

провідною фізичною якістю є гнучкість, у велосипедному – швидкість, спритність та швидко-силової якості, у водному – сила.

Ключові слова: види туризму, рівень фізичної підготовленості, фізичні якості.

Анотація. Гринева Т. И., Мулик Е. В. **Оценка уровня физической подготовленности мальчиков 11–12 лет под влиянием занятий разными видами туризма.** Рассмотрен вопрос влияния занятий разными видами туризма на развитие главных физических качеств мальчиков 11–12 лет. Установлены изменения в показателях на протяжении двух лет занятий и определено, какие физические качества являются главными и развиваются больше всего в каждом из видов туризма. Определено, что в пешеходном туризме ведущим физическим качеством является гибкость, в велосипедном – скорость, ловкость и скоростно-силовые качества, в водном – сила.

Ключевые слова: виды туризма, уровень физической подготовленности, физические качества.

Abstract. Grineva T., Mulik E. **An estimation of level of physical preparedness of boys is 11–12 years under influence of employments the different types of tourism.** In article the question, concerning influence of taking up of different types of tourism on the development of the main physical qualities of 11–12 aged boys is considered. Changes in indices during two years of taking up are detected and it is defined, what physical qualities are main and develop most of all in each type of tourism. It is detected that in foot tourism main quality is flexibility, in bicycle – rapidness, dexterity and speed-power qualities, in water tourism – force.

Key words: types of tourism, level of physical preparedness, physical qualities.

Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останній час спостерігається зростання популярності спортивного туризму, оскільки він є доступним і ефективним засобом масового фізичного виховання та відпочинку, корисним, необхідним і доступним для всіх людей, незалежно від віку, статі та соціального стану [1; 7; 8].

Під час занять туризмом діти вчаться встановлювати намети, отримують навички орієнтування на місцевості й руху в ускладнених умовах, учаться розводити багаття, спілкуються, беруть участь у змаганнях, грають у спортивні ігри, розвивають морально-вольові (почуття чуйності, доброти, колективізму, взаємодопомоги, цілеспрямованості, милосердя, витримки, дисциплінованості, товариськості, працьовитості, силу волі) та фізичні якості, розширюють свій кругогляд [3; 5; 8].

Такий вид занять поєднує в собі різні фізичні вправи, пізнавально-освітні елементи, елементи загартовування і адаптації до незвичних умов, має емоційне забарвлення, збільшує фізичну життєдіяльність організму, допомагає підтримувати високу працездатність та позитивно впливає на розумову діяльність [2; 8; 9; 10].

У туристському поході протягом тривалого часу доводиться долати великі відстані зі значним фізичним навантаженням, що залежить від складності природних перешкод, темпу пересування, метеорологічних умов, ваги рюкзака та спорядження. Отже, запас міцності, від якого залежить безпека туриста, багато в чому залежить від його витривалості.

Важливою для туристів якістю є сила. При ходьбі з вантажем пересіченою місцевістю, подоланні технічно складних ділянок маршруту м'язи ніг, рук і тулуба отримують велике навантаження протягом тривалого часу.

Спритність у туризмі проявляється у здатності засвоювати нові рухові дії і перебудовувати рухову діяльність відповідно до обстановки, що швидко міняється на туристському маршруті (наприклад, застосувати серію швидких і точних рухів, пов'язаних з переправою через водний потік, з рухом по осипу, скелям, зі сплавом по гірських річках). Значну роль у туризмі відіграє і швидкість, яка передбачає здатність здійснювати рухові дії в мінімальний час [4].

При недостатньому розвитку гнучкості ускладнюється і уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова і міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає вірогідність пошкодження м'язів, сухожиль та суглобів [6]. Отже, розвиток цієї якості також відіграє важливу роль у підготовці туристів.

Фізичні навантаження у туризмі досить високі, проте цілком посильні для дітей за рахунок того, що вони дозовані та розподілені на багатогодинні дні туристського походу [7; 8]. Походи вихідного дня відіграють важливу роль у системі фізичного виховання, адже сприяють розвитку таких якостей, як витривалість та сила. У свою чергу змагання з різних видів туризму сприяють вихованню витривалості і сили, швидкості і спритності, а також гнучкості для подолання деяких технічних завдань.

Мета дослідження: визначити вплив занять різними видами туризму на зміни рівня фізичної підготовленості хлопців 11–12 років.

Методи дослідження. У ході дослідження використовувалися методи аналізу науково-методичної літератури, педагогічного тестування та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні брали участь хлопці 11–12 років, що займалися туризмом протягом двох років у гуртках Чугуївського районного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді (n=49), та їх однолітки, які займалися фізичною культурою лише в рамках шкільної програми (n=30).

Для визначення впливу занять різними видами туризму на рівень фізичної підготовленості хлопців, які займаються в секціях туризму протягом двох навчальних років, було зроблено аналіз результатів їх тестування за державними тестами та результатів тестування хлопців, які спортом не займаються. Так, з табл. 1 видно, що хлопці-спортсмени мають кращі показники ніж їх однолітки, що спортом не займаються.

Порівнюючи групи хлопців 11 років, достовірно зрушення (p<0,05) ми отримали лише у показниках сили (табл. 2).

Таблиця 1

Показники рівня рухових якостей хлопців різних груп 11–12 років, $\bar{X} \pm m$

Показники	Вік, роки	Не займаються туризмом (n=30)	Займаються пішохідним туризмом (n=18)	Займаються велосипедним туризмом (n=16)	Займаються водним туризмом (n=15)
Швидкість: біг на 30 м, с	11	7,3±0,55	6,9±0,27	6,8±0,23	7,0±0,30
	12	6,9±0,32	6,4±0,20	6,1±0,19	6,6±0,25
Сила: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	11	15,3±2,95	25,6±1,95	20,1±2,00	35,6±1,73
	12	18,6±2,01	30,3±1,37	24,4±1,27	39,8±1,34
Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	11	5,5±1,89	5,9±1,13	5,6±1,09	5,7±1,11
	12	6,9±0,51	8,2±0,32	7,3±0,37	7,4±0,41
Спритність: човниковий біг 4x9 м, с	11	12,7±0,63	12,2±0,39	12,0±0,43	12,3±0,46
	12	12,3±0,30	11,5±0,18	11,4±0,21	11,9±0,25
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	11	148,0±3,13	152,0±2,51	155,3±2,19	150,4±2,73
	12	156,4±5,46	166,4±2,78	174,1±2,57	167,0±2,34

Таблиця 2

Матриця t-критерію і вірогідні рівні (p) показників рівня рухових якостей хлопців 11 років різних груп

Група	Займаються пішохідним туризмом (n=18)	Займаються велосипедним туризмом (n=16)	Займаються водним туризмом (n=15)
Не займаються туризмом (n=30)	1 – 0,65; p>0,05 2 – 2,91; p<0,01 3 – 0,18; p>0,05 4 – 0,67; p>0,05 5 – 1,00; p>0,05	1 – 0,84; p>0,05 2 – 1,35; p>0,05 3 – 0,05; p>0,05 4 – 0,92; p>0,05 5 – 1,91; p>0,05	1 – 0,48; p>0,05 2 – 5,94; p<0,001 3 – 0,09; p>0,05 4 – 0,51; p>0,05 5 – 0,58; p>0,05
Займаються пішохідним туризмом (n=18)		1 – 0,28; p>0,05 2 – 1,97; p>0,05 3 – 0,19; p>0,05 4 – 0,34; p>0,05 5 – 0,99; p>0,05	1 – 0,25; p>0,05 2 – 3,84; p<0,001 3 – 0,13; p>0,05 4 – 0,17; p>0,05 5 – 0,43; p>0,05
Займаються велосипедним туризмом (n=16)			1 – 0,53; p>0,05 2 – 5,86; p<0,001 3 – 0,06; p>0,05 4 – 0,48; p>0,05 5 – 1,40; p>0,05

Примітка: 1 – швидкість; 2 – сила; 3 – гнучкість; 4 – спритність; 5 – швидкісно-силові якості

Так, у хлопців 11 років, що не займаються туризмом, показники в згинанні і розгинанні рук в упорі, лежачи на підлозі, менші, ніж у їх однолітків, що займаються пішохідним, на 10,3 разу ($t=2,91$; $p<0,01$), велосипедним – на 4,8 разу ($t=1,35$; $p>0,05$) й водним туризмом – на 20,3 разу ($t=5,94$; $p<0,001$).

У юних туристів-водників краще розвинута сила рук, ніж у пішохідників на 10 разів ($t=3,84$; $p<0,001$) та велосипедистів – на 15,5 разу ($t=5,86$; $p<0,001$). Це свідчить про те, що група туристів-водників за перший рік заняття має вищий рівень за розвитком сили, оскільки для них ця якість є ключовою у виконанні головної тренувальної вправи.

У юних туристів, що займаються пішохідним туризмом, показники в згинанні й розгинанні рук в упорі, лежачи на підлозі, нижчі, ніж у туристів-велосипедистів, на 4,5 разу, однак вірогідність ($p>0,05$) не

була виявлена.

Після другого року тренувань у юних туристів досліджуємих груп рівень фізичних якостей покращився різною мірою ($p<0,05-0,001$) (табл. 3).

У період з 11 до 12 років покращились показники сили у туристів-пішохідників на 4,7 разу, туристів-велосипедистів – на 5,3 разу та туристів-водників – на 4,2 разу, а у хлопців, що не займаються туризмом на 3,3 разу.

Порівнюючи показники між групами, ми виявили, що у хлопців 12 років, які не займаються і займаються туризмом, різниця в показниках значно збільшилась. Так, показники сили (згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі) менші у дітей, що не займаються туризмом, ніж у їх однолітків-пішохідників на 11,7 разу ($t=4,81$; $p<0,001$), велосипедистів – на 6,8 разу ($t=2,86$; $p<0,01$), та водни-

ків – на 21,2 разу ($t=8,78$; $p<0,001$).

У юних туристів-водників відносно тих, що займаються пішохідним і велосипедним туризмом, показники сили відповідно вищі на 9,5 та 14,4 разу ($p<0,001$). Різниця в показниках згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, між туристами-пішохідниками та велосипедистами склала 4,9 разу ($t=2,62$; $p<0,05$) на користь тих, що займаються пішохідним туризмом.

У 12 років юні туристи-велосипедисти мають вищий рівень швидкості, ніж їх однолітки, які не займаються туризмом. Так, показники бігу на 30 м у хлопців 12 років, що не займаються туризмом, на 0,8 с нижчі показників туристів-велосипедистів ($t=2,15$; $p<0,05$).

Нами виявлено, що гнучкість (нахили тулуба вперед з положення сидячи) в 12 років краща у туристів-пішохідників на 1,3 см ($t=2,16$; $p<0,05$) по відношенню до хлопців, які не займаються цим видом спорту.

Спритність хлопців 12 років у більшому ступені була розвинута у тих, що займаються пішохідним і велосипедним туризмом. Так, показники човникового бігу 4x9 м у хлопців, які не займаються туризмом, нижчі від показників юних туристів-пішохідників на 0,8 с ($t=2,29$; $p<0,05$) та туристів-велосипедистів –

на 0,9 с ($t=2,46$; $p<0,01$).

Також у 12 років була виявлена різниця показників стрибка у довжину з місця у хлопців, що займаються велосипедним туризмом, по відношенню до тих, що не займаються туризмом – на 17,7 см ($t=2,93$; $p<0,01$), які займаються пішохідним – на 7,7 см ($t=2,03$; $p<0,05$) та водним – на 7,1 см ($t=2,04$; $p<0,05$).

Висновки. Отримані дані свідчать, що заняття туризмом у цілому мають позитивний вплив на розвиток фізичних якостей дітей, проте різні види туризму мають неоднаковий вплив на них. Так, швидкість, спритність і швидкісно-силові якості найбільше покращуються під впливом занять велосипедним туризмом, сила – під впливом занять водним туризмом, гнучкість – під впливом занять пішохідним туризмом. Тому для кращого розвитку усіх фізичних якостей необхідно поєднувати засоби тренувань з різних видів туризму.

У перспективі подальших досліджень планується дослідити подальший вплив занять різними видами туризму на зміни рівня фізичної підготовленості хлопців 13 та дівчат 11–13 років.

Таблиця 3

Матриця t-критерію і вірогідні рівні (p) показників рівня рухових якостей хлопців 12 років різних груп

Група	Займаються пішохідним туризмом (n=18)	Займаються велосипедним туризмом (n=16)	Займаються водним туризмом (n=15)
Не займаються туризмом (n=30)	1 – 1,32; $p>0,05$ 2 – 4,81; $p<0,01$ 3 – 2,16; $p<0,05$ 4 – 2,29; $p<0,05$ 5 – 1,63; $p>0,05$	1 – 2,15; $p<0,05$ 2 – 2,44; $p<0,05$ 3 – 0,63; $p>0,05$ 4 – 2,46; $p<0,05$ 5 – 2,93; $p<0,01$	1 – 0,74; $p>0,05$ 2 – 8,78; $p<0,001$ 3 – 0,76; $p>0,05$ 4 – 1,02; $p>0,05$ 5 – 1,78; $p>0,05$
Займаються пішохідним туризмом (n=18)		1 – 1,09; $p>0,05$ 2 – 3,16; $p<0,01$ 3 – 1,84; $p>0,05$ 4 – 0,36; $p>0,05$ 5 – 2,03; $p<0,05$	1 – 0,62; $p>0,05$ 2 – 4,96; $p<0,001$ 3 – 1,54; $p>0,05$ 4 – 1,30; $p>0,05$ 5 – 0,17; $p>0,05$
Займаються велосипедним туризмом (n=16)			1 – 1,59; $p>0,05$ 2 – 8,34; $p<0,001$ 3 – 0,18; $p>0,05$ 4 – 1,53; $p>0,05$ 5 – 2,04; $p<0,05$

Примітка: 1 – швидкість; 2 – сила; 3 – гнучкість; 4 – спритність; 5 – швидкісно-силові якості

Література:

1. Дем'янчук О. Г. Зацікавленість дітей середнього шкільного віку видами туризму / О. Г. Дем'янчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 136–139.
2. Жирак Л. М. Туризм для дітей з окремими видами неповносправності / Л. М. Жирак, А. Подольські, Б. М. Мицкан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 189–192.
3. Константинов Ю. С. Некоторые подходы к школьной туристско-краеведческой деятельности / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов // Внешкольник, 2002. – № 7. – С. 7–9.
4. Мулик К. В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – 2010. – № 4. – С. 57–60.
5. Семерунь В. З. Використання самодіяльного оздоровчого туризму як засобу зміцнення здоров'я та фізичного удосконалення студентства аграрних ВНЗ / В. З. Семерунь, С. І. Присяжнюк // III Всеукраїнська науково-практична конференція «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи»: [матеріали конф.] – Донецьк : ДонНУ, 2004. – С. 302–307.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.

Гриньова Т. І., Мулик К. В. ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХЛОПЦІВ 11–12 РОКІВ ПІД ВПЛИВ...



7. Симочко Г. Значення краєзнавчо-туристичної діяльності в житті студентів / Г. Симочко, М. Лодзь, Н. Мацалак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 579–582.
8. Тимошенко Л. О. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-біологічна проблема / Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 618–621.
9. Устиленко Л. М. Туризм, як чинник формування дозвіллевої культури молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Л. М. Устиленко. – Київ, 1998. – 18 с.
10. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : [навчальний посібник] / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К. : Альтерпрес, 2003. – 232 с.

