

Топорков Олександр Миколайович

доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму

Харківська державна академія фізичної культури

Безродна Лариса Юріївна

студентка

Харківська державна академія фізичної культури

**ВПЛИВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ
ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ**

Анотація. Дана стаття присвячена вивченню впливу пішохідного туризму на загальну витривалість дітей 10-15 років. Виявлено, що багаторічні регулярні заняття туризмом роблять помітний вплив на поліпшення фізичної підготовленості школярів. Природний вплив рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічно обумовленим і найбільш важливим фактором оптимального протікання фізіологічних функцій організму.

Ключові слова: пішохідний туризм, школярі, витривалість, анатомо-фізіологічні особливості, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Туризм як форма активної і додаткової освіти, корисний всім дітям, кожному учню. Мало сказати корисний, він необхідний кожній особистості, що розвивається, бо як сказав Гете: «Без мандрів не створюється жодна індивідуальність».

Регулярні заняття пішохідним туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізичних систем. Роблять помітний вплив на поліпшення фізичної підготовленості школярів. Природний вплив

рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічний, обумовлений і найбільш важливим фактором оптимального протікання фізіологічних функцій організму [3, с.6].

Вивченням впливу пішохідного туризму на дитячий організм займалося чимало. Встановлено поліпшення функціонального стану, що проявляється в збільшенні об'єму крові, збільшенні потужності вдиху і видиху, поліпшення силових показників, витривалості школярів під впливом навіть одноразових багатоденних походів. Одноразові багатоденні піші, велосипедні, лижні походи крім позитивного впливу на організм показали, що різні види туризму по різному впливають на окремі системи. Так, на збільшення сили м'язів верхнього плечового поясу ефективніше впливають лижні походи, м'язи спини – піші. Потужність видиху ефективніше поліпшується в піших походах, рухливість нервових процесів – в лижних. Багаторічні (4-5 років) регулярні заняття пішохідним туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізіологічних систем. Так, якщо кистьова сила дівчаток, які не займаються спортом, в тому числі, туризмом, до 16 років, збільшуються порівняно з їх показниками 12 - річного віку на 46,7%, то у тих які регулярно займаються спортом – на 101,7%. У хлопчиків збільшення кистьовий сили становить відповідно 881,2%; 99,9% і 126,5% [2; 3, с. 7].

Все більше підвищується оздоровча роль сучасного туризму як ефективного виду активного відпочинку, відновлення організму .У походах і подорожах розвиваються багато цінних фізичних якостей людини – витривалість, сила, швидкість, спритність, збільшується працездатність.

Туризм – винятково цінний засіб фізичного виховання і активного відпочинку людини на природі. У туристських походах учні загартовують свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу та інші

фізичні якості, здобувають прикладні навички та вміння орієнтуватися на місцевості, долають природні перешкоди та ін. Особливі умови туристської діяльності сприяють вихованню моральних якостей особистості: взаємопідтримки, організованості та дисципліни, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості і мужності, почуття обов'язку і відповідальності, високих організаторських якостей.

Витривалість – це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності.

Витривалість одне з найважливіших фізичних якостей туриста. У змаганнях витривалість проявляється в здатності туристів витримувати більше за обсягом та високе за інтенсивністю змагальне навантаження. Тільки всебічні підготовлені витривалі туристи можуть швидко долати складні і протяжні маршрути, насичені природними перешкодами. Обсяг навантаження в поході залежить від протяжності шляху, ваги рюкзака і інших чинників: темпу пересування, швидкості подолання природних перешкод, загальної тривалості походу [5, с. 10]. В результаті такого тривалого навантаження, організм стомлюється, що в свою чергу виражається на не правильному виконанні технічних прийомів, застосовуваних туристами при проходженні складних ділянок на маршруті, а все це разом впливає і на безпеку походу в цілому. Досягти великих успіхів у вихованні витривалості туристи можуть лише за умов всебічної фізичної підготовки, тобто використовувати на заняттях фізичні вправи з різних видів спорту. Однак вирішальним тут є серцево-судинна, дихальна і центральна нервова системи. Основний метод виховання витривалості – рівномірний. Принцип його полягає в тому, що на перших заняттях навантаження збільшується поступово, головним чином, за рахунок тривалості безперервної роботи при збереженні невисокої середньої швидкості.

Основними методами загальної витривалості є:

1. Рівномірний метод характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями. Вправи можуть виконуватися з малої, середньої і максимальною інтенсивністю.

2. Змінний метод відрізняється від рівномірного послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправи (наприклад, біг) шляхом спрямованої зміни швидкості, темпу, амплітуди рухів, величини зусиль .

3. Інтервальний метод передбачає виконання вправ зі стандартною і зміною навантаження, і зі строго дозованими, і заздалегідь запланованими інтервалами відпочинку. Як правило, інтервал відпочинку між вправами 1-3 хвилини (іноді 15-30 с).

4. Метод кругового тренування передбачає виконання вправ, що впливають на різні м'язові групи і функціональні системи за типом безперервної або інтервальної роботи.

5. Змагальний метод передбачає виконання вправ у формі змагань.

6. Ігровий метод передбачає розвиток витривалості в процесі гри, де існують постійні зміни ситуації, емоційність . Використовуючи той чи інший метод для виховання витривалості, щоразу визначають конкретні параметри навантаження. Методикою виховання для розвитку загальної витривалості найбільш широко застосовуються циклічні вправи тривалістю не менше 15-20 хвилин, що виконуються в аеробному режимі. Вони виконуються в режимі стандартної безперервної, змінного безперервного інтенсивного навантаження [6, с. 107].

При цьому дотримуються таких правил :

1. Доступність. Суть правила полягає в тому, що навантажувальні вимоги повинні відповідати можливостям що займаються. Враховують вік, стать і рівень загальної фізичної підготовленості. У процесі занять після певного часу в організмі дитини відбудуться зміни фізіологічного стану,

тобто організм адаптується до навантажень.

2. Систематичність. Ефективність фізичних вправ, тобто вплив їх на організм дитини, багато в чому визначається системою і послідовністю дій навантажувальних вимог. Досягти позитивних зрушень у вихованні загальної витривалості можливо в тому випадку, якщо будуть дотримуватися суворі повторюваність навантажувальних вимог і відпочинку, а також безперервність процесу занять.

3. Поступовість. Це правило виражає загальну тенденцію систематичного підвищення навантажувальних вимог. Значних функціональних перебудов в серцево-судинній і дихальній системах можна досягти в тому випадку, якщо навантаження буде поступово підвищуватися. Отже, необхідно знайти міру підвищення навантажень і міру тривалості закріплення досягнутих перебудов у різних системах організму.

4. Змінність. Сутність цього методу полягає у зміні швидкості на окремих ділянках і прискорення на окремих ділянках дистанції в поєднанні з рівномірною роботою. Це дозволяє освоювати більші обсяги навантаження при досить інтенсивному рівні впливу [6, с. 115].

Витривалим вважається організм, що задовольняє трьома умовами:

- повинен мати у своєму розпорядженні багатим запасом енергії;
- повинен вміти в потрібний момент витратити її до кінця;
- повинен вміти витратити енергетичні ресурси з розумною обачністю, щоб їх вистачило на виконання якомога більшої кількості роботи [4, с. 125].

Саме загальна витривалість є показником хорошої підготовленості людини до подальшого фізичного розвитку. В багатьох наукових виданнях різними авторами зачіпається тема впливу різних видів спорту і зокрема туризму, на організм людини, в тому числі і підлітка [1, 3, 6]. Зміна певних параметрів організму людини (зріст, вага, об'єм грудної клітини) йде

протягом всього його життя, але особливо помітна зміна відбувається в ранньому і середньому віці. Туризм, як і спорт в цілому, робить помітний вплив на формування організму людини, так як при нормованих навантаженнях йде правильне його формування.

З усього вищевикладеного можна зробити висновок, що пішохідний туризм надає не тільки прямий позитивний вплив на загальну витривалість, але і на поліпшення фізіологічного розвитку дітей середнього шкільного віку.

Література:

1. Буйлін Ю. Ф. Теоретична підготовка юних спортсменів. – М. : Фізкультура і спорт, 2000.
2. Гриньова Т. І. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різними видами туризму / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 10. – С. 16–21.
3. Курилова В. І. Туризм: Учб. посібник для студентів пед. ін-тов по спец. «Фіз. виховання» і «Поч. воєн. навчання і фіз. виховання». – М. : Посвята, 1988. – С. 6–8.
4. Лук'яненко В. П. Фізична культура. Основи знань. Навчальний посібник. – М. : Радянський проспект, 2003.
5. Михайлов Б. А. Фізична підготовка туристів. – М. : «Турист», 1985.
6. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і сорти / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // Учеб. посібник для студ. вищ. навчань, закладів. – М. : Видавничий центр «Академія», 2000.