

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ГРИНЬОВА Т. І., к. фіз. вих.

Харківська державна академія фізичної культури

ЗАНЯТТЯ КІННИМ ТУРИЗМОМ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ 10–13 РОКІВ

Анотація. У статті розглянуто питання впливу занять кінним туризмом протягом року на рівень здоров'я дітей.

Ключові слова: рівень здоров'я, кінний туризм, оздоровчий вплив.

Вступ. Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь-якої країни. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, які особливо яскраво виражені у дітей та підлітків. У дослідженнях в яких вивчався молодший підлітковий вік, містяться данні про покращення здоров'я учнів, які займаються туризмом [1; 4; 5]. Одним із видів туризму, що має оздоровчий ефект є кінний туризм, який в останні роки набуває все більшої популярності [2]. Ефективність занять кінним туризмом складається з багатьох складових: зміцнення м'язового корсету людини, покращення постави, покращення діяльності серцево-судинної системи, виховання моральних якостей людини, насолоди ритмічним рухом коня, прогулянки в розслабленому положенні та ін. [3].

Однак досліджень щодо впливу занять кінним туризмом на рівень здоров'я дітей недостатньо, що і зумовлює актуальність даної роботи.

Дослідження виконувалися 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).

Мета дослідження – визначити вплив кінного туризму, як засобу оздоровлення дітей 10–13 років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2014–2015 рр. на базі кінноспортивного комплексу Екопарку О. Б. Фельдмана Харківської області. Всього в дослідженні брало участь 15 дівчат-учнів загальноосвітньої школи 10–13 років, які не займалися в спортивних секціях. При дослідженні здоров'я в роботі наводиться порівняння показників здоров'я дітей, коли вони не займалися в спортивних секціях (вересень 2014 року) з тими, що були отримані після року занять кінним туризмом (червень 2015 року).

Для оцінки впливу кінного туризму на здоров'я дітей були використані наступні методики:

- 1) визначення ступеня здоров'я по Я.С. Вайнбауму.
- 2) визначення рівня фізичного стану по методу Е.А. Пирогової.
- 3) визначення рівня фізичного стану по бальному експрес-методу Контрекс-1.

Дані тести оцінювались в балах і за їх сумою визначався рівень фізичного здоров'я школярів.

Результати дослідження. Схема кількісної оцінки здоров'я за методикою Я. С. Вайнбаума була розроблена в 1986 році за такими критеріями: маса тіла, показники витривалості за результатами тесту Купера, працездатність і захворюваність. В результаті проведеного дослідження визначено, що рік занять кінним туризмом позитивно вплинув на рівень здоров'я дітей (рис. 1).



Рис. 1. Ступені здоров'я дітей, які займалися кінним туризмом протягом року, за методикою Я.С. Вайнбаума.

Так, на початку занять були визначені усі 3 ступені здоров'я, в той час як наприкінці року – лише перша та друга за рахунок підвищення працездатності та витривалості і зменшення захворюваності дітей. На початку дослідження перша ступінь здоров'я була визначена лише у 4 вихованців, друга – у 7, третя – у 4. За рік занять діти, у яких була визначена третя ступінь здоров'я, покращили свої результати по другій ступені, а ті, у кого була визначена друга – до першої.

Визначення фізичного стану здоров'я за бальною експрес-системою Контрекс-1 використовується для контролю за рівнем фізичного здоров'я. Враховується 8 показників, 6 із них відображають фактори ризику розвитку ішемічної хвороби серця: вік, маса тіла, паління, вживання алкоголю, артеріальний тиск, пульс у стані спокою, відновлюваність пульсу після навантаження, загальна витривалість.

Згідно з проведеним дослідженням визначено, що рік занять кінним туризмом позитивно вплинув на показники рівня здоров'я дітей про що свідчить зменшення кількості дітей з середнім рівнем стану здоров'я і визначення високого рівня стану здоров'я наприкінці року (рис. 2).

В усіх дітей спостерігалось підвищення показників на один рівень. Так, на початку року середній показник рівня здоров'я складав 163,4 бали, що відповідає середньому рівню, в той час, як наприкінці року – 181,1 бали (рівень вище середнього) У дітей спостерігалось покращення артеріального тиску, пульсу у стані спокою, відновлюваність пульсу після навантаження та загальна витривалість.



Рис. 2. Рівні здоров'я за бальною експрес-системою Контрекс-1

Для прогнозування рівня здоров'я дітей під впливом занять кінним туризмом використовувалася методика Е.А. Пирогової. Методика прогнозування фізичного стану дозволяє проводити експрес-оцінку рівня фізичного стану за показниками системи кровообігу. Фізичний стан відображає рівень фізичної працездатності, функціональних резервів життєзабезпечуючих органів і систем, в першу чергу, серцево-судинної, ступінь фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Відзначено чіткий взаємозв'язок між ступенем вираженості ризику розвитку ішемічної хвороби серця та фізичним станом індивідуума. Дане дослідження також виявило позитивний вплив кінного туризму на рівень здоров'я дітей (рис. 3).



Рис. 3. Рівні здоров'я за методом Е.А. Пирогової

Так, на початку занять були визначені рівні здоров'я – низький, нижче середнього та середній, в той час як наприкінці року – середній та вище середнього. На початку дослідження низький рівень був визначений лише у 2 вихованців, нижче середнього – у 6, середній – у 7. За

рік занять діти покращили свої результати: у тих, у яких був низький рівень та нижче середнього – до середнього, ті, що мали середній рівень – до вище середнього.

Висновки з даного дослідження.

1. У результаті проведеного дослідження було визначено, що рік занять кінним туризмом позитивно вплинув на стан фізичного здоров'я дітей. Після року регулярних тренувань показники стану дітей були значно покращені відповідно до дослідження:

– за методикою Вайнбаума 26% вихованців покращили свій результат від третьої ступені до другої, 46% – від другої до першої;

– за бальною експрес-системою Контрекс-1 – показник здоров'я покращився на 11%;

– за методом Е.А. Пирогової – 53% дітей підвищили свій рівень здоров'я від низького та нижче середнього до середнього, 47% – від середнього до вище середнього.

2. Проведене дослідження свідчить, що дітям необхідно підтримувати своє здоров'я на досягнутому рівні, потрібно використовувати більше вправ для розвитку витривалості для подальшого підвищення функціональних можливостей організму для переходу до більш високого рівня здоров'я. Також дітям необхідно продовжувати займатися кінним туризмом, який має позитивний вплив на організм для подальшого укріплення та збереження здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у визначенні впливу занять кінним туризмом на інші складові здоров'я людини.

Список використаної літератури:

1. Галенко Т. Туристсько-краєзнавча робота в контексті формування ціннісного ставлення до власного здоров'я старших підлітків / Тетяна Галенко // Туризм і краєзнавство: Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 385–388.

2. Гаражина В.В. Перспективи розвитку конного туризму на Україні / В.В. Гаражина, Е.В. Мулик // Матеріали II Всеукраїнської студентської наукової конференції (у рамках XII Міжнародної науково-практичної конференції) «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 6-7 грудня 2012 року), Харків : ХДАФК, 2012. – С. 26–28.

3. Гриньова Т.І. Вплив занять кінним туризмом на організм людини / Т.І. Гриньова, І.В. Насимова // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту // Збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 12-13 березня 2015 р., Харків : ХДАФК, 2015. – С. 54–57.

4. Гриньова Т.І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2014. – 198 с.

5. Мулик К.В. [Спортивний туризм, як засіб рекреації](#) / К.В. Мулик, В.В. Мулик / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – К., 2013. – Випуск 112 (1). – С. 237–240.