

## ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ 10-13 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ТРИРІЧНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ

*У статті розкрито формування фізичного стану дітей 10-13 років під впливом трирічних занять за різними програмами зі спортивного туризму. Визначено, що окремі види спортивного туризму у дітей 10-13 років формують специфічний для кожного з них фізичний стан, в той час як одночасні заняття різними видами спортивного туризму дають змогу покращувати окремі складові фізичного стану у більш широкому діапазоні, підвищуючи фізичний стан дітей.*

**Ключові слова:** спортивний туризм, види туризму, фізичний стан, рухові якості, фізіологічні функції, стан здоров'я.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** У Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту, що діяла протягом 2007-2011 років, зазначено, що в Україні лише 13% населення залучено до занять фізичною культурою та спортом і, що за інтегральним показником здоров'я Україна займає одне з останніх місць у Європі [2]. А в Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки зазначається, що порівняно з 2007 роком кількість осіб, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 відсотків, що спричинило зменшення кількості залучених дітей і молоді до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тис. осіб [7]. Призвели до цього соціальні, екологічні, генетичні фактори та шкідливі звички. До причин різкого зниження фізичного стану школярів можна віднести недостатню рухову активність та недостатню мотивацію до занять фізичними вправами. Тому на сьогодні питання покращення фізичного стану школярів є актуальним.

Дослідження виконувалося відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014-2017 рр. за темою "Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України" (номер державної реєстрації 0114U000366).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичний стан людей різних вікових і соціальних груп був предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених (Г. Л. Апанасенко [1], О. В. Дрозд [3], О. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко [10]).

Фізіологія визначає "фізичний стан" людини як відповідність показників життєдіяльності організму нормативам з урахуванням віку і статі, як можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні зі станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища [12].

За визначенням П. В. Зайцева [5], фізичний стан людини включає наступні показники: стан здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норма та ступінь стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій; будову тіла (розміри тіла, конституція тіла); стан фізіологічних функцій; рівень розвитку рухових здібностей.

Виходячи з цього, фізичним станом можна керувати, використовуючи спеціальні засоби – переважно фізичні вправи.

Встановлено, що регулярні заняття різними видами фізичної культури і спорту, зокрема і спортивного туризму, позитивно впливають на основні складові фізичного стану [4, 6, 13 та ін.]. В дослідженнях [8, 11 та ін.] вказується про позитивний вплив багаторічних занять туризмом (а саме участю у походах) на фізичну підготованість та функціональний стан багатьох фізіологічних систем у порівнянні з дітьми, які не займалися ані спортом, ані туризмом. Була відзначена стійка тенденція до зменшення ЧСС у стані спокою, збільшення середнього динамічного тиску крові, зростання життєвої ємності легень, дихального об'єму та максимальної вентиляції, зменшення величини жирової компоненти, збільшення показників фізичної підготовленості.

У зв'язку з цим, **метою дослідження** є визначення фізичного стану дітей під впливом трирічних занять окремими видами спортивного туризму та їх поєднання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В дослідженні взяли участь вихованці Чугуївського районного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді 10-13 років, що займалися спортивним туризмом за програмами "Пішохідний туризм", "Велосипедний туризм", "Водний туризм" та

авторською програмою "Туристське багатоборство" протягом трьох років. Було сформовано 4 групи по 18 хлопців в кожній.

Вихідні дослідження проводились на початку занять дітей в спортивній секції, кінцеві – в кінці третього року занять.

Заняття проводились за навчальними програмами об'єднань туристсько-спортивного профілю "Пішохідний туризм", "Водний туризм", "Велосипедний туризм" [9] та авторською програмою "Туристське багатоборство". В усіх програмах передбачалося 216 годин на рік: по 2 заняття на тиждень 3 години кожне. В авторській програмі, на відміну від стандартних, одночасно містяться розділи з техніко-тактичної та спеціальної-фізичної підготовки з пішохідного, велосипедного та водного видів туризму, а також в ній зменшена кількість годин, передбачена на краєзнавчу підготовку. З урахуванням загальновідомого факту, що одноманітні тренування у будь-якому виді спорту призводять до швидкого фізичного і психічного стомлення нами була зменшена кількість годин відведена на теоретичну підготовку в деяких розділах програми. Теоретичні відомості гуртківці отримували під час практичних занять, а великий обсяг оригінальних вправ для занять туризмом в приміщенні та на природі дозволив відпрацювати технічні і тактичні прийоми, виховувати фізичні якості в невимушеній обстановці.

Проведений нами порівняльний аналіз кінцевих показників рухових якостей, морфофункціональних показників та показників рівня фізичного здоров'я дітей 13 років, які займалися різними видами туризму, по відношенню до початкових свідчить про різницю цих показників під впливом занять за програмами з різних видів туризму. Так, у групі хлопців туристів-пішохідників показники витривалості були кращими по відношенню до туристів-водників ( $p < 0,05$ ). Водночас у хлопців, які займалися водним туризмом, показники сили були більшими, ніж у хлопців, які займалися пішохідним ( $p < 0,05$ ) та велосипедним ( $p < 0,001$ ). У туристів-велосипедистів в кінці експерименту були визначені достовірно кращі результати спритності ( $p < 0,05$ ), витривалості ( $p < 0,05$ ) і швидкісно-силових якостей ( $p < 0,001$ ) у порівнянні з туристами-водниками та показники швидкісно-силових якостей ( $p < 0,001$ ) у порівнянні з туристами-пішохідниками.

Поряд з цим визначено, що показники ЖЄЛ вищі у хлопців, які займалися велосипедним туризмом, ніж у хлопців, які займалися водним ( $p < 0,05$ ), а показники ЧСС найбільше покращились у групах дітей, які займалися велосипедним туризмом ( $p < 0,05-0,01$ ).

Також у показниках рівня фізичного здоров'я було визначено, що у туристів-велосипедистів загальна оцінка в балах була найвищою, а найменшою – у хлопців, які займалися пішохідним туризмом.

На відміну від окремих видів спортивного туризму заняття за авторською програмою "Туристське багатоборство" протягом трьох років мали всебічний позитивний вплив на досліджувані показники. В кінці експерименту за усіма показниками було отримано суттєві відмінності по відношенню до дітей, які займалися за стандартними програмами.

Проведені дослідження також дозволили отримати більш позитивний вплив розробленої нами програми "Туристське багатоборство" на фізичний стан хлопців у порівнянні з тими, які займалися окремими видами спортивного туризму (пішохідний, велосипедний, водний).

Фізичний стан вихованців оцінювався за показниками рухових якостей (біг на 30 м, згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, нахили тулуба вперед з положення сидячи, човниковий біг  $4 \times 9$  м, стрибок у довжину з місця, біг на 1000 м), морфофункціональними показниками (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень, частота серцевих скорочень, систолічний артеріальний тиск, діастолічний артеріальний тиск) та показниками стану здоров'я (індекс Кетле-2, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руф'є, рівень фізичного здоров'я). Окремо визначалося середнє відсотове покращення кожного показника у групах туристів.

Так, у хлопців, які займалися за авторською програмою фізичний стан у порівнянні з тими, які займалися пішохідним туризмом, за три роки досліджень покращився на 27,6 % за рахунок розвитку рухових якостей на 10,6 % (швидкості на 14,2 %, сили на 27,3 %) та покращення стану здоров'я на 15,3 % (рис. 1).

По відношенню до туристів-велосипедистів фізичний стан хлопців з групи, яка займалася за програмою "Туристське багатоборство", покращився на 34,6 %, що також отримано переважно за рахунок розвитку рухових якостей на 18,3 % (сили на 51,4 %; гнучкості на 34,7 %) та покращення стану здоров'я на 15,4 %.

Хлопці, які займалися за експериментальною програмою "Туристське багатоборство", після трирічного тренувального процесу по відношенню до туристів-водників мали також значно більші показники у фізичному стані (на 29,6 %), що було досягнуто більшою мірою за рахунок вищого рівня рухових якостей (на 14,3 %: швидкості на 14,7 %; гнучкості на 29,4 %; спритності на 10,2 %; витривалості на 10,6 %) та стану здоров'я (на 12,7 %).

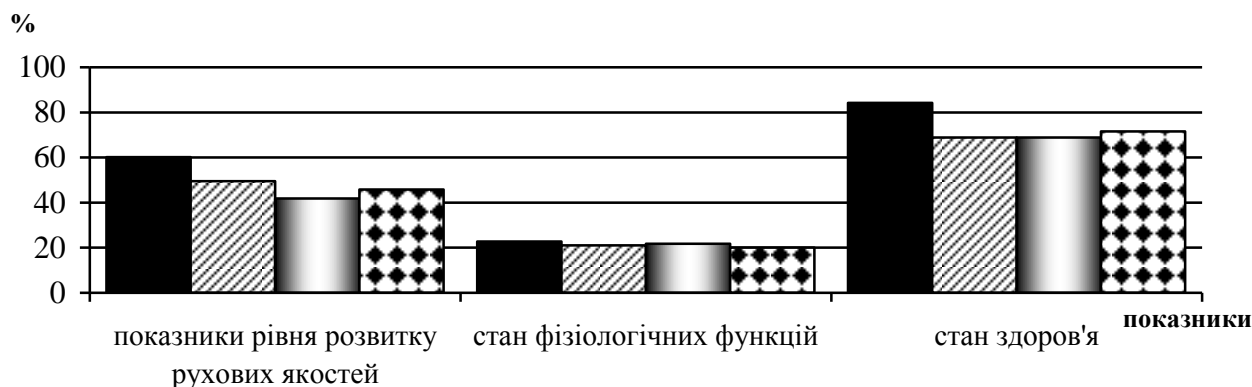


Рис. 1. Складові фізичного стану хлопців, які займалися за різними програмами за три роки (10-13 років) експерименту: ■ – туристське багатоборство; ▨ – пішохідний туризм; ▩ – велосипедний туризм; ▩ – водний туризм

### Висновки

1. Наші дослідження підтвердили існуючі дані про позитивний вплив занять спортивним туризмом на організм людини і дітей 10-13 років зокрема.

2. Проведений нами порівняльний аналіз показників рухових якостей, морфофункціональних показників та показників рівня фізичного здоров'я дітей 10-13 років, які займалися різними видами туризму, свідчить про різницю цих показників під впливом занять за програмами з різних видів туризму, а заняття за авторською програмою "Туристське багатоборство" мали всебічний позитивний вплив на досліджувані показники.

3. Заняття за комплексною програмою "Туристське багатоборство" більше сприяли покращенню різних компонентів рухових якостей, стану здоров'я і функціонального стану під час формування фізичного стану дітей-туристів 10-13 років і вирішують головне завдання тренувального процесу в цьому віці (загальна фізична підготовка), що в подальшому буде основою для занять різними видами спортивного туризму.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі** полягають у визначенні фізичного стану юних спортсменів з включенням інших видів спортивного туризму до комплексної підготовки.

### Використані джерела

1. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №4. – С. 29-31.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту України на 2007-2011 роки / Кабінет Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1594-2006-p>
3. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вихов. / О. В. Дрозд. – Луцьк : ВДУ ім. Л. Українки, 1999. – 21 с.
4. Жигарев О.Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов : автореф. на соиск. учен. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.13 "Физиология" / О.Л. Жигарев. – Новосибирск, 2002. – 24 с.
5. Зайцев П.В. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / П.В. Зайцев // Вопросы физического воспитания студентов. – Л. : ЛГУ, 1991. – Вып. 22. – С. 3-6.
6. Гриньова Т.І. Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10-13 років, що займаються туризмом за авторською програмою "Туристське багатоборство" / Т.І. Гриньова, К.В. Мулик // Слобожанський науково-практичний вісник: [наук. – теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2014. – №1 (39). – С. 22-27.
7. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки / Кабінет Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-p>

8. Курилова В. И. Туризм: [Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 "Физ. воспитание" и № 2115 "Нач. воен. обучение и физ. воспитание". ] / В. И. Курилова. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с.
9. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді / За заг. ред. Ю. В. Штангея. – К. : ІЗІН, 1996. – 368 с.
10. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Ивашенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
11. Рут Є. З. Організаційно-методичні основи туристсько-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Є. З. Рут. – Харків, 2005. – 38 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
13. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста / Ю. Л. Шальков. – М. : ФиС, 1987. – 144 с.

Grynova T.

#### PHYSICAL STATE OF CHILDREN AGED 10-13 UNDER THE INFLUENCE OF SPORTS TOURISM TRAININGS

*Numerous researches testify that insufficient motive activity and insufficient motivation to engaging in physical exercises today resulted to the plummeted of physical state of pupils. Therefore a question of improvement of physical state of pupils is actual. Physical state of people of the different age and social groups was the subject of researches of many home and foreign scientists, however all researches testify that it is possible to govern physical state, using the special means – mainly physical exercises. As tourism in our time is the popular and widespread type of active rest, it is expedient to use it in the process of physical state forming of children. That's why forming of physical state of children aged 10-13 under the three-year engaging in sports tourism according to the different programs is analyzed in the article. 4 groups of boys who were engaged in sports tourism took part in the research. Guys took up after the different programs: program from hiking, bicycle and water types of tourism, and also on the complex program that contained divisions from all three types of tourism the "Turystske bagatorstvo". It is determined that different types of sports tourism form specific for each of them physical state of children aged 10-13, when engaging on the complex program gives an opportunity to improve separate components of physical state in more wide range, extending the children's physical state. Therefore, employments on the author program in a greater measure allow to execute the main task of training process in this age (common physical preparation) that in future will be basis for engaging in the different kinds of sports tourism.*

**Key words:** sports tourism, types of tourism, physical state, physical qualities, physiological functions, state of health.

Стаття надійшла до редакції 13.09.2015 р.