

РІВЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТУРИСТІВ 14-16 РОКІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПІШОХІДНОГО ПОХОДУ

Анотація. У статті представлений вплив тренувань юних туристів 14 – 16 років при підготовці до пішохідного походу на їх функціональний стан. За результатами тестів можна стверджувати, що функціональні показники спортсменів покращились, усі спортсмени прогресують та поліпшують свої здібності.

Ключові слова: функціональний стан; підготовленість; пішохідний туризм; спортивний похід.

Вступ. Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття відбуваються в природних умовах і вимагають активної діяльності [1, 2, 3].

Заняття спортивним туризмом – це ефективний засіб фізичного оздоровлення, виховання і розвитку підлітків. Виховання, навчання і розвиток відбувається в процесі організації колективного похідного життя на спортивному маршруті і активній діяльності учнів в природних умовах, що особливо важливо в умовах зростаючої гіподинамії школярів з її негативними наслідками для здоров'я [4, 5, 6].

Враховуючи вищезазначене, існує необхідність подальшого вивчення впливу занять різними видами спортивного туризму на організм людей, особливо дітей середнього шкільного віку (14-16 років), оскільки це необхідно для підтримання й підвищення рівня функціонального стану дітей найбільш доступними і найменш витратними засобами.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження: визначити рівень функціонального стану юних туристів 14-16 років під час підготовки до пішохідного спортивного походу.

Дослідження проводилося поетапно протягом 2019-2020 навчального року. До групи входило 15 вихованців (хлопців) 14-16 років, які займалися спортивним туризмом на етапі початкової підготовки. Оцінювався рівень функціональної підготовленості дітей, що займаються туризмом протягом навчального року. Організація і проведення дослідження відповідали необхідним науково-методичним та теоретичним вимогам.

В тренувальний процес досліджуваної групи був включений комплекс спеціально підібраних вправ спрямований на підвищення рівня функціональної підготовленості. Вправи виконувалися в різних поєднаннях та з ускладненням

Головним чинником в розробленій нами структурі та змісті фізичної підготовки спортсменів, які займаються пішим туризмом на етапі попередньої базової підготовки, стало співвідношення засобів загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки.

Засобами загальної фізичної підготовки були вправи, спрямовані на розвиток силових, швидкісно-силових та координаційних якостей, витривалості і гнучкості, а саме виспи, лазіння по канату, елементи гімнастики та рухливих ігор тощо.

Засобами розвитку *силових якостей* були вправи з масою власного тіла (підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, подолання навісних переправ, присідання, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах), з зовнішнім обтяженнями гантелями), з опором партнера (вправи в парах, боротьба, акробатика), з вагою предметів (штанга, гантелі, набивні м'ячі, ядро, камені, мішки з піском, гирі, рюкзак з контрольною вагою) та з опором пружних предметів (еспандер, амортизатор) і зовнішнього середовища (біг по снігу, воді, піску, в гору, по пересіченій місцевості).

Для розвитку *швидкісних якостей* використовувалися бігові вправи з високим підніманням стегна, старту з різних положень, біг на місці, біг зі зміною темпу, багатоскоки, біг на час, біг на короткі дистанції, стрибки і метання, лазіння по канату, лазіння по гімнастичній стінці, рухливі ігри та естафети.

Розвиток *швидкісно-силових якостей* здійснювався за допомогою використання стрибкових вправ (стрибків у довжину з місця, вгору з місця, вистрибувань, багатоскоків), присідань, метань (кидків набивного м'яча), згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягувань, лазіння на швидкість по канату та скеледрому, вправ з обтяженням (гантелі, набивні м'ячі), подолання навісної та крутопохилої переправи, стрибки через перешкоди, присідання, ходьбу й біг.

Для розвитку *координаційних здібностей* використовували човниковий біг, біг змієюю, гімнастичні та акробатичні вправи (перекиди на гімнастичному маті, берізку, ластівку).

Для розвитку *гнуцкості* використовували гімнастичні вправи (перекиди, місток, стрибки, нахили тощо), акробатики, махові рухи, кругові рухи, шпагати, нахили вперед, елементи пішохідного туризму.

Для розвитку *витривалості* застосовувалися бігові вправи, ходьбу на лижах, спортивні ігри, стрибки через скакалку; проходження ділянок слаломної траси, «зміюк», гребля по прямій, участь у змаганнях, походи вихідного дня, участь в змаганнях зі спортивного орієнтування та техніки туризму, довгі дистанції при сплаві річкою, тренування з вантажем на трав'янистих, осипних, снігових, льодових схилах.

Засобами спеціальної фізичної підготовки були вправи, які розвивають специфічні фізичні якості спортсменів та сприяють підвищенню рівня координаційних якостей і рівноваги та швидкісно-силових якостей.

Так для розвитку *швидкісно-силових якостей* застосовували елементи пішохідного туризму, туристські вправи прикладного багатоборства (установка палатки на час, в'язання вузлів, робота зі спеціальним туристичним

спорядженням тощо), біг з прискоренням, естафети на воді, проходження «змійок», підйоми по крутому сніжному або трав'янистому схилі, плавання та вправи в човні – «пряме веслування», елементи греблі, прямі та зворотні гребки, «сухе веслування», застосування гребних тренажерів, подолання природніх і штучних перешкод.

Для розвитку *координаційних якостей та рівноваги* застосовували туристичні вправи «Метелик», «Ліани», «Колода», «Купини», «Перила», «Переправа».

За допомогою **засобів допоміжної фізичної підготовки** в експериментальній групі вирішували завдання побудови спеціальної основи, яка необхідна для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованих на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму.

Нами застосовувалися елементи скелелазіння та слеклайну (лазіння по нижнім зачіпкам «боулдерінг», лазіння по скеледромі по нижнім зачіпкам, лазіння по скеледрому з верхньою та нижньою страховкою, по активним та пасивним зачіпкам, виси різними хватами на «кампус-борді»).

Результати дослідження та їх обговорення. Під час тренувань на організм юного туриста діють певні навантаження. Щоб зрозуміти як реагує організм на них були проведенні ряд деяких функціональних досліджень. Перед початком тренувань діти пройшли Гарвардський степ-тест з індексом 83,4 ум.од., а наприкінці дослідження цей результат покращився і склав 99,6 ум.од (табл.1). Різниця у показниках склала 19,6 ум.од. і була визначена статистична достовірність ($t=10,41$; $p<0,001$).

Показник частоти серцевих скорочень до експерименту в середньому склав у групі туристів $76,3 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$, а наприкінці склав $63,2 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$. Під дією систематичних навантажень середнє значення ЧСС знизилося на $13,1 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$, що вказує на позитивний вплив тренувальної програми.

Показники функціональної підготовленості дітей, що займаються спортивним туризмом протягом навчального року 14-16 років (n=15)

Назви тестів	До дослідження	Після дослідження	Оцінка достовірності
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
Проби на серцево-судинну систему			
Гарврдский степ-тест, ум.од.	83,4±1,1	99,6±1,1	t=10,41; p<0,001
Проба Руф'є, ум.од.	6,9±0,2	6,4±0,1	t=7,16; p<0,001
ЧСС у спокої, уд·хв. ⁻¹	76,3±0,6	63,2±0,9	t=12,11; p<0,001
Проби на дихальну систему			
ОГК, см	73,4±0,6	76,9±0,5	t=4,48; p<0,001
ЖЄЛ, мл	3380,0±28,9	3780,0±35,3	t=8,7; p<0,001
Проба Штанге, с	46,7±1,1	58,2±0,9	t=7,16; p<0,001

Результати проби Руф'є змінилися на 0,5 ум.од. в кращу сторону. Так, на початку дослідження показник був 6,9 ум.од. а після склав 6,4 ум.од., що відповідає високому та вище середнього рівню.

За показниками проби Штанге середній показник у групі до підготовки до спортивного пішого походу був 46,7 с, після закінчення підготовки цей показник змінився і склав 58,2 с, результати покращилися на 11,5 с, була визначена статистична достовірність (t=8,09; p<0,001).

Був також проведений замір об'єму грудної клітки. Результати показали наступні дані: на початку дослідження 73,4 см, в той час як в кінці дослідження 76,9 см. Середній показник ОГК серед досліджуваних виріс на 3,5 см, що є достовірним (t=4,48; p<0,001) та відповідає віковим змінам.

Показники життєвої ємності легенів до експерименту склали 3380,0 мл, а після проходження підготовки підвищилися до 3780,0 мл. Була визначена висока достовірність змін (t=8,7; p<0,001).

Якщо подивитися на результати тестів дихальної системи за показниками ОГК, проби Штанге та ЖЄЛ, які є схожі за направленістю дослідження, можна

зробити висновок, що зміни не є випадковими, бо у трьох випадках покращились функціональні можливості. У пробах на серцево-судинну систему зміни виявилися аналогічними з дихальною системою.

Висновки. Згідно з вищевикладеними результатами можна зробити висновок, що процес підготовки туристів 14-16 років до спортивного пішохідного походу є ефективним та сприяє покращенню функціональних можливостей організму, що в свою чергу знижує ризик травматизму на маршруті.

Список використаної літератури:

1. Абрамов В. В. Спортивный туризм: підруч. Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. Х.: ХНАМГ, 2011. 367 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.
3. Гриньова Т.І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2014. 20 с.
4. Гриньова Т. Вплив спортивного туризму на організм людини //Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. №. 3. С. 75-80.
5. Мулик Е. В., Гринева Т. И. Влияние занятий спортивным туризмом на физическое развитие и функциональную систему детей, занимающихся туризмом первый год на этапе начальной подготовки //Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. №. 4. С. 57-60.
6. Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія //Х.: ФОП Бровін АВ. 2015.

Відомості про авторів:

Юдін Олексій Ігорович – студент магістратури, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел. 0996659536, alexei.ydin2014@gmail.com

Гриньова Тетяна Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел. 0977086661, tgrynova88@gmail.com