

МУЛИК К.В., д.пед.н., доцент
БЕЗРОДНА Л.Ю., студент

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Анотація. В статті визначався вплив різних видів туризму на рівень розвитку загальної витривалості дітей середнього шкільного віку.

Ключові слова: спортивний туризм, витривалість.

Вступ. Витривалість – одне з найважливіших фізичних якостей туристів. Визначається вона як можливість тривалий час проявлять високу працездатність.

Туристу слід приділити особливу увагу розвитку витривалості, тому що необхідно витримувати довгі піші переходи з похідним спорядженням за спиною [3, 4].

Відстань, що покривається туристами за день, як і вагова навантаження, важко піддається точному попередньому формуванню. Воно визначається, перш за все, труднощами маршруту, вагою рюкзака, досвідченістю і фізичною підготовкою туриста [1, 2, 5].

Мета дослідження – визначити вплив різних видів туризму на рівень розвитку загальної витривалості дітей середнього шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення впливу занять різними видами туризму на рівень загальної витривалості дітей, які займаються в секціях туризму, було проведено аналіз показників за державними тестами за три роки.

Так, з табл. 1 видно, що показники загальної витривалості у хлопців з усіх груп мали тенденцію до покращення протягом 10-13 років.

Порівнюючи показники бігу на 1000 м між групами, ми виявили, що у хлопців 12 та 13 років, які займалися пішохідним та велосипедним видами туризму, у порівнянні з хлопцями, які займалися водним, результати достовірно кращі. Так, показники витривалості вищі у хлопців, які займалися водним туризмом, ніж у їх однолітків, які займалися пішохідним, на 24,31 с ($t=3,08$; $p<0,01$) та на 18,24 с ($t=2,42$; $p<0,05$), велосипедним туризмом – на 26,94 с ($t=3,16$; $p<0,01$) та на 19,43 с ($t=2,51$; $p<0,05$) відповідно.

Проведене нами дослідження показників загальної витривалості під впливом занять різними видами туризму свідчить, що результати хлопців мають позитивну динаміку протягом 10-13 років.

Показники бігу на 1000 м покращувались в усіх групах протягом усього періоду експерименту.

Таблиця 1

**Показники рівня загальної витривалості (біг на 1000 м) хлопців
10-13 років, які займаються різними видами спортивного туризму
($n_1=n_2=n_3=18$), с**

Вік, роки	Пішохідний туризм	Велосипедний туризм	Водний туризм	Оцінка достовірності
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	
10	378,77±6,43	383,72±8,13	385,21±8,30	$t_{1,2}=0,48; p>0,05$ $t_{1,3}=0,62; p>0,05$ $t_{2,3}=0,13; p>0,05$
11	354,71±5,89	352,64±6,13	363,35±6,72	$t_{1,2}=0,25; p>0,05$ $t_{1,3}=0,96; p>0,05$ $t_{2,3}=1,18; p>0,05$
12	322,63±5,49	320,00±6,33	346,94±5,68	$t_{1,2}=0,31; p>0,05$ $t_{1,3}=3,08; p<0,01$ $t_{2,3}=3,16; p<0,01$
13	308,92±5,78	307,73±6,07	327,16±4,80	$t_{1,2}=0,14; p>0,05$ $t_{1,3}=2,42; p<0,05$ $t_{2,3}=2,51; p<0,05$

Протягом першого та другого років експерименту результати бігу на 1000 м достовірно покращились у групі туристів-пішохідників на 24,06 с ($t=2,75; p<0,05$) та 32,08 с ($t=3,99; p<0,001$) і групі туристів-велосипедистів – на 31,08 с ($t=3,05; p<0,01$) та 32,64 с ($t=3,70; p<0,01$) відповідно. Водночас протягом третього року експерименту достовірні зміни були визначені лише у групі туристів-водників ($p<0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

**Матриця t-критерію і вірогідні рівні (p) змін показників витривалості (біг
на 1000 м) хлопців 10-13 років, які займаються різними видами
спортивного туризму ($n_1=n_2=n_3=18$)**

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 2,75; $p<0,05$ 2 – 3,05; $p<0,01$ 3 – 2,05; $p>0,05$	1 – 6,64; $p<0,001$ 2 – 6,18; $p<0,001$ 3 – 3,81; $p<0,01$	1 – 8,07; $p<0,001$ 2 – 7,49; $p<0,001$ 3 – 6,06; $p<0,001$
11 років		1 – 3,99; $p<0,001$ 2 – 3,70; $p<0,01$ 3 – 1,86; $p>0,05$	1 – 5,55; $p<0,001$ 2 – 5,20; $p<0,001$ 3 – 4,38; $p<0,001$
12 років			1 – 1,72; $p>0,05$ 2 – 1,40; $p>0,05$ 3 – 2,66; $p<0,05$

Примітка: хлопці, які займаються: 1 – пішохідним туризмом; 2 – велосипедним туризмом; 3 – водним туризмом

Було встановлено, що за період з 10 до 12 та з 11 до 13 років показники витривалості достовірно покращились в усіх групах. У групі туристів-пішоходників різниця показників склала 56,14 с та 45,79 с ($p < 0,001$), туристів-велосипедистів – 63,72 с та 44,91 с ($p < 0,001$) та туристів-водників – 38,27 с та 36,19 с ($p < 0,01-0,001$) відповідно.

Різниця кінцевих показників бігу на 1000 м по відношенню до початкових у групі туристів-пішоходників склала 69,85 с ($t=8,07$; $p < 0,001$), туристів-велосипедистів – 75,99 с ($t=7,49$; $p < 0,001$) та туристів-водників – 58,05 см ($t=6,06$; $p < 0,001$).

В усіх групах дівчат показники рівня загальної витривалості мали тенденцію до покращення протягом усього періоду експерименту (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники рівня загальної витривалості (біг на 1000 м)
дівчат 10-13 років, які займаються різними видами спортивного
туризму ($n_1=n_2=n_3=15$), с**

Вік, роки	Пішохідний туризм	Велосипедний туризм	Водний туризм	Оцінка достовірності
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	
10	435,72±8,14	421,27±5,63	430,73±5,24	$t_{1,2}=1,47$; $p > 0,05$ $t_{1,3}=0,52$; $p > 0,05$ $t_{2,3}=1,24$; $p > 0,05$
11	406,14±8,83	396,25±6,50	410,95±6,39	$t_{1,2}=0,90$; $p > 0,05$ $t_{1,3}=0,44$; $p > 0,05$ $t_{2,3}=1,61$; $p > 0,05$
12	380,71±9,62	377,63±7,74	387,41±7,39	$t_{1,2}=0,25$; $p > 0,05$ $t_{1,3}=0,55$; $p > 0,05$ $t_{2,3}=0,92$; $p > 0,05$
13	361,93±7,98	351,35±7,36	377,63±7,74	$t_{1,2}=0,98$; $p > 0,05$ $t_{1,3}=1,41$; $p > 0,05$ $t_{2,3}=2,46$; $p < 0,05$

Статистично достовірна різниця в показниках бігу на 1000 м була визначена лише між групами дівчат, які займалися велосипедним та водним туризмом, у віці 13 років на користь перших. Різниця показників склала 26,28 с ($t=2,46$; $p < 0,05$).

Протягом першого року експерименту статистично-достовірно покращилися результати бігу на 1000 м у групі туристок-пішоходниць на 29,58 с ($t=2,46$; $p < 0,05$), туристок-велосипедисток – на 24,95 с ($t=2,91$; $p < 0,05$) та туристок-водниць на 19,78 с ($t=2,40$; $p < 0,05$). За другий рік достовірні зміни були визначені у групі дівчат, які займалися водним туризмом, чиї результати покращилися на 23,55 с ($t=2,41$; $p < 0,05$), а за третій – у групі дівчат, які займалися велосипедним туризмом ($t=2,46$; $p < 0,05$) (табл. 4).

Таблиця 4

Матриця t-критерію і вірогідні рівні (p) змін показників витривалості (біг на 1000 м) дівчат 10-13 років, які займаються різними видами спортивного туризму ($n_1=n_2=n_3=15$)

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 2,46; p<0,05 2 – 2,91; p<0,05 3 – 2,40; p<0,05	1 – 4,36; p<0,001 2 – 4,56; p<0,001 3 – 4,78; p<0,001	1 – 6,47; p<0,001 2 – 7,54; p<0,001 3 – 5,68; p<0,001
11 років		1 – 1,95; p>0,05 2 – 1,84; p>0,05 3 – 2,41; p<0,05	1 – 3,71; p<0,01 2 – 4,57; p<0,001 3 – 3,32; p<0,001
12 років			1 – 1,50; p>0,05 2 – 2,46; p<0,05 3 – 0,92; p>0,05

Примітка: дівчата, які займаються: 1 – пішохідним туризмом; 2 – велосипедним туризмом; 3 – водним туризмом

В період з 10 до 12 та з 11 до 13 років показники витривалості достовірно покращилися в усіх групах. У групі туристок-пішохідниць різниця показників склала 55,01 с ($t=4,36$; $p<0,001$) та 44,21 с ($t=3,71$; $p<0,01$), туристок-велосипедисток – 43,64 с ($t=4,56$; $p<0,001$) та 44,90 с ($t=4,57$; $p<0,001$) та туристок-водниць – 43,32 с ($t=4,78$; $p<0,001$) та 33,32 с ($t=3,32$; $p<0,01$) відповідно.

За весь період експерименту показники бігу на 1000 м у групі дівчат, які займалися пішохідним туризмом, покращилися на 73,79 с ($t=6,47$; $p<0,001$), велосипедним туризмом – на 69,92 с ($t=7,54$; $p<0,001$) та водним туризмом – на 53,10 с ($t=5,68$; $p<0,001$).

Висновки.

Рівень розвитку загальної витривалості в групах дітей, які займалися різними видами туризму, протягом трьох років відрізняється. В групі хлопців туристів-пішохідників показники витривалості (біг на 1000 м) кращі на 18,24 с ($t=2,42$; $p<0,05$), ніж у туристів-водників. У групі дівчат, які займалися велосипедним туризмом, достовірно кращі результати витривалості (біг на 1000 м) ($t=2,46$; $p<0,05$) у порівнянні з дівчатами, які займалися водним туризмом.

У перспективі подальших досліджень визначити рівень спеціальної витривалості юних туристів.

Список використаної літератури:

1. Абрамов В. В. Спортивный туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – 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» / Т.І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.

4. Мулик К.В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Мулик Катерина Віталіївна ; Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. - Чернігів, 2016. - 40 с.

5. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.