо вона має електронний варіант, відкрити її для ознайомлення.

Отже, електронний каталог є швидким і зручним засобом відшукування необхідної інформації з даної проблематики, що дозволить не лише ознайомитися із нею, а й охопити у цілому весь спектр існуючих джерел.

У системі соціальної інформації, що функціонує в галузі спорту, можна виділити такі види:

1. управлінська (закони, статuti, інструкції, ухвали та інші службові документи);
2. політична (відбиває усі важливі політичні події, що відбуваються в сучасному нестабільному світі);
3. економічна (містить у собі всі наявні в фізичній підготовці економічні показники, такі як затрати на масовий спорт, на спорт високих досягнень, вартість спортивної інвентарю);
4. науково-технічна (відбиває результати наукових досліджень природничих, гуманітарних та інших суміжних наук);
5. педагогічна (відбиває все різноманіття засобів, методів і форм професійної підготовки);
6. спортивна (містить спортивно-технічні результати змагань, рейтинги тощо);
7. статистична (відбиває систему показників, що характеризує кількісну і якісну сторони діяльності всіх спортивних організацій);
8. звітна (містить дані про діяльність спортивних організацій, щодо виконання планів і є основою для ухвалення управлінських рішень).

Основними завданнями інформаційної підготовки в даний час є:

- узагальнення і поглиблення теоретичних знань про основні поняття і методи інформації як наукової дисципліни;
 - вивчення і освоєння основ і способів отримання, зберігання, обробки і передачі інформації із застосуванням комп'ютерів;
 - формування умінь і навиків роботи на персональному комп'ютері;
 - освоєння методів роботи з інформаційними і телекомунікаційними технологіями;
 - вивчення і освоєння методів і способів застосування сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності.
- Вже зараз обкреслюються основні напрями використання сучасних інформаційних технологій в професійній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту. До них можна віднести:
- створення і використання програм контролю і самоконтролю знань з різних спортивно-педагогічних дисциплін;
 - навчальні мультимедіа системи;
 - створення і використання баз даних;
 - моделювання комп'ютерних змагань, тактичних дій і педагогічного процесу;
 - використання інформаційних технологій для обслуговування змагань;
 - використання інформаційних технологій в рекламній, видавничій і підприємницькій діяльності;
 - використання інформаційних технологій в організації і проведенні наукових досліджень;
 - автоматизовані методи психодіагностики;
 - автоматизовані методи спортивно-педагогічної діяльності;
 - автоматизовані методи функціональної діагностики;
 - організацію дистанційного навчання і т.д.

20. Показники, які піддаються вимірюванням у фізичній культурі

Наявність різних приладів і пристроїв, які застосовуються у наукових дослідженнях фахівцями педагогічних, біомедичних і психологічних дисциплін спорту, дозволяє отримувати інформацію більш ніж про 3000 окремих параметрів. Усі параметри підрозділяються на 4 рівні:

Інтегральні, які відбивають сумарний (кумулятивний) ефект функціонального стану різних систем організму (спортивна майстерність);

Комплексні, що стосуються однієї з функціональних систем організму спортсмена (фізична підготовленість);

Диференціальні, що характеризують тільки одну властивість системи (силові якості);

Одиничні, що розкривають тільки одну величину окремої властивості системи (максимальна сила м'язів).

Аналіз наукових досліджень у галузі фізичної культури свідчить, що кількість вимірюваних комплексних параметрів коливається від 6 до 13. Основними контрольованими і вимірюваними параметрами в спортивній медицині, тренувальному процесі й наукових дослідженнях є наступні:

- фізіологічні ("внутрішні"), фізичні ("зовнішні") і психологічні параметри тренувального навантаження і відновлення;
- параметри фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності;
- функціональні параметри серцево-судинної і дихальної систем;
- біомеханічні параметри спортивної техніки;
- лінійні і дугові параметри розмірів тіла.

Як і всяка жива система, спортсмен є складним, нетривіальним об'єктом виміру. Від звичних, класичних, об'єктів виміру спортсмен має ряд відмінностей: мінливість, багатомірність, квалітагивність, адагтивність і рухливість.

Мінливість – величини, що характеризують стан спортсмена і його діяльність безупинно змінюються. Мінливість робить необхідними багаторазові виміри й обробку їхніх результатів методами математичної статистики.

Багатомірність – велике число змінних, котрі потрібно одночасно вимірювати, для того щоб точно охарактеризувати стан і діяльність спортсмена.

Квалітагивність – якісний характер (від лат. *qualitas* – якість), тобто відсутність точної кількісної міри.

Адагтивність – властивість людини пристосовуватися (адагтуватися) до навколишніх умов. Адагтивність лежить в основі навченості і дає спортсмену можливість освоювати нові елементи рухів і виконувати їх у звичайних і в ускладнених умовах (на жарі і холоді, при емоційній напрузі, втомі, гіпоксії і т.д.).

Рухливість – особливість спортсмена, заснована на тім, що в переважній більшості видів спорту діяльність спортсмена пов'язана з безупинними переміщеннями.

Для вивчення параметрів і контролю за ними широко використовується об'ємна номенклатура різноманітних способів, прийомів і методів вимірювань таких фізичних величин:

- силових (це причини, що викликають зміни у швидкості і напрямку руху тіла: сили відштовхування, деформації, удари, кидки і т.п., моменти сил і моменти обертання: розгойдування, розмахування, обороти й обертання при виконанні локомоторних і гімнастичних вправ; тиск на спортивні снаряди і т.п.);

- величин, що відносяться до швидкості (витрата кількості енергії протягом заданого часу; швидкість розгону, переміщення, зупинки і зміни напрямку в рухових діях; прискорення лінійне і кутове при виконанні вправ);
- часових (проміжки часу і частота дій в одиницю часу – момент часу, тривалість дії, темп і ритм рухів);
- геометричних (положення спортсмена: координати розташування тіла чи його ланок у заданій системі; розміри: відстані між двома заданими точками при вимірюванні результатів у стрибках, метаннях і ін., контурів чи форм при вимірюванні правильності креслення обов'язкових фігур у фігурному катанні; при вимірі постави і плоскостопості);
- характерних фізичних властивостей (щільність, питома вага тіла людини; вимірювання вологості в спортивній гігієні; в'язкість, твердість, пластичність кістково-м'язової системи);
- кількісних (маса і вага тіла та окремих його ланок);
- хімічного складу;
- теплових (температура тіла і його теплопровідна здатність, обумовлена кількістю тепла, що виділяє чи поглинає тіло за певних умов);
- радіаційних (ядерна радіація – радіоізотопні методи вимірювання маси окремих ланок тіла людини і сканування; визначення кісткового віку юних спортсменів; фотометричні виміри кістяка і т.п.);
- електричних (біопотенціали різних органів: серця, м'язів, мозку і т.п.).

1. Рівні керівництва та завдання менеджменту туризму

Щоб змінити економічну ситуацію в Україні, потрібно виховати керівників нового типу, які б діяли за ринковими законами. І тут не завадить звернутися до закордонного досвіду підготовки менеджерів туризму, використання їхніх технологій управління ринковим механізмом господарювання.

На західних підприємствах розрізняють:

- *топ-менеджмент*, тобто вищу ланку керівництва (генеральний директор та інші члени керівництва);
- *міدل-менеджмент* – середню ланку керівництва (керівники самостійних відділів);
- *ловер-менеджмент* – нижню ланку керівництва (керівники підвідділів та інших підрозділів).

Найважливіше в менеджменті туризму – ставити перед собою цілі, які б відповідали інтересам туристичного підприємства.

У чому ж конкретно полягають завдання менеджменту туризму?

1. Основне завдання менеджменту туризму - існування туристичного підприємства (фірми) на ринку. Відповідно до цього завдання, менеджмент туризму має забезпечувати рентабельність фірми на основі людських та матеріальних ресурсів.

2. Менеджмент туризму виходить із того, що робітники та службовці - це найцінніший капітал фірми. Тому одне із завдань – це розв'язання проблем співробітників.

3. Одне із завдань менеджменту туризму - створення нових ринків для фірми та забезпечення швидкого реагування на всі зміни в соціальній сфері ринку. Це завдання реалізується через функцію маркетингу й функцію інновації (розробку нових товарів та послуг).

4. Завдання менеджменту туризму і в глибокому аналізі діяльності фірми. Аналізувати діяльність туристичного підприємства слід передовсім з позицій споживача та ринку.

5. Доведення до співробітників фірми конкретних завдань, надання їм можливості контролювати власну роботу, а також бачити, який внесок у загальні результати діяльності мала їхня праця. Співробітник, незалежно від того, чи є він звичайний робітник чи директор, має розуміти, що від його роботи залежить подальша доля туристичного підприємства.

2. Методи досягнення цілей управління в туризмі

Після того, як встановлені цілі управління, потрібно знайти найефективніші шляхи та методи їх досягнення. Це досягається використанням методів менеджменту

Методи менеджменту – це сукупність способів і прийомів впливу на колектив працівників та окремих виконавців з метою досягнути місії організації та її цілей.

Ефективність застосування методів менеджменту залежить від рівня кваліфікації керівних кадрів, що зумовлює потребу і їхньої систематичної та цілеспрямованої підготовки й повсякденного використання цих методів.

Усі методи менеджменту класифікують на:

- економічні;
- організаційно-розпорядчі (адміністративні);
- соціально-психологічні.

Група економічних методів об'єднує ті методи, за допомогою яких здійснюється вплив на економічні інтереси колективів і окремих його членів. До них належать: довго, середньо- та короткотермінові техніко-економічні плани, ціни, фінанси, податки, кредити, економічні стимули, бюджет.

Економічні методи ґрунтуються на використанні матеріальних стимулів (тарифних ставок, посадових окладів, доплат, надбавок, премій), дивідендів, цінних подарунків, дотацій, компенсацій, пільг тощо.

Організаційно-розпорядчі методи спрямовані на використання мотивів трудової діяльності як почуття обов'язку, відповідальності, також і адміністративної. Ці методи визначаються прямим характером впливу; будь-який регламентуючий чи адміністративний акт належить до обов'язкового використання.

Розпорядчі дії є способом короткотермінового впливу через усунення недоліків, відхилень тощо у ході виробничо-господарської діяльності.

Соціально-психологічні методи управління ґрунтуються на використанні соціального механізму, що діє в колективі, до складу якого входять неформальні групи, роль і статус особистості, система взаємовідносин у колективі, соціальні потреби, інші соціальні аспекти.

3. Функції менеджменту туризму

Під *функціями менеджменту* туризму слід розуміти відносно відокремлені напрями керівної діяльності, тобто трудові процеси у сфері керування. Вони відображають суть та зміст керівної діяльності на всіх рівнях керування.

Виокремлюють такі функції менеджменту туризму: планування, організація, мотивація, контроль.

3.1. Функція менеджменту туризму «планування». Під *плануванням* розуміють відносно відокремлений вид керівної діяльності, який визначає перспективу й майбутній стан організації.

Менеджмент виокремлює два види планування: стратегічне і тактичне.

Стратегічне планування містить встановлення цілей організації, аналіз середовища та стану організації, оцінку стратегічних альтернатив та вибір стратегії. *Тактичне* планування є логічним продовженням стратегічного планування та спрямоване на розроблення способів її реалізації.

3.2. Функція менеджменту туризму «організація». Функція організації полягає в забезпеченні діяльності підприємства (організації) шляхом координації дій працівників трудового колективу, враховуючи формальні та неформальні її складники, формуючи корпоративний дух підприємства. У центр уваги менеджмент ставить людину, працівника.

Здійснюючи організаційну діяльність, менеджер діє в умовах складної структури підприємства, головними компонентами якої є: а) формальна організація; б) неформальна організація; в) працівник; г) трудовий колектив.

3.3. Функція менеджменту туризму «мотивація». Після здійснення планування та організації управлінської діяльності, потрібно забезпечити успішне виконання роботи. З цією метою використовують *мотивацію* — вид управлінської діяльності, який спонукає працівників до неї.

Мотивація ґрунтується на двох категоріях: потреби (відчуття фізіологічної або психологічної нестачі чого-небудь) і винагороди (того, що людина вважає цінним для себе).

Протягом усієї історії науки керування розвивалися мотиваційні теорії. Наведімо деякі з них.

Психоаналітична теорія. Для того, щоб побудити людину до праці й нейтралізувати її реакцію (наприклад, небажання працювати), необхідно ввести стимул (грошову винагороду). За такої умови в психіці людини створюється настрій на очікування винагороди, до якої вона з часом звикає й без якої себе не мислить.

Гедоністична теорія. Згідно з цією теорією людина прагне до того, щоб максимізувати задоволення й мінімізувати дискомфорт, біль. Одним з ініціаторів цієї теорії є американський психолог П.Юнг, який доводить, що задоволення виступає тим головним чинником, який визначає активність і організацію поведінки людей. За концепцією Юнга, детермінантою поведінки виступає емоція, що слідує одразу після самої поведінки, дії. Якщо ця емоція буде приємною, то дія повториться, якщо ні — не відбудеться.

Теорія потреб Мак-Клеланда: За цією теорією потрібно враховувати три головні потреби: прагнення до успіху; соціальні прагнення й прагнення до влади.

Теорія потреб Туган-Барановського. Видатний український вчений Туган-Барановський виділив 5 груп потреб: а) фізіологічні; б)статеві; в)симптоматичні інстинкти та потреби; г)альтруїстичні; д)потреби практичного характеру.

Теорія "X" і „У" Мак Грегора. Портрет „людини X" характеризується такими рисами:

- вона не любить працювати, бо від природи має вроджену огиду до неї, і намагається будь-яким способом уникнути її;
- її потрібно примушувати працювати наказами й погрозами;
- вона безініціативна, уникає відповідальності й воліє, щоб нею керували.

Портрет людини „У" характеризується такими рисами:

- праця для неї є джерелом задоволення;
- людина не лише бере на себе відповідальність, але й прагне до неї;
- зовнішній контроль і погрози не є визначальними в її трудовій діяльності.

Теорія „мотиваційної гігієни" Ф.Герцберга відома як теорія двох чинників. До перших він відносить „гігієнічні": стиль керівництва, заробітну плату, умови праці, умови особистого життя, міжособові відносини, гарантії в збереженні роботи. Однак Герцберг вважає, що ці чинники не є збудниками трудової активності людей. Такими в нього виступають чинники другої групи (мотиватори): трудові успіхи, визнання заслуг, професійне та службове зростання, відповідальність за доручену справу.

Теорія очікувань Врума ґрунтується на припущенні, що людина спрямовує свої зусилля на досягнення якої-небудь мети у тій мірі, в якій оцінює ймовірність винагороди за них.

3.4. Функція менеджменту „контроль". *Контроль* – важлива функція менеджменту, застосування якої дає змогу керівникові стежити за виконанням управлінських рішень і вносити корективи.

Основне завдання контролю – забезпечити досягнення цілей і місії організації.

Контроль за усіма стадіями діяльності підприємства повинен давати його керівництву інформацію щодо ухвалення відповідних рішень. Для будь-якого контролю характерними є такі компоненти: об'єкт та суб'єкт контролю (що контролюється і хто контролює), процес контролю (здійснення в часі) і результати контролю.

4. Комерційні організації в сфері туризму

На ринку туристичних послуг переважно діють товариства з обмеженою відповідальністю і акціонерні товариства.

Господарське товариство – це комерційна організація з розділеним на частки (вклади) підприємців (учасників) складовим капіталом. Господарські товариства можуть створюватися у формі повного товариства і товариства на вірі. *Повне товариство* – товариство, учасники якого у відповідності із заключеними між ними договором займаються підприємницькою діяльністю від імені товариства і несуть відповідальність за його належним їм майно. *Товариство на вірі* – товариство, в якому поряд з учасниками, що здійснюють від імені товариства підприємницьку діяльність і відповідають за зобов'язанням товариству своїм майном, в склад входять один чи декілька учасників – вкладників, які несуть ризик втрат, пов'язаних з діяльністю товариства, у межах сум внесених ними вкладів і не приймають участі у здійсненні товариством підприємницької діяльності. *Товариство з обмеженою відповідальністю* – це організоване однією чи декількома особами господарське товариство, статутний капітал якого розділений на частки визначених засновницькими документами розмірів; учасники товариства не зобов'язані до відповідальності і не несуть ризик збитків, пов'язаних з діяльністю товариства в межах вартості внесених ними вкладів. *Засновницькими документами* товариства з обмеженою відповідальністю є засновницький договір, підписаний засновниками і статут, затверджений засновниками.

Статутний капітал товариства складається із номінальної вартості часток його учасників і визначає мінімальний розмір майна товариства, що гарантує інтереси його кредиторів. Розмір статутного капіталу повинен бути не менше стократною величини мінімального розміру окладу, встановленого законом на дату представлення документів для державної реєстрації товариства. Вищим органом товариства є *загальні збори його учасників*. Кожний учасник має на загальних зборах кількість голосів, пропорційну його частці статутного капіталу. *Акціонерне товариство (АТ)* – комерційна організація, статутний капітал якої розподілений на конкретну кількість акцій, що засвідчують обов'язкові права учасників товариства у відношенні до товариства. Акціонери не несуть жодних зобов'язань, в тому числі ризик збитків, пов'язаних з діяльністю товариства, в межах вартості належних їм акцій. АТ може бути відкритим і закритим. *Відкрите акціонерне товариство* проводить відкриту підписку на випущені ним акції і вільно їх продас. Кількість акціонерів такого товариства не обмежена, акціонери можуть продавати свої акції без дозволу інших акціонерів цього товариства. *Закрите акціонерне товариство (ЗАТ)* – розподіє випущені ним акції тільки між його засновниками.

5. Туристична індустрія як вид економічної діяльності і складова економіки України

Кожна галузь в туризмі представлена групою однотипних підприємств, що формують *туристську індустрію* і що випускають послуги однорідного споживчого призначення.

До об'єктів туристської індустрії відносяться засоби розміщення і засоби транспорту, підприємства громадського харчування, культури, розваги і спорту, інформаційні ресурси і інформаційні системи, а також засобизабезпечення автоматизованих інформаційних систем і їх технологій, туристські організації – суб'єкти туристської індустрії, основним видом діяльності яких є здійснення туроператорської і турагентської діяльності. Взаємодія об'єктів і суб'єктів туристської індустрії використання досягнень науково-технічного прогресу, взаємопроникнення технологій, застосування електронних систем обслуговування, включаючи Інтернет, забезпечення швидкого, надійного і безпечного доступу до інформації, розподіленої по всьому світу. Багато підприємств і організацій беруть участь в обслуговуванні туристів, отримуючи при цьому значні прибутки, що дозволяє говорити про туризм як про галузь бізнесу. Комерційна спрямованість діяльності туристичних підприємств, глибока проробка багатьох аспектів, пов'язаних із залученням і обслуговуванням туристів, від планування і підготовки маршрутів до будівництва спеціалізованих комплексів, від роботи з клієнтами до розвитку інфраструктури окремих регіонів дозволяє віднести туризм до сучасної індустрії відпочинку, лікування, розваг, бізнесу.

Отже, *туристична індустрія* – це сукупність виробництв різних галузей господарства, закладів культури, освіти, науки, що забезпечують створення матеріально-технічної бази туризму, підготовку кадрів та процес виробництва, реалізації і споживання туристичного продукту на основі використання природних багатств, матеріальних і духовних цінностей суспільства.

На сучасному етапі розвитку у сфері туризму діють різноманітні типи підприємств, що здійснюють туристичну діяльність:

- організатори туризму (туроператори і турагентства),
- перевізники,
- готелі й інші підприємства системи розміщення
- підприємства громадського харчування
- заклади системи розваг
- інші туристичні й суміжні з ними послуги, до яких варто віднести: підприємства банківської сфери, послуг страхування, інформації та ін.

6. Ринок туристичних послуг. Туристичний попит. Туристична пропозиція

Туристичний ринок – система світових господарських зв'язків, де здійснюється процес перетворення туристсько-екскурсійних послуг на грошові кошти і зворотного перетворення грошових коштів на туристсько-екскурсійні послуги.

Туристичний ринок, як і всі інші ринки, функціонує на основі дії законів попиту і пропозиції. *Туристичний попит* – це суспільна потреба в туристичному продукті. *Туристична пропозиція* – сукупність виробничих можливостей підприємств, спроможних надати туристичний продукт. В поняття "туристична пропозиція" входить як матеріальна база туризму, так і туристичні послуги, товари, якісне і повне надання яких можливе тільки при достатньому розвитку інфраструктури відпочинку. Туристичний ринок – економічна система взаємодії чотирьох основних елементів: туристичного попиту; пропозиції туристичного продукту; ціни; конкуренції.

Сучасний туристичний ринок достатньо розвинутий. Він забезпечує органічний зв'язок між виробництвом і споживанням, перебуває під їхнім впливом і сам впливає на них. На ринку виявляються реальні обсяги та структура різноманітних потреб, суспільне значення виробленого продукту і витраченої на його виготовлення праці, встановлюється співвідношення між попитом і пропозицією, яке формує певний рівень цін на товари та послуги.

У процесі просування туристичні послуги комплектуються в туристичний продукт (через туроператора) і через систему дистриб'юції (через турагентства) доводяться до споживача. Якщо розглядати туристичний ринок із позицій його суб'єктного складу, то можна виділити п'ять основних типів ринків:

- ринок виробників туристичних послуг – сукупність підприємств і фізичних осіб, що закупають товари та послуги для використання їх у виробництві інших товарів та послуг;
- ринок проміжних продавців (посередники, турагенти) сукупність осіб та організацій, які стають власниками послуг для перепродажу із зиском для себе;
- ринок споживачів – окремі фізичні та юридичні особи, які отримують послуги для особистого споживання;
- ринок громадських установ, які купують послуги для забезпечення діяльності різних некомерційних організацій;
- міжнародний ринок-зарубіжні покупці, споживачі, виробники, проміжні продавці.

7. Принципи поведінки суб'єктів господарювання на туристичному ринку

Поряд із визначеними законодавством України нормами і правилами господарювання та юридичної відповідальності в ринковій економіці сформувалися і широко використовуються у підприємницькій діяльності загально визнані принципи поведінки суб'єктів господарювання на ринку. Особливе місце займає *принцип соціального партнерства*, який випливає з того, що підприємство як соціально-економічна цілісність водночас є складовою частиною свого зовнішнього оточення. Тому разом із суто економічними функціями з виробництва продукції і послуг та одержання завдяки цьому максимально можливого прибутку підприємство зобов'язане постійно опікуватись питаннями соціального розвитку не тільки свого трудового колективу, а й місцевого населення. Соціально відповідальна поведінка всіх суб'єктів господарювання сприяє можливості узгодження своїх дій в суспільстві, надійному партнерству з іншими суверенними соціальними верствами і групами, державними і громадськими організаціями. Іншим важливим принципом поведінки на ринку є *принцип свободи підприємництва*, який забезпечується певними правами підприємства. Головні з них – ініціатива і самостійна економічна діяльність, самостійний вибір виробництва послуг та прийняття будь-яких господарських рішень, свобода ціноутворення та право вільного розпорядження майном та прибутком та ін.

Розглядаючи туристичне підприємство та його діяльність на ринку, необхідно мати на увазі, перш за все, ті підприємства, основною метою яких є надання туристичних послуг, решта видів діяльності – супутні, побічні. Але і в цьому випадку не всі підприємства чи організації можна назвати туристичними, оскільки вони можуть діяти як на комерційній, так і на некомерційній основі.

Метою комерційної діяльності туристичного підприємства є отримання прибутку завдяки наданню різних видів туристичних послуг та задоволення в них потреб клієнта. Нскомерційними організаціями можуть бути профспілки, інші підприємства та організації, які використовують туристичний продукт для власного споживання.

Економічна діяльність у галузі туризму полягає в забезпеченні ефективного використання наявної та створення нової матеріально-технічної бази туризму, збільшення валютних надходжень до бюджету держави, кооперування коштів суб'єктів туристичної діяльності, зайнятості населення, задоволення його різноманітних потреб. Основними завдання економічної діяльності такі: створення туристичного продукту та надання туристичних послуг, формування ринку туристичних послуг, удосконалення інфраструктури туризму, розвиток внутрішнього та іноземного туризму.

8. Розробка та життєвий цикл туристичного продукту

Розробка туристичного продукту починається зі складання його моделі. При роботі над моделлю туру рекомендується взяти за основу будь-який вид занять туриста, який може викликати інтерес і потребу в тих чи інших турах, послугах, товарах.

Процес розробки туристичного продукту і його реалізації включає чотири етапи:

I – дослідження, у тому числі маркетингове; II – експеримент; III – навчання кадрів; IV – рекламу та реалізацію.

Розробляючи проект створення туристичного продукту, треба мати на увазі, що у нього є свій життєвий цикл, який складається з кількох фаз:

- "*розробка*" – період дослідження ринку, аналізу інформації, розрахунку вартості на даний момент, пошуку партнерів, налагодження зв'язків;
- "*запуск*" – період розповсюдження рекламних оголошень, завоювання потенційних клієнтів, для яких характерно нестійкий обсяг збуту і коливання ціни;
- "*зрілість*" – період, коли туристичний продукт стає відомим, з'являються постійні клієнти, кількість бажаючих скористатися послугами зростає, збільшується обсяг продажів;
- "*занапад*" – період, коли попит на даний туристичний продукт зменшується при появі нових удосконалених турів.

Розглядаючи зміст кожного з чотирьох зазначених етапів, необхідно підкреслити наступне:

1. На першому етапі проводиться дослідження з розробки нової послуги (товару, туру), яке виконує група економістів, соціологів, психологів і фахівців туризму.

2. На другому етапі здійснюється експериментальна оцінка туристичного продукту, що розробляється. Розробка туру, товару чи послуги проходить у "натуральну величину" (експериментальний заїзд, пілот-групи тощо); рекламування й ознайомлення (презентації, реклама, інформація) проводяться у відповідних масштабах; відводиться визначений ліміт часу, для того щоб простежити популярність запропонованої туристичної послуги або продукту (відгуки туристів, заявки).

3. Третій етап – впровадження туристичного продукту, який пройшов експериментальну перевірку, проробка технологічної документації (карти туристичних маршрутів, угоди, графіки заїздів, програми обслуговування, путівки, договори з клієнтами, ваучери тощо), модернізація робочих місць і навчання кадрів. Розробляється економічний механізм реалізації нового туристичного продукту, ціна, мотивація обслуговуючого персоналу. 4. На четвертому етапі формується система управління виробництвом і збутом

нового туристичного продукту, яка забезпечує його реалізацію та постійну модернізацію згідно з запитами туристів.

9. Менеджмент реалізації туристичного продукту

Туристичне агентство – це магазин з продажу туристичних послуг, тому що його основним завданням є роздрібний продаж поїздок і послуг. При цьому йому корисно взяти на озброєння основні принципи роздрібно́ї торгівлі.

Оскільки не всі тури забезпечують однаковий прибуток і однаково популярні, то туристична організація повинна чітко усвідомлювати, що саме вона хоче продати передусім. У зв'язку з цим туристичне агентство повинно згрупувати поїздки. Це можна зробити, використовуючи або просту класифікацію (крузи, маршрутні тури, відпочинок, ділові поїздки тощо), або класифікацію за місцем призначення поїздок (Європа, Азія, Америка, Океанія).

Мотивацією купівлі служать безкоштовні довідкові буклети і проспекти про місце відпочинку та види туризму. При цьому необхідно мати на увазі, що велика кількість проспектів та іншої рекламної продукції, безсистемно розкиданої в офісі туристичної організації, як правило, відштовхує відвідувачів, як і їх повна відсутність. Проспекти, що ілюструють запропонований товар, повинні бути згрупованими за цільовим призначенням для полегшення потенційним туристам отримати необхідну їм інформацію.

Багаторічна практика показала необхідність використання туристичною організацією особистих контактів з клієнтурою. Багато організацій періодично надсилають листи своїм клієнтам, в яких нагадують про себе й інформують про всі існуючі поїздки, часто вкладаючи у конверти видові фото, наклейки та інші дрібні сувеніри.

Для створення враження особливої уваги до клієнта, керівник організації може особисто підписати такого листа – це один з способів реклами своїх послуг.

Існує декілька варіантів реалізації турів: оптовий продаж (продаж повного групового туру або декількох турів; договір укладається у даному випадку або з юридичною особою, яка купує тур для своїх працівників, або з довіреним представником збірної групи туристів); індивідуальний продаж (з кожним клієнтом окремо укладається індивідуальний договір); продаж турів через каталоги (так продаються інклюзив-тури, які складаються з жорсткого набору заздалегідь запланованих послуг, що не змінюються при продажу).

Виробнича система туристичного підприємства, як і більшість систем, – це сукупність керованої (об'єкта управління) і керуючої підсистем (суб'єкта управління, який має відповідні механізми управління). Під

управлінням туристичною організацією потрібно розуміти сукупність процесів, що забезпечують підтримання системи у заданому стані і (або) переведення її у новий (більш бажаний, планований) стан шляхом організації та реалізації цілеспрямованих керуючих дій.

10. Цикл стратегічного управління туристичним підприємством

Управління туристичним підприємством починається з визначення місця підприємства на туристичному ринку. На цій підставі приймаються рішення зі створення або модифікації продукту (послуги), методів його (її) просування, структури управління персоналом.

Цикл стратегічного управління туристичного підприємства складається з п'яти основних етапів:

- визначення бізнесу та місії туристичного підприємства;
- розробка коротко- і довгострокових цілей;
- розробка стратегії;
- реалізація стратегії;
- оцінка ефективності стратегії і коригування попередніх етапів.

Процес стратегічного управління туристичною організацією починається з визначення бізнесу та місії підприємства. Далі здійснюється постановка стратегічних цілей чотирьох рівнів підприємства. Етап розробки стратегії складається з кількох підетапів. Перший підетап – це аналіз конкуренції, другий – аналіз внутрішнього середовища підприємства, третій – формування портфелю стратегій. Етап реалізації стратегій включає два підетапи: 1 – адаптація структури підприємства до вимог стратегічного плану, 2 – адаптація культури до вимог стратегічного плану. Оскільки процес стратегічного управління є безперервним, то його цикл – замкнутий. На останньому етапі здійснюється порівняння досягнутих результатів із запланованими та, при необхідності, коригування попередніх етапів.

Розробка стратегії на кожному етапі закінчується створенням стратегічного плану. На одних підприємствах він подається у вигляді документа, на інших – як ідеологія єдиного бачення і розуміння менеджерами перспектив розвитку туристичного підприємства.

Визначення сфери діяльності (бізнесу) туристичного підприємства передбачає:

- визначення потреби, яку треба задовольнити; ідентифікацію споживачів;
- визначення способу задоволення потреб ідентифікованих споживачів.

11. Стратегічна сфера бізнесу

Одним з ключових понять у методології стратегічного управління є поняття стратегічної сфери бізнесу. Все поле діяльності підприємства, яке забезпечує її функціонування, розбивається на стратегічні сфери бізнесу. *Стратегічна сфера бізнесу* – це сфера діяльності, у якій підприємство працює у даний момент або буде здійснювати свою діяльність у майбутньому, враховуючи при цьому, що воно може функціонувати не тільки в одній, а в кількох сферах бізнесу. Кожна стратегічна сфера бізнесу включає види продукції або послуг, об'єднаних за загальною ознакою, наприклад таких: характер потреб, що задовольняються; технологія; типи споживачів; географічні райони збуту.

Кожну стратегічну сферу бізнесу розкривають наступні показники:

- обсяг ринку, який визначається загальним обсягом реалізації продуктів та послуг всіма виробниками, у тому числі конкурентами, що оцінюється у вартісному або натуральному вимірі;
- частка підприємства в обсязі ринку, %;
- стадія життєвого циклу (ринкове розгортання, зростання, конкурентна турбулентність, зрілість, спад);
- конкурентне становище туристичного підприємства (сильне, середнє, слабе) у даній стратегічній сфері.

На конкретний момент часу (в минулому, теперішньому або майбутньому) підприємство має відповідний набір стратегічних сфер бізнесу, який підлягає періодичній оцінці з метою його оптимізації. Необхідність такого перегляду обумовлена змінами у зовнішньому та внутрішньому середовищах, а також його головних цілях і методах їх досягнення.

За ведення бізнесу у конкретній стратегічній сфері часто відповідає структурна одиниця туристичного підприємства, яка володіє деякою організаційно-економічною самостійністю відділення, філія, внутрішня проектна група або навіть один працівник. Така одиниця набуває статусу стратегічного центру бізнесу і може працювати з однією або декількома стратегічними сферами бізнесу. Сьогодні більшість зарубіжних концернів – це широко диверсифіковані компанії, що мають декілька видів бізнесу або сфер, а також самостійних центрів ділової активності, стратегічних центрів бізнесу.

12. Місія туристичного підприємства

Виходячи зі сфер бізнесу туристичного підприємства, формується його місія.

Місія туристичного підприємства – це висловлене основне соціальне значуще функціональне призначення організації у

довгостроковому періоді. Місія визначає місце, роль і становище підприємства в суспільстві, його громадський статус, її можна розглядати як стратегічний інструмент, що ідентифікує цільовий ринок і широко визначає бізнес, або як основну діяльність підприємства. Обговорення місії не менш значиме, ніж власне її формулювання. Воно охоплює велику кількість працівників у процесі формування і реалізації цільових установок підприємства, допомагає кожному оцінити перспективи та можливості своєї праці в організації. Місія дозволяє рядовим працівникам і керівникам оцінити діяльність підприємства в перспективі, що необхідно для забезпечення довгострокової конкурентоспроможності. Крім цього, корпоративна місія відіграє важливу комунікаційну роль – як внутрішню, так і зовнішню.

Формування місії повинно бути простим, достатньо лаконічним, зрозумілим і відображати: загальний характер потреб, які задовольняє підприємство; загальну характеристику споживачів; характер продукції або послуг підприємства; основні конкурентні переваги підприємства.

Місія туристичного підприємства формується стратегічним керівником на основі аналізу й синтезу факторних груп – можливості компромісів між ними з урахуванням внутрішньої структури пріоритетів для кожної групи, оцінки напрямків і сили впливу факторів. Вона відображає: цінності ключових керівників підприємства, які активно втілюються ними в життя: духовний розвиток, престиж, визнання, зростання добробуту та якості життя тощо; організаційні пріоритети, втілені в організаційній культурі туристичного підприємства: традиції, ритуали, суспільна думка, етичні норми, прийняті в організації пріоритети цінностей: стабільність та інноваційність, ініціативність та енергійність, виконавчість та дисциплінованість; цілі суспільства: піднесення рівня життя, охорона здоров'я громадян, забезпечення безпеки тощо.

Відповідальність за формування місії та за майбутню позицію підприємства лежить на вищому керівництві і не може бути делегована, але допомога зі сторони цілком допустима і навіть необхідна на цьому етапі стратегічного управління.

Місія може бути сформульована, виходячи з відповіді вищого керівництва організації на такі запитання: хто ми, що ми робимо, куди рухаємось? Місія може бути ефективною тільки тоді, коли: вона дійсно може надати дієву допомогу підприємству в його намаганні стати кращим: у ній сконцентровано реальне бачення менеджерами майбутнього організації; її поділяють більшість співробітників організації.

13. Бізнес-план туристичного підприємства

Один із важливих етапів створення туристичної фірми – її *бізнес-план* – це письмовий документ, в якому викладена суть, напрями і способи

реалізації підприємницької ідеї, схарактеризовано ринкові, виробничі, організаційні та фінансові аспекти майбутнього бізнесу, а також особливості управління ним.

У ринковій системі господарювання бізнес-план виконує дві важливі функції: *зовнішню* (ознайомлення заінтересованих ділових людей із сутністю та ефективністю реалізації нової підприємницької ідеї) і *внутрішню* (відпрацювання системи управління впровадження підприємницького проекту).

Перша складова бізнес-плану для нового підприємства – вибір основного виду статутної діяльності. Наступний етапом бізнес-плану – вибір дислокації бізнесу (його географії). Якщо майбутня основна діяльність пов'язана з формуванням (виробництвом) та реалізацією внутрішніх турів, то необхідно визначити регіон прийому-відправки туристів.

Черговим етапом бізнес-плану є дослідження ринку туристичних послуг. Потім приступають до аналізу конкурентного середовища. При цьому вивчається статистика чисельності туристичних фірм, зареєстрованих у даному регіоні, їх обсяги реалізації туристичних послуг, цінні фактори, наявність монополістів, відмінностей власного туристичного продукту від аналогічного продукту конкурентів.

Важливою складовою бізнес-плану є маркетинг-план, який включає наступні складові: технологію реалізації туристичного продукту, способи стимулювання продажів, ціноутворення, стратегію рекламної компанії, формування громадської думки про фірму тощо.

Наступний етапом бізнес-планування – план виробництва туристичних послуг і контроль якості туристичного продукту.

Один із відповідальних етапів бізнес-плану – планування роботи персоналу, що поєднує в собі такі аспекти, як розрахунок необхідної кількості працівників, формування штатного розкладу, розробка кваліфікаційних вимог до персоналу, посадових інструкцій та форм оплати праці тощо.

Доцільно включати в бізнес-план також розділи "Юридичне планування" та "Управління ризиками", в яких вказується форма власності, правовий статус підприємства, схема підлеглості, загроза банкрутства, санкції і штрафи контролюючих органів та ін.

Найбільш важливим і складним розділом бізнес-плану є "Фінансовий план", основна мета якого – це забезпечення позитивного грошового залишку від початку до закінчення впровадження проекту. Окрім того, фінансовий план розкриває необхідність в капіталі й ефективність його використання.

14. Ліцензування туристичних послуг

Діяльність, пов'язана з наданням туристичних послуг, підлягає ліцензуванню. Згідно з оновленим законодавством, ліцензуванню підлягають

наступні види туристичної діяльності: організація іноземного туризму; організація внутрішнього туризму; організація зарубіжного туризму; екскурсійна діяльність.

З 2002 року органом ліцензування туристичної діяльності є новостворена *Державна туристична адміністрація України*. Для отримання ліцензії у відповідні органи подаються документи згідно із Законом про ліцензування: заява встановленого зразка про видачу ліцензії, в якій мають бути наступні дані: про суб'єкт господарювання, вид господарської діяльності, на здійснення якої заявник має намір отримати ліцензію; копія свідоцтва про державну реєстрацію суб'єкта підприємницької діяльності або копія довідки про внесення в Єдиний державний реєстр підприємств і організацій України, завірена нотаріально або органом, який видав оригінал документа. Орган ліцензування повинен прийняти рішення про видачу ліцензії або відмову в її видачі в термін не пізніше 10 робочих днів з дати надходження заяви про видачу ліцензій та документів, доданих до заяви. Повідомлення про прийняття рішення про видачу ліцензії або про відмову в її видачі направляється заявнику в письмовій формі протягом трьох робочих днів з дати прийняття відповідного рішення. Підставою для переоформлення ліцензії є: зміна назви юридичної особи або прізвища, ім'я та по батькові фізичної особи – суб'єкта підприємницької діяльності; зміна місцезнаходження юридичної особи або місцепроживання фізичної особи – суб'єкта підприємницької діяльності; – зміни, пов'язані з розширенням певних видів ліцензійної діяльності.

Згідно із Законом про ліцензування, ліцензія може бути анульована на основі: заяви ліцензіата про ануляцію ліцензії; акту про повторне порушення ліцензіатом ліцензійних умов; рішення про відміну державної реєстрації суб'єкта господарювання; нотаріально завіреної копії свідоцтва про смерть фізичної особи – суб'єкта підприємницької діяльності; акту про виявлення неправдивих даних у документах, наданих суб'єктом господарювання для отримання ліцензії; акту про встановлення факту передачі ліцензії або її копії іншій юридичній або фізичній особі для здійснення господарської діяльності; акту про встановлення факту ненадання інформації про зміну даних, вказаних у документах, які додавались до заяви на видачу ліцензії; акту про невиконання наказу про усунення порушень ліцензійних умов; нездатності ліцензіата забезпечити виконання ліцензійних умов, встановлених для туристичної діяльності. Рішення про анулювання ліцензії приймається органом ліцензування протягом десяти робочих днів і направляється ліцензіату.

15. Укладання договору та налагодження зв'язків з партнерами

Договір (угода, контракт) – це форма документального закріплення партнерських зв'язків (предмета договору, взаємних прав та обов'язків, наслідків порушення домовленостей), яка опосередковує взаємини в процесі виробництва і реалізації продукції чи надання різноманітних послуг.

У ринковій системі господарювання застосовують два види договорів: установчий та підприємницький. Установчий засвідчує бажання фізичних чи юридичних осіб щодо заснування нового організаційно-правового утворення для реалізації конкретної підприємницької ідеї. Підприємницький договір відображає згоду сторін стосовно безпосереднього здійснення певної підприємницької діяльності в певній організаційно-правовій формі. Для здійснення своєї діяльності туристичне підприємство укладає угоди (договори), з однієї сторони, з іншими організаціями, підприємствами, приватними підприємцями, які беруть участь в формуванні і просуванні туристичного продукту, з другої сторони, з споживачами туристичного продукту (туристами). При організації туристичної діяльності і відсутності при цьому власної матеріальної бази суб'єкт туристичної діяльності повинен укласти письмову угоду з *постачальниками і підрядниками* – вітчизняними і зарубіжними партнерами, які забезпечать туристів необхідними умовами розміщення і харчування, засобами транспорту, організацією екскурсій і відпочинку. Угода (контракт) про співпрацю між суб'єктом туристичної діяльності та іншими організаціями, які беруть участь в обслуговуванні туристів, резидентами і нерезидентами, повинна відповідати вимогам Громадянського кодексу України і обов'язково вміщувати повну інформацію про надання послуг, вимогам щодо забезпечення захисту і безпеки туристів, їх майна в Україні та за кордоном, визначати відповідальність сторін за якість надання туристичних послуг. До угод (контрактів) партнери додають зразки своїх *туристичних ваучерів* (путівка) – документ, що підтверджує статус особи або групи осіб як туристів, оплату послуг чи її гарантію і є підставою для отримання туристом або групою туристів туристичних послуг.

Не менш важливі угоди зі *страховими компаніями*. Наступний вид договорів, які є обов'язковими – це договори на надання туристичних послуг, які укладаються між суб'єктами туристичної діяльності та *споживачами туристичного продукту*. Договір (контракт) укладається в письмовій формі і повинен визначати обсяг, умови та якість надання послуг, порядок оплати та розрахунків, термін дії, права та обов'язки сторін, їх відповідальність за невиконання або неналежне виконання умов договору.

16. Діяльність фірм-туроператорів

Терміни "туроператор" і "турагент" визначають напрямок діяльності туристичного підприємства. *Туроператор* – юридична або фізична особа (мається на увазі підприємець), яка здійснює на основі ліцензії діяльність по формуванню, просуванню та реалізації туристичного продукту.

Туроператорами називають: туристичні організації (підприємства), які мають власні або орендовані засоби туристичного обслуговування і пропонують своїм клієнтам комплекс послуг; оптових посередників між тур агентствами і підприємствами туристичної індустрії, до яких належать фірми і організації, зайняті обслуговуванням туристів, але не відносяться напряму до туризму, а є представниками інших галузей економіки. Це транспортні компанії, підприємства громадського харчування, страхові фірми, спортивні, культурні заклади та ін.

Основні завдання туроператора – створення туру, підкріпленого програмою обслуговування. *Програма обслуговування* – план заходів, спрямованих на задоволення інтересів подорожуючих, які визначають призначення і вид туру. За видом діяльності туроператори можуть бути: *туроператорами масового ринку* – продають велику кількість турпродукту, сформованого на масовий попит та наперед визначені місця відпочинку; *спеціалізованими туроператорами* – це оператори, які спеціалізуються на окремо визначеному продукті або сегменті ринку. За місцем діяльності туроператори бувають: *внутрішні оператори* – формують турпродукт для споживання громадянами своєї країни в межах країни; *виїзні оператори* – формують турпродукт для споживання громадянами своєї країни за кордоном; *оператори на прийомі* – базуються в місці призначення і обслуговують прибулих іноземних туристів. В більш загальному смислі туроперейтингу туроператорів прийнято поділяти на ініціативних і рецептивних. *Ініціативні* – це туроператори, які відправляють туристів за кордон або інші регіони за домовленістю з приймаючими операторами або безпосередньо з туристичними підприємствами. *Рецептивні* – це туроператори на прийомі, тобто ті, які комплектують тури і програми обслуговування в місцях прийому і обслуговування туристів, використовуючи прямі угоди з постачальниками послуг. Туроператор виконує головну роль у туризмі, тому що саме він розробляє туристичні маршрути, наповнює їх послугами, забезпечує функціонування турів і надання послуг, готує рекламно-інформаційні видання по своїх турах, розраховує ціни, передає тури агентам для їх наступної реалізації.

17. Діяльність фірм-турагентів

Турагент – це юридична або фізична особа (підприємець), яка здійснює на основі ліцензії діяльність по просуванню і реалізації сформованого туроператором туру (туристичного продукту).

Турагент у разі необхідності до придбаного туру додає вартість проїзду туристів від місця формування групи до першого на маршруті пункту розміщення і від останнього на маршруті пункту розміщення до місця формування групи.

Основне завдання турагента або турагентства:

- повне і широке висвітлення можливостей відпочинку і подорожей по всіх наявних турах, курортах, туристичних центрах;
- просування інформації про власні можливості за допомогою реклами;
- організація продажу туристичного продукту з урахуванням специфіки і особливостей туристичного ринку.

З погляду спеціалізації, турагентства можуть бути багатoproфільними, тобто здійснювати комплексне обслуговування різних за запитом клієнтів, і спеціалізованими, які спеціалізуються на певних видах обслуговування (організація ділових, спортивних та інших поїздок).

Туристичне підприємство може бути одночасно і туроператором, і турагентом. Наприклад, бюро розробляє маршрути як туроператор і частково самостійно продас їх безпосередньо споживачу, а більшу частину продас турагенту, одночасно як турагент купує тури в іншого бюро (туроператора) і продас їх своїм туристам. Турагенти і туроператори можуть мати різні форми власності. Вони можуть бути приватними, державними, акціонерними товариствами, але їх підприємницька діяльність і ринкові функції від цього не змінюються.

Різниця між туроператором і турагентом не тільки у формуванні туристичного продукту та його реалізації, а й у системі доходів. Дуже часто туроператор купує окремі послуги, з яких потім формує комплексний туристичний продукт зі своїм механізмом ціноутворення. Водночас турагент діє як роздрібний продавець і його прибуток формується з комісійних від продажу чужого туристичного продукту; турагент реалізує туристичний продукт (часто й окремі послуги) за реальними цінами туроператора або виробника послуг.

18. Підбір кадрів для туристичних організацій. Кваліфікаційні вимоги до основних посад робочих туристичних фірм

Виявлення потреб трудового колективу, аналіз робіт, їх опис і специфікація – все це є частиною процесу планування. Наступним кроком є підбір кандидатур на виконання конкретних виробничих управлінських функцій. Підбір працівників на посади, що відносяться до нижчого рівня

управління, може здійснюватись двома способами. Перший полягає у висуванні осіб, які вже працюють на підприємстві, а інший – шляхом залучення кандидатів зі сторони. Просування працівника службовими сходінками, окрім усього, наочно демонструє можливості професійного зростання на підприємстві і тим самим позитивно впливає на моральний клімат у колективі. Іншою перевагою висування своїх працівників є те, що їм уже знайомі організаційна структура підприємства, його колектив та виробнича атмосфера. Головною перевагою у зарахуванні на роботу нової людини є те, що підприємство отримує нові ідеї на тому рівні, на якому вони можуть знайти своє практичне впровадження. Для підбору кандидатур на різні рівні управлінської структури використовуються різні методи. Для найму молодшого обслуговуючого персоналу використовується такий традиційний метод, як оголошення. Приносить користь також допомога громадських агентств з працевлаштування та сприяння професійно-технічних шкіл і коледжів.

На посади, що відносяться до категорії старшого обслуговуючого персоналу, працівники прибувають після закінчення спеціальних навчальних програм у вищих школах, технікумах та коледжах. Але і в цьому випадку публікації оголошень й участь громадських рад з працевлаштування можуть бути досить корисними. Особисте знайомство чи цілеспрямовані бесіди з уже відомими кандидатами – це ті способи, до яких частіше всього звертаються адміністрації, залучаючи на підприємство необхідного фахівця.

Процес відбору кадрів починається, коли поряд з вакантними посадами є відповідний список претендентів. Першим елементом у цьому процесі є збір даних про претендентів, який частіше всього проводиться шляхом заповнення анкет та автобіографій. На цьому етапі буває достатньо обговорення кандидатур. Претенденти за об'єктивними даними, які не відповідають заявленим знанням або досвіду, із подальшого процесу виключаються.

Далі процес підбору кадрів проходить через декілька фаз:

- 1) особисті бесіди з претендентами;
- 2) тестування, якщо воно необхідне через специфічні умови праці;
- 3) виявлення причин звільнення з попередніх місць роботи;
- 4) практичне випробування.

На всіх цих фазах відбувається відбір кандидатів до тієї межі, поки не будуть визначені найбільш підходящі кандидатури.

19. Процес проведення періодичних перевірок роботи працівників туристичного підприємства

Функція оцінки праці співробітників є винятково важливою як для підприємства, так і для самих працівників.

Існує шість основних причин необхідності періодичних перевірок роботи працівників:

- 1) перевірки, які проводяться періодично, сприяють належному виконанню працівниками своїх обов'язків, а оскільки такі перевірки спрямовані на виявлення відхилень від встановлених стандартів, то вони сприяють виправленню відхилень та відновленню точного виконання службових обов'язків;
- 2) перевірки дозволяють виявити ті сфери, які потребують додаткової уваги, у тому числі з точки зору підготовки кадрів;
- 3) бесіди, якими супроводжуються перевірки, поглиблюють розуміння змісту функціональних обов'язків, які виконують працівники;
- 4) результати перевірок можуть бути використані у плануванні і коригуванні штатного розкладу при просуванні працівників службовими сходами, переводах і звільненнях;
- 5) результати перевірок можуть виявити потреби у зміні виплачуваної винагороди у сторону як її збільшення, так і зменшення;
- 6) системний аналіз серії перевірок може бути використаний для оцінки інших різних кадрових програм.

20. Фактори, що послаблюють значення періодичних перевірок роботи працівників

Існує також шість чинників, які послаблюють значення перевірок. Ці фактори повинні уважно контролюватись відділом кадрів, і на них повинна звертатися увага при підготовці працівників до проведення перевірок.

1. *Ефект "злиття"*. Він виник, коли інспектор, який проводить перевірку, переоцінює один з аспектів виконання роботи, не приділяючи уваги іншим її сторонам. Ефект "злиття" може бути як з позитивним знаком, так і з від'ємним.

2. *Поблажливість або суворість* може виникнути, коли перевіряючий поблажливий або, навпаки, суворий у відношенні до конкретного працівника, якого перевіряють. Це може привести до вирівнювання всіх показників всередині підрозділу, що тією чи іншою мірою викривлює реальну картину, якщо інспектованих порівнювати з іншими працівниками інших підрозділів.

3. *Ефект середніх величин*. Він може виникнути, коли перевіряючий розглядає всіх працюючих у підрозділі в загальному і цілому.

4. *Вплив на результати перевірки*. Дані, які використовуються для системного аналізу, мають тенденцію впливати на результати перевірки.

5. *Вплив недавніх вчинків інспектованих*. Перевіряючий у своїх оцінках може опинитися під впливом недавніх вчинків тих, кого він перевіряє. Відділ кадрів усуває цей негативний чинник впливу з допомогою анкетування, яке проводиться на постійній основі, а також вивчає

виникаючі інциденти, які відбуваються з працівниками, і дозволяє виявляти характерні особливості поведінки за більш короткий проміжок часу.

6. *Фактор "міжособистісного впливу"*. Цей негативний чинник важко подолати, оскільки причина його появи не пов'язана з роботою. Виникає він поза межами виробничих відносин і може впливати на результати оцінок як позитивно, так і негативно. Проти впливу цього фактору важко боротися. Зменшення його впливу може бути досягнуто через роз'яснення, що міжособистісні відносини не повинні прийматися в розрахунок. Для усунення впливу цього фактора у будь-якій організації важливе значення повинна мати оцінка працівника на довгостроковій основі. Тільки у цьому випадку може скластися об'єктивна уява про працівника і результати його праці.

Термінологічний словник

Турист – тимчасовий відвідувач, який знаходиться в країні перебування не менше 24 год. і не переслідує мети отримання заробітної плати та постійного місця проживання.

Туризм спортивний – вид рекреаційної діяльності оздоровчого характеру з особливими вимогами до природно-територіального комплексу району подорожі, з високим рівнем споживання природних цінностей. Поєднує значні фізичні та психофізіологічні навантаження на організм людини, підвищенні вимоги до витривалості, спортивно-туристського вміння, прикладних навичок, загальнофізичної та теоретичної (в т. ч. географічної) підготовки.

Туризм – форма масового подорожування та відпочинку з метою ознайомлення з навколишнім середовищем.

Туризм активний – сторона туристського обміну даної країни, що складає актив туристського балансу цієї країни в її зовнішньоторговельному обороті.

Туризм альтернативний (нетрадиційний, екстремальний) – вид рекреаційної діяльності, що ґрунтується на використанні як рекреаційних ресурсів, так і соціальних і природних об'єктів та явищ і в таких формах (місця аномальних природних явищ і катаклізмів, транспортних і промислових катастроф, території радіаційного забруднення, "школи виживання", пошук загиблих кораблів, відвідування виправно-трудових колоній, в'язниць, закритих медичних установ тощо).

Туризм багатостанний – відвідування туристами декількох країн під час однієї поїздки.

Туризм внутрішній – тимчасове переміщення громадян даної країни з постійного місця проживання в межах цієї країни з метою лікування, відпочинку та туризму.

Туризм гінекологічний – короточасні поїздки жінок – громадянок країн, законодавство яких забороняє штучне переривання вагітності, до країни, де подібні заборони відсутні або зведено до мінімуму. **ТУРИЗМ ДАЛЬНИЙ** – поїздки до місця призначення літаком – більш ніж 4 год., автомобілем – 4 дн., теплоходом – 4-5 дн.

Туризм діловий – тимчасові відрядження зі службовою метою, включаючи участь у конференціях, конгресах тощо без отримання прибутку в місці відрядження.

Туризм екологічний – складова рекреаційної діяльності, за якої негативний вплив на природне середовище та його компоненти є мінімальним.

Туризм екскурсійний – поїздки тривалістю не більш 24 годин.

Туризм заохочувальний – туристські поїздки, що надаються адміністрацією підприємств та установ своїм співробітникам на пільгових умовах або безкоштовно як премії за високі виробничі показники.

Туризм зарубіжний – поїздки з метою туризму за межі країни постійного проживання.

Туризм комерційний (шопінг-туризм, шоп-туризм, "купецький туризм") – вид туризму, що здійснюється громадянами до зарубіжних країн з метою одержання прибутку.

Туризм короточасний – поїздки строком на 5-7 днів (наприкінці тижня та в інші неробочі дні).

Туризм кочовий – вид рекреаційної діяльності, що передбачає постійне пересування, зміну місця перебування.

Туризм круїзний – туристські поїздки з використанням транспортних засобів не тільки для перевезення, але й як засобу розміщення, харчування, розваг тощо.

Туризм неорганізований – самодіяльні поїздки туристів, що, як правило, організуються самими туристами.

Туризм організований – поїздки, що організуються туристськими фірмами та реалізуються, як правило, на умовах попередньої сплати.

Туризм пасивний – сторона туристського обміну даної країни, що складає пасив туристського балансу цієї країни в її зовнішньоторговельному обороті.

Туризм пізнавальний – туристські поїздки, основною метою яких є задоволення зацікавленості, професійних та ін. пізнавальних інтересів.

Туризм рекреаційний – туризм з метою відпочинку, лікування та ін. оздоровчими цілями.

Туризм релігійний – різновид туризму, пов'язаний з регулярним відвідуванням віруючими "святих місць" і релігійних центрів.

Туризм самодіяльний – складова рекреаційної діяльності, вид туризму, якому притаманні значні соціальні функції (формування моральної зрілості, виховання соціальної активності, фізичне загартування, пізнавальна та творча діяльність людини).

Туризм сімейний – групові туристські поїздки членів однієї сім'ї.

Туризм соціальний – туризм, що субсидується коштами, виділеними на соціальні потреби.

Туризм стаціонарний – групові або індивідуальні поїздки без активного пересування за маршрутом з перебуванням в одному або двох місцях призначення з оздоровчими та пізнавальними цілями.

Туризм сусідній (прикордонний) – різновид короткотривалих міжнародних туристських поїздок до прикордонних районів сусідньої країни з пересуванням, як правило, автомобілем, автобусом або пішки.

Психологія фізичного виховання і спорту

Психологія фізичного виховання і спорту – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву розвитку і формування психіки людини в специфічних умовах навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

Психіка (від грец. *psyche* – душа, дихання) – якість високоорганізованої матерії, що є особливою формою відображення суб'єктом об'єктивної реальності.

Предмет психології фізичного виховання і спорту полягає у вивченні об'єктивних законів прояву психіки особистості, її розвитку і вдосконалення у руховій активності.

Категорії психології фізичного виховання і спорту: індивід, особистість, індивідуальність, дія, образ, мотив, мотивація, спілкування, предмет діяльності, мета діяльності, засоби діяльності, продукт діяльності.

Мета психології фізичного виховання – оптимізація освітньо-виховного процесу, що здійснюється в типових формах фізичної культури, використовуючи закономірності і особливості психічного розвитку людини для формування повноцінної особистості, як соціальної істоти.

Психологія спорту досліджує закономірності психологічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагань.

Суперництво – це ситуація в якій нагорода розподіляється серед учасників неоднаково. Процес суперництва включає: 1) об'єктивну змагальну ситуацію; 2) суб'єктивну змагальну ситуацію; 3) реакцію ситуативну; 4) наслідки реакції ситуативної.

Індивід (від лат. *individuum* – неділиме) – людина, як єдина природна істота, представник виду *Homo sapiens*, продукт розвитку, носій, характерних рис.

Індивідуальність – людина, що характеризується неповторністю, психіки. Індивідуальність проявляється в рисах темпераменту, специфіці інтересів.

Особистість – сукупність характеристик, яка обумовлює неповторність індивіда. Особистість є посередницькою ланкою через яку (за Рубінштейном) впливи зовнішнього середовища пов'язані із своїм ефектом у психіці індивіда.

Поведінка – взаємодія з оточуючим середовищем, опосередкована зовнішньою і внутрішньою активністю особистості (рухова і психічна).

Конфлікт (від лат. *conflictus* – зіткнення) – зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить ситуація.

Мотив – це спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб суб'єкта. Мотиви є усвідомлювані та неусвідомлювані.

Мотивація спортивної діяльності – це особливий стан спортсмена, котрий формується в результаті співвідношення власних потреб та можливостей із предметом діяльності, слугуючий основою для постановки мети і досягнення максимальних результатів.

Мотивація досягнення – це орієнтація людини на прагненні до успішного виконання завдань, наполегливість перед подоланням невдач і відчуття задоволення за виконане.

Інтерес – це стійке, вибіркове, емоційно забарвлене прагнення особистості до життєво значущих об'єктів. Інтереси виникають на ґрунті потреб, але не зводяться до них. Потреба виражає необхідність, а інтерес завжди пов'язаний з особистою зацікавленістю об'єктом, із прагненням більше його пізнати, оволодіти ним. Інтерес може виявлятися в симпатії та прихильності до людини, у захопленні певною діяльністю, літературою, спортом, наукою тощо.

Переконання – це система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно до власних поглядів і принципів. Підґрунтя переконань становлять знання, які для людини є істинними, незаперечними, в яких вона не має сумніву.

Сприйняття – цілісне відображення предметів, ситуацій та подій, що виникають при безпосередньому впливі фізичних подразників на рецепторні поверхні органів чуття.

Переконання – це система мотивів особистості, то спонукає її діяти відповідно до власних поглядів і принципів.

Ідеал – це образ реальної людини або створеного особистістю взірця, яким вона керується в житті протягом певного часу і який визначає програму її самовдосконалення на майбутнє.

Установка – це неусвідомлюваний особистістю стан готовності до діяльності, за допомогою якої людина може задовольнити власні потреби.

Спрямованість особистості – це система домінуючих цілей і мотивів її діяльності, які визначають її самоцінність і суспільну значущість. Спрямованість разом зі світоглядом є вищим регулятором поведінки і дій людини.

Самосвідомість – це усвідомлювання людиною себе самої у своєму ставленні до зовнішнього світу та інших людей. Вона має багато різних форм прояву. Одна з них пов'язана з пізнавальним аспектом психічної діяльності та виявляється в самовідчутті, самоспостереженні, самооцінці, самоаналізі. Самоусвідомлення особистістю змін і процесів, що в ній відбуваються, сприяє глибшому самопізнанню, об'єктивності, критичності їх оцінки. З емоційною цариною самосвідомості пов'язані такі її прояви, як самолюбство, самовихваляння, скромність, самоприниженість, почуття власної гідності, пихатість.

Страх – емоція, виникаюча в загрожуєчи біологічному чи соціальному існуванню індивіда обставинах і скерована на джерело небезпеки. Якщо джерело небезпеки невизначене виникає стан тривоги, зазвичай пов'язаний з очікуванням невдач у суспільній взаємодії.

Стрес – це стан викликаний надмірними фізичними і психічними напруженнями. Поняття з'явилося у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливий вплив оточуючого середовища. Пізніше даний термін використовується для пояснення стану індивіда в екстремальних умовах на психологічному, поведінковому, фізіологічному рівнях. В залежності від виду стресора і характеру його впливу він може бути: емоційним та інформаційним.

Тривожність – поведінкова (біхевіористична) схильність особистості сприймати об'єктивно небезпечні обставини, як погрожуючі і реагувати на них диспропорційним станом функціонування організму.

Збудження – це загальна фізіологічна і психологічна активізація, що коливається в континуумі від стану глибокого сну до стану інтенсивного реагування.

Гальмування – це активний процес, що викликає:

- а) затримку діяльності нервових центрів (так зване центральне гальмування, відкрите Сеченовим у 1863 році);
- б) затримку діяльності робочих органів (так зване периферійне гальмування, відкрите братами Вебер).

Група – обмежена розміром суспільність людей, яка виділяється із соціального цілого певними ознаками: характеру діяльності, соціальної чи класової приналежності, структурі, композиції, рівню розвитку. Групи класифікуються: 1) за розміром; 2) по соціальному статусу (формальні і неформальні); 3) за безпосередністю зв'язків; 4) за рівнем розвитку; 5) за значущості.

Воля – це довільне управління, аутоуправління. При цьому воля регуляція – це вид довільного управління, пов'язаний з подоланням зовнішніх та внутрішніх невдач. Волюве зусилля розглядається вченим як

психічне і фізичне напруження індивіда, спрямоване на подолання зовнішніх труднощів.

Агресія – форма поведінки, що спрямована на нанесення шкоди якомусь об'єкту. Психічне джерело агресивності переважна більшість фахівців вбачає у:

- *ворожості* – неприязному ставленні до якогось об'єкту, що супроводжується його негативним оцінюванням;
- *гніві* – інтенсивному роздратовано-неприязному ставленні заснованому на негативній оцінці того, що викликало гнівливу реакцію.

Агресивна поведінка спортсмена – вербальні і тілесні ворожі дії спортсмена, спрямовані на суперників з метою досягнення успіху в умовах тренувань і змагань. На основі існуючих типологій агресивності у спортивній діяльності виділяють реактивну (ворожу) та інструментальну агресивність. Головна мета першої полягає в нанесенні фізичної чи психологічної травми. Друга переслідує мету, здобуття перемоги, а не завдання шкоди супернику.

Усвідомлена саморегуляція – це системно організований процес внутрішньої психічної активності людини по ініціації, побудові, підтримці та управлінню різними видами і формами довільної діяльності. Автор пропонує розглядати процес усвідомленої цілеспрямованої саморегуляції через систему взаємопов'язаних функціональних ланок, яка включає: 1) мету діяльності; 2) суб'єктивну модель важливих умов діяльності; 3) програму виконавчих дій; 4) систему критеріїв успішної діяльності; 5) інформацію про реально досягнуті результати; 6) рішення про корекцію діяльності.

Активність волюва – свідомо постановка мети і подолання труднощів, що виникають на шляху до її досягнення. Волюві дії різні як за своєю тривалістю, так і за компонентами.

Альтернативи мотиваційні – необхідність вибору спортсменом одного з двох протилежних взаємовиключних мотивів змагальної діяльності (наприклад, атакувати чи захищатися). Види мотиваційних альтернатив:

- *психотактична альтернатива* (диктує техніку – тактичний зміст дій): “атакувати чи не атакувати?”, “якщо атакувати, то як?”, “у випадку атаки, що робитиме суперник?” тощо;

- *притягально-ймовірна* альтернатива (визначає протиріччя між рівнем домагань спортсмена і сумнівами у власних можливостях): “прагну перемогти, однак суперник дуже титулований!”, “повинен перемогти, проте недостатньо готовий!”, “можу бути першим, однак можу і програти!” тощо;

- *морально поведінкова* альтернатива (визначає етичний компонент діяльності спортсмена): “треба бути коректним, однак по спортивному

злим”, “для команди доцільний один варіант дій, а особисто для мене – інший”.

Антиципація – передбачення спортсменом майбутніх ситуацій, на основі чого для нього відкривається можливість здійснення своєчасних і відповідних ситуації, дій з необхідним для спортсмена результатом. Це розгорнуте уявлення про те, чого хоче спортсмен, до чого він прагне.

Соціологія спорту і туризму

Адаптивний спорт – спорт для осіб з обмеженими можливостями.

Аналіз документів – один з широко використовуваних і ефективних методів збору первинної інформації. До документів в прикладній соціології відносяться, в першу чергу, різноманітні друковані й рукописні матеріали, створені для збереження і передавання інформації. При більш широкому підході до складу документів включають теле-, кіно- і фотоматеріали, а також звукові записи.

Анкетування – це метод одержання первинної соціологічної інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих відповідей анкети.

Анкетування пресою – це вид анкетування, при котрому анкети публікуються в пресі. Даний вид анкетування характеризується також низьким відсотком повернення анкет і практично виключає можливість дослідника впливати на формування вибіркової спільності.

Анкетування роздатково – передбачає особисте вручення анкети респонденту.

Валеологічне виховання – формування здорового способу життя, ознайомлення дітей з різноманітними традиційними і нетрадиційними засобами і методами збереження і зміцнення здоров'я, виховання за потребою в здоровому стилі життя.

Внутрішній аналіз документів – це і є, власне, вивчення змісту документу, всього того, про що свідчить текст джерела, і тих об'єктивних процесів і явищ, про котрі повідомляє документ.

Дослідження аналітичне – найбільш поглиблений вид соціологічного аналізу, що ставить собі за ціль не тільки опис структурних елементів, явища, яке вивчається, але й виявленні причин, котрі лежать в його основі і зумовлюють характер, поширеність, гостроту й інші властиві йому риси.

Дослідження описове – більш складний вид конкретно-соціологічного аналізу. За своїми цілями й завданнями воно передбачає отримання емпіричних відомостей, що дають відносно цілісне уявлення про досліджуване явище, його структурні елементи, частіше використовується

для отримання якомога більш повної інформації, всебічної інформації про стан справ у підрозділі, що аналізується (спортивному товаристві, команді, колективі фізичної культури).

Дослідження розвідувальне (пілотажне) – найбільш простий різновид конкретно-соціологічного аналізу, оскільки вирішує вельми обмежені за своїм змістом завдання. Воно охоплює, як правило, невеликі досліджувані сукупності і опирається на спрощену програму і стиснутий за об'ємом інструментарій, тобто методичних документах, за допомогою яких здійснюється збір первинної соціологічної інформації (анкети, бланки інтерв'ю, опитувальні листи, картки для фіксування результатів спостереження, вивчення документів та ін.).

Здоровий спосіб життя – це, перш за все, культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний. «Здоровий дух – в здоровому тілі», піклування про здоров'я, як вищу цінність – основні категорії, що визначають зміст даного феномену.

Зовнішній аналіз документів – це вивчення обставин виникнення документа, його історичного, соціального контексту. Так, знаючи істинний стан речей у відповідній сфері життя суспільства, конкретних областях, районах країни, будучи знайомим з діяльністю трудових колективів, дослідник легко виявить тенденційність у висвітленні проблеми, що піднімається деякими авторами документів.

Інтерв'ю вільне – відрізняється мінімальною стандартизацією поведінки інтерв'юера. Цей вид опитування використовується, як правило, при визначенні проблеми дослідження, уточненні її конкретного змісту та ін. Вільне інтерв'ю проводиться без заздалегідь підготовленого опитувальника або розробленого плану бесіди.

Інтерв'ю сфокусоване – використовується, як правило, при збиранні думок і оцінок з приводу конкретної ситуації, явища його наслідків і причин. Респондент при цьому вже заздалегідь ознайомлюється з темою бесіди (читає книгу або статтю, приймає участь в роботі семінару з даної проблеми та ін.)

Інтерв'ю формалізоване (стандартизоване) – найбільш поширений різновид інтерв'ювання. В цьому випадку спілкування інтерв'юера і респондента строго регламентоване детально розробленим опитувальником та інструкцією, призначеною для інтерв'юера.

Інституціоналізація – процес формування стійких ціннісно-нормативних зразків дій, завдяки яким інтегрується і координується діяльність соціальної групи.

Культура – сукупність соціально набутих і переданих з покоління в покоління значимих символів, ідей, цінностей, вірувань, традицій, норм і правил поведінки, завдяки яким люди організують свою життєдіяльність.

Масовий спорт – спорт, в якому присутні і змагальна діяльність і високий спортивний результат, але в більшій мірі він розглядається як засіб фізичної рекреації та рухової реабілітації.

Метод соціологічного дослідження – це спосіб побудови і обґрунтування системи знань.

Методика соціологічного дослідження – це сума окремих прийомів, що дозволяють застосовувати той чи інший метод до даної специфічної предметної області з метою накопичення і систематизації емпіричного матеріалу.

Методологія – вчення про принципи побудови, формах і методах наукового пізнання і перетворення дійсності, загальній стратегії наукового пошуку, яка дозволяє визначити найбільш загальні підходи до вивчення об'єкта.

Об'єкт КСІ – під цим терміном, як правило, розуміють область соціальної реальності, включену в процес наукового пізнання. Такими областями аналізу можуть бути спільноти, групи, процеси та ін.

Олімпійська культура – це специфічна філософія життя, яка включає духовний зміст спорту. Вона містить в собі історичний, світоглядний потенціал, в результаті чого збільшується роль олімпійської освіти, зміст якої, на наш погляд, повинен визначатись освоєнням цінностей олімпійської культури.

Олімпійське виховання – це засвоєння цінностей фізичної культури в зв'язку з пізнанням їх історичного і гуманістичного потенціалу.

Олімпійський спорт – спорт, що має в своїй основі високі гуманістичні традиції, які реалізують ідеали олімпізму.

Отитування – це метод безпосереднього або опосередкованого збору первинної вербальної інформації шляхом соціально-психологічної взаємодії між дослідником і опитуваним.

Освіта – соціальний інститут, через який здійснюється передача культурного спадку (професійних знань і вмінь, моральних цінностей та ін.) від одного покоління до іншого, здійснюється соціалізація індивіда і підготовка його до освоєння різних соціальних ролей.

Особистість – стійка сукупність соціально-значимих рис, властивих людині як соціальній особі. Серед них соціологи виділяють в першу чергу соціальні ролі, засвоєвані індивідом в процесі соціалізації, а також ціннісні орієнтації, на основі яких вибудовується життєва лінія поведінки особистості. Питання готуються заздалегідь їх перелік обов'язковий, але послідовність і формулювання можуть корегуватися.

Програма КСІ – теоретико-методологічний документ, що дає теоретичну основу методологічним підходам, методиці і техніці вивчення об'єкта і предмета аналізу.

Професійний спорт – спорт, зумовлений комерційними інтересами і є матеріальним джерелом існування спортсменів.

Процедура соціологічного дослідження – це послідовність всіх пізнавальних і організаційних дій, спосіб організації дослідження.

Система фізичного і спортивного виховання – сукупність ідей, методів і способів, структурно-організаційних за єдиними принципами з метою реалізації певних політичних, біологічних і соціальних ідей в сфері фізичного виховання і спорту.

Соціальне – сукупність суспільних відносин даного суспільства, інтегрована в процесі спільної діяльності (взаємодія) індивідами або групами індивідів в конкретних умовах місця і часу.

Соціальний інститут – сукупність норм, приписів і вимог, через які суспільство регулює і контролює діяльність людей в найбільш важливих сферах суспільного життя.

Соціологія – наукове, тобто, таке, що базується на певних емпіричних і логіко-методологічних прийомах, вивчення суспільства і його структурних механізмів, що забезпечують його функціонування і розвиток.

Соціологічне дослідження – це суттєві властивості і відношення об'єкта дослідження, пізнання котрих ставить собі за мету соціолог.

Соціологія прикладна – розділ соціології, націлений на вивчення практично важливих для суспільства соціальних проблем і процесів. Її завдання полягає у виробленні практичних рекомендацій, що використовуються «замовником» (організацією чи установою) для вдосконалення його діяльності і усунення дисфункцій.

Спорт – унікальний соціальний інститут розвитку, поширення і освоєння культури рухової діяльності людини і людства.

Спортивна кар'єра – багатолітня спортивна діяльність, націлена на високі спортивні досягнення і пов'язана з постійним самовихованням людини в одному чи кількох видах спорту.

Спортивна культура – складова частина загальної культури, що об'єднує категорії, закономірності. Установи та блага, створені для інтенсивного використання фізичної вправи в рамках змагальної діяльності, котра переслідує мету першості і рекорду внаслідок фізичного і духовного вдосконалення людини.

Спостереження в соціології – це метод цілеспрямованого, планомірного, певним чином фіксованого сприйняття досліджуваного об'єкта.

Спостереження, як метод збору наукової інформації – завжди безпосереднє переживання і фіксування значимих соціальних явищ.

Стиль життя – сукупність суттєвих рис, що характеризують спосіб життєдіяльності людей в конкретному суспільстві (їх поведінку, норми, цінності, котрі визначають зразок життя даного конкретного суспільства) – збірне поняття.

Суспільне – поняття, котре використовується, коли йде мова про суспільство в цілому, про взаємодію його сторін – економічної, культурної, політичної.

Суспільство – соціокультурна система, яка є результатом взаємодії двох підсистем – культури і соціальної системи. Від інших соціальних утворень – груп, спілок, організацій – суспільство відрізняється давністю існування і самодостатністю, тобто воно має всі необхідні ресурси для свого відтворення і нормального розвитку.

Техніка соціологічного дослідження – це сукупність спеціальних прийомів, ціль котрих – найбільш раціональне використання того чи іншого метода.

Фізична культура – сукупність суспільних цілей, завдань, форм, заходів, досягнень і факторів, необхідних для фізичного вдосконалення людини.

Ціннісні орієнтації особистості – виражають співвіднесеність пануючих в суспільстві культурних символів і цінностей зі структурою особистості, основними життєвими орієнтаціями, установками, потребами.

Цінність – соціально набутий елемент структури особистості, виступає, як фіксоване, стійке уявлення про бажане.

Методологія наукових досліджень у фізичній культурі

Наукове дослідження – цілеспрямоване пізнання, результати якого виступають як система понять, законів, теорій.

Знання – перевірений практикою результат пізнання дійсності, адекватне її відбиття у свідомості людини, ідеальне відтворення умовною формою узагальнених уявлень про закономірні зв'язки об'єктивної реальності.

Відносне знання – це знання, яке будучи в основному адекватним відображенням дійсності, відрізняється певною неповнотою збігу образу з об'єктом.

Абсолютне знання – це повне вичерпне відтворення узагальнених уявлень про об'єкт, що забезпечує абсолютний збіг образу з об'єктом.

Факти – знання про об'єкти або явища, вірність яких доведена;

Категорії – загальні та фундаментальні поняття, що відображають найбільш суттєві, загальні якості явищ дійсності;

Гіпотеза – наукове припущення, висунуте для пояснення будь-яких явищ (процесів) або причин, які зумовлюють даний наслідок.

Аксіоми – істинні положення, що приймаються без логічного доказу, в силу їх безпосередньої переконаності;

Постулати – твердження (судження), що приймаються науковою теорією як істинні, хоча вірність їх не доведена;

Принципи – вихідні положення будь-якої теорії, учення, науки або світогляду; абстрактні визначення ідеї, що виникли в результаті суб'єктивного осягнення досвіду людства;

Поняття – думка, що узагальнює та виокремлює предмети, явища за певними ознаками, відображає суттєві його якості (загальні, одиничні, конкретні, абстрактні, відносні, абсолютні і т.д.);

Закони – суттєві та необхідні відношення між явищами, що відображають загальні зв'язки та мають об'єктивний характер.

Методика – сукупність прийомів дослідження, включаючи техніку і різноманітні операції з фактичним матеріалом.

Методологія педагогіки фізичного виховання – це концептуальний виклад мети, змісту, методів дослідження, які забезпечать отримання максимально об'єктивної, точної, систематизованої інформації про процеси в області фізичної культури і спорту.

Філософська (фундаментальна) методологія – вищий рівень методології науки, що визначає загальну стратегію принципів пізнання особливостей явищ, процесів, сфер діяльності.

Загальнонаукова методологія – методологія, що використовується в переважній більшості наук і базується на загальнонаукових принципах дослідження: історичному, логічному, системному, моделювання та ін.

Конкретно-наукова методологія – сукупність теоретичних положень, закономірностей, методичних підходів, технологій, принципів дослідження і процедур, що використовуються в тій або іншій спеціальній науковій галузі.

Технологічна методологія – методологія, яка дозволяє використовувати найбільш ефективні методи, способи і засоби дослідження.

Наукова комунікація – обмін науковою інформацією (ідеями, знаннями, повідомленнями) між ученими і спеціалістами.

Тезаурус – відкрита система накопичення, зберігання, примноження, представлення інформації, знань, людського досвіду, що динамічно розвивається, що є знаннево-інформаційною і понятійною базою освіти та діяльності в області фізичного виховання та фізичної культури особи.

Тест – у спортивній практиці вимірювання або випробування, що проводиться з метою визначення стану або здібностей людини.

Надійність тестів – ступінь збігу результатів при повторному тестуванні тих самих людей в однакових умовах.

Узгодженість тесту – незалежність результатів тестування від особистих якостей особи, що проводить чи оцінює тест.

Еквівалентність тестів означає, що вони однаково вимірюють одну й ту ж рухову якість (здатність, сторону підготовленості).

Інформативність тесту – це ступінь точності, з яким він вимірює властивість (якість, здатність, характеристику і т.п.), для оцінки якої використовується.

Наукова діяльність – інтелектуальна творча діяльність, спрямована на здобуття і використання нових знань.

Концепція дослідження – система взаємопов'язаних наукових положень, котрі використовує дослідник для досягнення результату.

Тема відображає проблему в її характерних рисах, і таким чином окреслює межі дослідження, конкретизуючи основний задум та створюючи передумови успіху роботи в цілому.

Об'єкт наукового дослідження – це сукупність зв'язків, відносин та якостей досліджуваного явища або загальна сфера пошуку, що знаходиться в полі зору дослідника.

Предмет дослідження більш конкретний та включає в себе аспект (ракурс) обраної проблематики, що підлягає безпосередньому вивченню в даній роботі, устанавлюючи межі наукового пошуку в об'єкті.

Мета дослідження формулюється коротко й точно, конкретизуючись у завданнях дослідження, та у змістовному відношенні виражає те основне, що повинен зробити дослідник.

Гіпотеза – обґрунтоване припущення про можливі засоби розв'язання визначеної проблеми.

Наукова новизна – поняття, яке пов'язує суб'єктивні та об'єктивні моменти, що виражають ставлення дослідника до результату.

Теоретична значущість є центральною характеристикою наукового дослідження в ракурсі перспективності, доказовості, концептуальності отриманих результатів.

Практична значущість характеризується реальними зрушеннями у навчанні, досягнутими завдяки впровадженню в навчальну практику результатів дослідження.

Науковий експеримент – це метод пізнання шляхом науково-практичного перетворення об'єкта з метою верифікації гіпотез (спостереження в спеціально створених і контрольованих умовах, коли об'єкт перетворюється в аспект гіпотези).

Науковий експеримент у фізичній культурі – це спосіб отримання інформації про кількісні та якісні зміни показників об'єкту (наприклад інтегральної підготовленості спортсмена) внаслідок дії на нього певних керованих і контрольованих чинників (змінних).

Природний експеримент характеризується незначними змінами звичайних умов навчання, виховання і тренування.

Модельний експеримент полягає в істотній зміні типових умов фізичного виховання, що вимагає ізоляції аспекту, що вивчається, від побічних явищ.

Лабораторний експеримент характеризується строгою стандартизацією умов, що дозволяє максимально ізолювати суб'єктів дослідження від впливів навколишнього середовища.

Абсолютний експеримент використовують у тих випадках, коли потрібно вивчити стан тих, що займаються на якомусь певному етапі, без урахування його динаміки.

Послідовний експеримент проводиться з метою доказу або спростування гіпотези, що висувається, шляхом порівняння ефективності нововведень.

Методи експертних оцінок – це методи організації роботи з фахівцями-експертами і обробки думок експертів.

Експертна оцінка – оцінка, що отримується шляхом опитування думок фахівців (експертів).

Експерт (від лат. expertus – досвідчений) – досвідчена особа, що запрошується для вирішення питання, яке вимагає спеціальних знань.

Педагогічний експеримент – експеримент, суть якого полягає в сукупному використанні педагогічних методів дослідження.

Педагогічне спостереження – це послідовний аналіз і оцінка індивідуального методу організації навчально-тренувального процесу без втручання дослідника в хід його проведення.

Проблемне спостереження – спостереження, направлене на декілька взаємозв'язаних педагогічних явищ.

Тематичне спостереження полягає в тому, що з цілісного навчально-тренувального процесу виокремлюється те або інше явище і піддається спостереженню.

Розвідувальне спостереження проводиться з метою ознайомлення з предметами дослідження для уточнення робочої гіпотези.

Основне або *стандартизоване спостереження* має чітко розроблену програму і апарат фіксації результатів дослідження.

Включене спостереження, або спостереження зсередини, передбачає активну участь самого дослідника в навчально-тренувальному процесі.

Невключене спостереження, навпаки, припускає, що дослідник не бере участі в цьому процесі, а спостерігає за ним з боку.

Хронометраж – метод, основний зміст якого полягає у визначенні часу, що витрачається на виконання будь-яких дій, і його графічному зображенні.

Контрольні випробування – метод, з допомогою якого визначається рівень розвитку окремих фізичних якостей, оцінюється ступінь технічної підготовленості, виявляються переваги і недоліки використовуваних засобів, методів навчання і форм організації занять.

Анкетування – метод отримання інформації шляхом письмових відповідей суб'єктів дослідження на комплекс стандартизованих питань.

Інтерв'ю – метод, основний сенс якого полягає в отриманні інформації шляхом усних відповідей респондентів на систему питань, що усно задаються дослідником.

Конкретизація – логічна форма дослідження, що є протилежністю абстракції. Конкретизацією називається розумовий процес відтворення предмету з абстракції, що вичленували раніше. Окремим випадком конкретизації є розглянутий раніше синтез.

Антропометрія – метод дослідження людського тіла, який базується на реєстрації кількісних, зовнішніх морфологічних показників.

Спірометрія – метод, за допомогою якого визначають життєву ємність легень.

Динамометрія – метод, за допомогою якого визначають м'язову силу кистей і силу м'язів розгиначів спини.

Каліперометрія – метод, за допомогою якого визначають товщини шкірно-жирових складок у визначених місцях (підлопаткової, трьохголового м'язу, двоголового м'язу, передпліччя, тильної поверхні кисті, грудної, на клубовому гребні, надостній точці, черевної, передньої поверхні стегна, середньої частини гомілки).

Каталоги – це система накопичення та збереження даних про літературу, що наявна у бібліотеці.

Картотека – перелік усіх матеріалів, виявлених з певної тематики.

Дескриптивний аналіз – процедура визначення середньостатистичних показників досліджуваної сукупності (середнє значення, похибка репрезентативності)

Порівняльний аналіз – метод визначення достовірності розходжень отриманих результатів (порівняння експериментальної і дослідної груп, порівняння фізичних чи фізіологічних показників в групі до і після експерименту).

Кореляційний аналіз – це процедура для вивчення співвідношення між незалежними змінними.

Регресійний аналіз – метод апроксимації результатів досліджень з метою їх прогнозування.

Дисперсійний аналіз – використовується для визначення впливу окремих факторів на результативну ознаку.

Факторний аналіз – метод встановлення багатомірних зв'язків змінних величин за кількома ознаками.

Монографія є найбільш повним та вичерпним висвітленням результатів наукової роботи, виконаної одним або групою авторів та становить підсумок ґрунтовного багаторічного дослідження, що завершується одержанням фундаментальних наукових досягнень, які будуть використані у наступних дослідженнях.

Підручник – видання, що містить систематизований виклад навчальної дисципліни у відповідності до державного стандарту навчальної програми, затвердженої офіційною установою з рекомендацією до використання у навчальних закладах.

Навчальний посібник – видання, що відповідає окремим розділам програми навчальної дисципліни, може частково доповнювати підручник та рекомендується для використання офіційними установами.

Наукова стаття – основний вид оперативної публікації про нові дослідження з конкретної тематики, мета якої полягає в поданні інформації про проведену наукову роботу, одержані результати та визначенні напрямку для подальшої розробки теми, актуальних проблем, що потребують свого розв'язання.

Тези доповіді – стислий виклад основних думок, публікація яких передбачає попереднє ознайомлення учасників конференції, семінарів, симпозіумів та інших наукових форумів з результатами проведеного дослідження.

Доповідь – письмовий виклад розгорнутої усної форми виступу, що відповідає тексту тез.

Рецензія – найпоширеніша форма наукової критики твору, що відмінна аналітико-оціночним характером.

Анотація – стисла характеристика змісту наукової статті, праці, іншого наукового видання, у якій викладено найголовніші висновки праці, визначено їх цільове призначення та наукову вартість.

Науковий звіт – підсумок науково-дослідної роботи з обраної проблематики, у якому викладено основну ідею, задум та окреслено шляхи її реалізації.

Курсова робота – це навчально-дослідне завдання для студента, який вже має певний досвід наукової діяльності з проблематики дисциплін, що вивчаються у вищій школі.

Дипломна робота – досить складне теоретико-практичне дослідження, успішність якого залежить від вміння студента самостійно аналізувати предмет вивчення за джерелами суміжних галузей знань, засвоєння методів наукового пошуку, оволодіння загальнонауковою культурою.

Менеджмент туризму

Акціонерне товариство – комерційна організація, статутний капітал якої розподілений на конкретну кількість акцій, що засвідчують обов'язкові права учасників товариства у відношенні до товариства.

Бізнес-план – програма діяльності підприємства, план конкретних цілей діяльності підприємства, який включає оцінку очікуваних витрат та доходів.

Відкрите акціонерне товариство – проводить відкриту підписку на випущені ним акції і вільно їх продає.

Внутрішнє довідання туристичної організації – цілі, завдання, технологія та структура туристичної організації.

Господарське товариство – комерційна організація з розділенням на частки (вклади) підприємців (учасників) складовим капіталом.

Група (колектив) – дві і більше особи, які взаємодіють одна з одною таким чином, що кожна особа здійснює вплив на конкретних людей (працівників) та одночасно знаходиться під впливом інших осіб.

"Дерево цілей" – ієрархічна модель цілей, поділ яких продовжений до рівня завдань.

Довгостроковий план – закладається на 10-15 років. У ньому формулюються завдання, пов'язані за часом та ресурсами, а також загальна стратегія поставлених цілей.

Договір (угода, контракт) – форма документального закріплення партнерських зв'язків (предмета договору, взаємних прав та обов'язків,

наслідків порушення домовленостей), яка опосередковує взаємини в процесі виробництва і реалізації продукції чи надання різноманітних послуг.

Закрите акціонерне товариство – розподіляє випущені ним акції тільки між його засновниками.

Зовнішнє довідання туристичної організації – законодавчі акти, постачальники, споживачі, конкуренти, система економічних відносин у державі, міжнародні події, науково-технічний прогрес тощо.

Інвестиційний план – план капітальних вкладень, які спрямовуються на створення нових чи модернізацію виробничих потужностей.

Керівництво – цілеспрямований вплив осіб, наділених функціями й компетенцією керівників, на колективи, тобто взаємодія керівників і виконавців.

Колективний договір – угода між трудовим колективом та адміністрацією, що укладається щорічно і не може суперечити чинному законодавству України.

Комунікація – обмін інформацією між двома й більшою кількістю людей, основним матеріалом якої є інформація.

Контроль – важлива функція менеджменту туризму, застосування якої дає змогу керівникові стежити за виконанням управлінських рішень і вносити корективи.

Ловер-менеджмент – нижня ланка керівництва (керівники підвідділів та інших підрозділів).

Менеджмент – система управління організацією, щоб досягнути цілей за посередництвом інших людей.

Менеджмент туризму – частина процесу управління, яка забезпечує координацію дій персоналу туристичного підприємства (організації) на всіх його рівнях з раціонального використання ресурсів із застосуванням наукового підходу, психологічних та етичних норм керівництва.

Методи менеджменту туризму – сукупність способів і прийомів впливу на колектив працівників та окремих виконавців з метою досягнути місії туристичної організації та її цілей.

Мідл-менеджмент – середня ланка керівництва (керівники самостійних відділів).

Місія туристичного підприємства – висловлене основне соціальне значущє функціональне призначення туристичної організації у довгостроковому періоді.

Мотивація – вид управлінської діяльності, який спонукає працівників до неї.

Організаційний складник менеджменту туризму – ієрархія управління туристичним підприємством, в якій виділяють вищу, середню та низову ланки.

Організація – соціальне утворення, яке об'єднує багато людей, діяльність яких має певну суспільно-корисну мету й певним чином координується.

Особовий складник менеджменту туризму – мистецтво керівника управляти виробничими процесами через конкретних людей, його власні морально-психологічні якості та рівень знань.

Планування – відносно відокремлений вид керівної діяльності, який визначає перспективу й майбутній стан туристичної організації.

Повне товариство – товариство, учасники якого у відповідності із укладеними між ними договором займаються підприємницькою діяльністю від імені товариства і несуть відповідальність за його належним їм майно.

Програма обслуговування – план заходів, спрямованих на задоволення інтересів подорожуючих, які визначають призначення і вид туру.

Ресурсний метод планування – (за можливостями), в якому враховуються ринкові умови господарювання та наявність ресурсів.

Середньостроковий план – власне деталізований стратегічний план, в якому поєднуються усі напрямки діяльності підприємства на поточний фінансовий рік.

Статутний капітал товариства – номінальна вартість часток його учасників, яка визначає мінімальний розмір майна товариства, що гарантує інтереси його кредиторів.

Стратегічна сфера бізнесу – сфера діяльності, у якій підприємство працює у даний момент або буде здійснювати свою діяльність в майбутньому, враховуючи при цьому, що воно може функціонувати не тільки в одній, а й в кількох сферах бізнесу.

Стратегічне планування – містить встановлення цілей туристичної організації, аналіз середовища та стану організації, оцінку стратегічних альтернатив та вибір стратегії.

Товариство з обмеженою відповідальністю – організоване однією чи декількома особами господарське товариство, статутний капітал якого розділений на частки визначених засновницькими документами розмірів; учасники товариства не зобов'язані до відповідальності і не несуть ризик збитків, пов'язаних з діяльністю товариства в межах вартості внесених ними вкладів.

Товариство на вірі – товариство, в якому поряд з учасниками, що здійснюють від імені товариства підприємницьку діяльність і відповідають за зобов'язанням товариству своїм майном, в склад входить один чи

декілька учасників – вкладників, які несуть ризик втрат, пов'язаних з діяльністю товариства, у межах сум внесених ними вкладів і не приймають участі у здійсненні товариством підприємницької діяльності.

Топ-менеджмент – вища ланка керівництва (генеральний директор та інші члени керівництва).

Турагент – юридична або фізична особа (підприємець), яка здійснює на основі ліцензії діяльність по просуванню і реалізації сформованого туроператором туру (туристичного продукту).

Туристичний потім – суспільна потреба в туристичному продукті.

Туристична пропозиція – сукупність виробничих можливостей підприємств, спроможних надати туристичний продукт.

Туристичний ваучер (путівка) – документ, що підтверджує статус особи або групи осіб як туристів, оплату послуг чи її гарантію і є підставою для отримання туристом або групою туристів туристичних послуг.

Туристичний ринок – система світових господарських зв'язків, де здійснюється процес перетворення туристсько-екскурсійних послуг на грошові кошти і зворотного перетворення грошових коштів на туристсько-екскурсійні послуги.

Туристична стратегія – розробка загальної концепції розвитку і цільових програм, для реалізації яких необхідний час і значні фінансові ресурси.

Туристична тактика – конкретні дії і прийоми досягнення поставленої мети у конкретно визначених умовах.

Туристичне підприємство – господарче відокремлена виробнича одиниця у системі туристичної індустрії.

Туристська індустрія – сукупність виробництв різних галузей господарства, закладів культури, освіти, науки, що забезпечують створення матеріально-технічної бази туризму, підготовку кадрів та процес виробництва, реалізації і споживання туристичного продукту на основі використання природних багатств, матеріальних і духовних цінностей суспільства.

Туроператор – юридична або фізична особа (мається на увазі підприємець), яка здійснює на основі ліцензії діяльність по формуванню, просуванню та реалізації туристичного продукту.

Управління – цілеспрямована дія на об'єкт, щоб змінити його стан або поведінку у зв'язку зі зміною певних обставин (матеріальні, енергетичні, фінансові, трудові ресурси тощо).

Функції менеджменту туризму – відносно відокремлені напрями керівної діяльності, тобто трудові процеси у сфері керування.

Функціональний складник менеджменту туризму – поточний процес виконання функцій менеджменту: планування, організації, мотивації та контролю за реалізацією цих функцій.

Функція «організація» – забезпечення діяльності туристичного підприємства (організації) шляхом координації дій працівників трудового колективу, враховуючи формальні та неформальні її складники, формуючи корпоративний дух підприємства.

Цільовий метод – передбачає планування, початковим моментом якого стають потреби ринку, попит на туристичний продукт (послуги).

Література

2. Бабарицька В. К. Менеджмент туризму. Туроперейтинг. Понятійно-термінологічні основи, сервісне забезпечення турпродукту: Навчальний посібник / В. К. Бабарицька, О. Ю. Малиновська. – К.: Альтерпрес, 2004. – 288 с.
3. Білуха М. Г. Основи наукових досліджень: Підручн. для студ. екон. спец. Вузів / М. Г. Білуха. – К.: “Вища школа”, 1997. – 271 с.
4. Виноградов П. А., Жолдак В. И. Социология физической культуры / П. А. Виноградов, В. И. Жолдак. – Олимпийская л-ра, 1995.
5. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник / В. І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
6. Воскресенский В. Ю. Международный туризм: учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Воскресенский. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2006. – С. 11-16.
7. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
8. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 182 с.
9. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов / К. П. Жаров. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 151 с.
10. Жукова М. А. Менеджмент в туристическом бизнесе: учебное пособие / М. А. Жукова. – М.: КНО-РУС, 2005. – 192 с.
11. Зайчковски Л. Д. Биологическая обратная связь и саморегуляция в управлении соревновательным стрессом / Л. Д. Зайчковски // Стресс и тревога в спорте: межд. сб. научных статей. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 250 – 261.
12. Здобувачу наукового ступеня: Метод. рекомендації. – К.: МАУП, 2002. – 184 с.
13. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
14. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
15. Каурова А. Д. Организация сферы туризма: Учебное пособие / А. Д. Каурова. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2004. – 320 с.
16. Крушельницька О. В. Методологія та організація наукових досліджень: Навч. посіб. / О. В. Крушельницька. – К.: “Кондор”, 2003. – 192 с.
17. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М., 1984. – С. 29-31.
18. Лубишева Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубишева. – М.: Академия, 1998.

НБ ПНУС



802658

**Соціально-психологічні основи фізичної
культури і туризму**

Навчально-методичний посібник

19. Лубишева Л.И. Введение в социологию физической культуры и спорта / Л.И.Лубишева. – 2001
20. Максименко С.Д. Загальна психологія: підруч. для студентів вищих навчальних закладів /С.Д. Максименко. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
21. Мамбрак А.В. Українське документування: мова та стиль: Навч. посіб /А.В.Мамбрак. – [3-тє вид.]. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – С. 104-110.
22. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека /В.И. Моросанова, Е.М. Коноз //Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С.118-127.
23. Нечай Л. І. Готельно-ресторанний бізнес: Менеджмент: навчальний посібник / Л. І.Нечай, Н. О.Телеш. – К.: Центр Навчальної літератури, 2003. – 348 с.
24. Основи туристичного бізнесу: навчальний посібник [Мальська М. П., Худо В. В., Цибух В. І.]. – Київ: Центр навчальної літератури, 2004. – 272 с.
25. П'ятницька-Позднякова І.С. Основи наукових досліджень у вищій школі: Навч. посіб./ І.С.П'ятницька-Позднякова/ – К., 2003. – 116 с.
26. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта /А.В. Родионов. – М.: Академический проект, 2004. – С. 24.
27. Сагайдак С.С. Исследование мотивации спортивной деятельности /С.С. Сагайдак. – Минск, 2001. – 32 с.
28. Словарь практического психолога /Сост. С.Ю. Головин. – Минск.: Харвест, М.: ООО Изд.-во АСТ, 2003. – 800 с.
29. Сорокина А. В. Организация обслуживания в гостиницах и туристических комплексах: учебное пособие / А. В.Сорокина. – М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2006. – 304 с.
30. Сучасне діловодство: зразки документів, діловий етикет, інформація для ділової людини / [за ред. В.М. Бріцина]. – К.: “Довіра”, 2007. – 687 с.
31. Фотуйма О. Я. Саморегуляція ситуативної агресивності в навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” /О.Я. Фотуйма. – Івано – Франківськ, 2004. – 265 с.
32. Шейко В.М., Кушнарєнко Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник / В.М.Шейко, Н.М.Кушнарєнко. – [5-тє вид., стер.] – К.: “Знання”, 2006. – 307 с.
33. Школа І. М. та ін. Менеджмент туристичної індустрії: Навчальний посібник / за ред. проф. І. М. Школи. – Чернівці: ЧТЕІ КНТЕУ, 2003. – 662 с.
34. Psychology /H.L.Roediger, J.P.Rushton, E.D.Capaldi, S.G.Paris. – Boston, Toronto: Little, Brown and Company (inc.), 1984. – P. 512-590.

В авторській редакції.
Формат 60 x 84/16. Умов. друк. арк. 8,01.
Віддруковано на різнографі. Папір офсетний 80 г.
Гарнітура “Times New Roman”.
Наклад 300.

Видавць Купнір Г.М.
Івано-Франківськ
2009