

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ, ВЕЛОСПОРТУ ТА ТУРИЗМУ**

**ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В  
РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

з нагоди Всесвітнього дня туризму

***Збірник наукових праць***  
*Випуск 3*

Харків – 2018

УДК 796.5.004.67-053(477)

**Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2018. – 141 с. – Режим доступу : [http://journals.uran.ua/tourism\\_kzvsrst/issue/view/8951/showToc](http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/issue/view/8951/showToc)**

Збірник наукових праць включає наукові статті, в яких відображено матеріали сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури, спорту та туризму

Матеріали збірника представляють теоретичний й практичний інтерес для викладачів, аспірантів, магістрантів, студентів, тренерів, спортсменів та інших фахівців галузі фізичної культури, спорту та туризму.

**Тематика збірника:**

1. Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку спортивного та оздоровчого туризму.
2. Рекреаційні аспекти спортивно-оздоровчого туризму.
3. Соціальні та психологічні аспекти спортивно-оздоровчого туризму.

**Редакційна колегія:**

- Мулик Катерина Віталіївна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- Гриньова Тетяна Іванівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- Пруднікова Марина Сергіївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК.

Зауваження, побажання та пропозиції прохання направляти на e-mail: [kzvsrst@gmail.com](mailto:kzvsrst@gmail.com)

## ЗМІСТ

АЛЕКСАНДРОВ Ю.В.

Погляди вчених на психологічні аспекти спортивно-оздоровчого туризму ..... 5

БАГІЯНЦ С.А., ЮШЕВИЧ Н.В.

Підготовка спортсменів-туристів до змагань з техніки пішогодного туризму... 12

БЕРШОВ С.И.

Горная болезнь: предупреждение, профилактика и облегчение её симптомов.. 18

ГОРИНА В. В.

Основные направления обеспечения безопасности в велосипедном туризме ... 26

ГУО СЮЙ, ГРИНЬОВА Т.І.

Рівень фізичної підготовленості туристів-пішохідників ..... 33

ДЕНИСОВ О.О.

Дослідження мотивів до занять велосипедним туризмом підлітків 8-х та 9-х класів м. Харкова ..... 39

ЄФІМЕНКО П.Б. , КАНІЩЕВА О.П.

Лазня, як засіб відновлення працездатності учасників складних туристських маршрутів..... 48

КОНОХ А.А.

Оптимизация функциональной подготовленности студентов, занимающихся активным туризмом во время летнего лагерного сбора..... 54

ЛЮ ЦЗЕ, МУЛИК К.В.

Скандинавська ходьба, як вид рухової діяльності.....60

НІЧІК О.В., КОРНІЄНКО В.В.

Особливості організації рекреаційного каякінгу ..... 69

ПРУДНИКОВА М.С.

Підготовка к однодневному походу для начинающего велотуриста..... 76

САПОЖНИКОВ В.С.

Дослідження змін фізичних якостей та функціонального стану юних велотуристів 10 та 11 років ..... 87

СИДОРОВА Т.В. Контроль рівня технічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у туризмі .....	97
СУХАРЕВСЬКА В.О., ГРИНЬОВА Т.І. Рівень витривалості юних спортсменів-орієнтувальників 12-13 років .....	108
ТОПОРКОВ А. Н., КОТЛЯР С. Н. Состояние, проблемы и перспективы развития спортивного и оздоровительного туризма в Украине .....	117
ФІЛЕНКО Л.В. Методика використання комп'ютерного навчального посібника «спортивний туризм» при самостійній роботі студентів .....	126
ШАЛЕНКО В.В. Про проблеми харчування туристів .....	133

**Погляди вчених на психологічні аспекти спортивно-оздоровчого туризму**

**Анотація.** В статті розглядаються психологічні аспекти спортивно-оздоровчого туризму. Аналізуються погляди вчених на основні проблеми цієї галузі.

**Ключові слова:** психологічна підготовка; спортивно-оздоровчий туризм; психологічна підготовленість; психологічний стан; психологічні фактори.

**Вступ.** Перед тим як перейти до викладання даної теми потрібно зрозуміти що криється за поняттям «психологічно підготовка».

Психологічна підготовка – це не просто якийсь психологічний вплив на особу, на його психологічні якості з метою тренування більш стійкої психіки, психологічної стійкості, готовності до подолання перешкод на шляху досягнення своїх прагнень, високих результатів в різних видах діяльності. Це і педагогічний вплив, або ціла система педагогічного впливу на особу. Тобто, психологічна підготовка включає в себе систему психологічного і педагогічного впливу на особу. Вона застосовується з єдиною метою подальшого формування та удосконалення у осіб особистісних якостей, необхідних психічних станів, необхідних для успішного виконання поставлених завдань.

Що стосується спортсменів – ці якості необхідні їм для успішного виконання тренувальної діяльності, якісної підготовки до змагань різного рівня та надійного та стабільного виступу на них.

Питання психологічної підготовки спортсменів вивчалися багатьма дослідниками, в тому числі і психологами, і тренерами (Алексіїв А.В., Кімова Л.Н., Блудов Ю.М., Гогунів Е.Н., Горбунов Г.Д., Деркач А.А., Джамгарова Г.Г., Ільїн Є.П. Ісаєв А.А., Клименко В.В., Колешко А.А., Марищук В.Л., Мартьянов Б.І. та інші).

Задача вчених-дослідників полягає у створенні умов для засвоєння спеціалістами в галузі спортивної діяльності науково-методологічних та прикладних проблем галузі, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводження спортсменів.

Наприклад, фахівці Мулик К.В. та Носко М.О., досліджуючи проблему підготовки фахівців в галузі спортивно-оздоровчого туризму, відмічають, що серед основних складових психологічного аспекту є освоєння понять: психологічна підготовленість, втома, психологічний стан та керування ним з метою усунення негативних станів під час підготовки та участі у поході [1, с. 220].

**Мета дослідження. Завдання дослідження.**

При підготовці статті використовувалася наукова література з питань психології спорту, психології туризму, загальної психології.

Метою дослідження для вирішення поставлених завдань по темі було проаналізувати погляди вчених на вплив психологічних факторів та психологічних якостей особистості на успішність проведення спортивно-оздоровчих туристських заходів для покращення та укріплення здоров'я осіб, які займаються цим видом спорту.

З психологічної точки зору, основний мотив занять спортивно-оздоровчим туризмом є укріплення та покращення здоров'я особи, яка виявила бажання займатися цим видом спорту, а також розвиток і підвищення загального рівня знань, умінь, навичок. В успішності заходів спортивно-оздоровчого туризму важливим компонентом є психологічна підготовка учасників походу до подолання природних перешкод різних форм природного рельєфу. Основний результат таких занять – спортивне вдосконалення у самому широкому сенсі слова, включаючи психічне і фізичне.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В 1954 році ООН туризм визначило активним образом відпочинку, який впливає на покращення самопочуття, укріплення здоров'я та фізичного розвитку особистості, що

дозволяє проводити час за межами країни або держави, тобто пов'язаний з пересуванням за межі постійного місця проживання.

Більшість людей уявляють, що туризм – це відпочинок, нові враження, задоволення. Він міцно увійшов в життя людей з його природним прагненням пізнати і відкрити незвідані краї, історію і культуру, пам'ятки природи, звичаї і традиції різних народів.

В результаті проведеного аналізу поглядів вчених на проблеми впливу психологічних факторів та психологічних якостей особистості на успішність проведення спортивно-оздоровчих туристських заходів, основною метою яких є укріплення здоров'я дітей та дорослих, які займаються цим видом спорту, можна зробити загальний висновок про їх немалий вплив на остаточні результати. Непідготовленість туристів до туру, психологічна несумісність учасників туристської групи можуть стати причиною погіршення фізіологічного і психо-емоційного стану туристів [2, С. 197-198].

Технологія функціонування спортивно-оздоровчого туризму розглядається через процес руху людини зі штучного міського середовища в природне.

Поряд з існуючою системою розвитку спортивно-оздоровчого туризму активний туризм також увійшов в сферу комерційного туризму, де організацією спортивно-оздоровчих турів займаються туристичні фірми [2, С.199].

Одне з перших завдань до підготовки до спортивно-оздоровчого походу – це формування групи та вибір керівника. Саме на цьому етапі підготовки одну з головних ролей відіграють психологічні аспекти підготовки. Саме від цих факторів в першу чергу залежить успішність походу.

Е.Е. Линчевський та Федотов Ю.М. вважають, що керівнику туристської групи постійно доводиться вирішувати безліч самих різноманітних задач. Вони вважають, якщо керівник туристської групи вийде з рівноваги, у нього станеться психологічний зрив – це може привести до виникнення екстремальних ситуацій та непередбачених наслідків в поході. Також ці автори загострюють увагу на те, що для попередження в туристській групі серйозних

конфліктів, які можуть бути утворені умовами, які вимагають нервового напруження та привести до аварійних ситуацій, потрібно знати як формуються відносини поміж людьми, яким чином розподіляються ролі в туристській групі, як починається конфлікт поміж учасниками походу та як його запобігти або припинити. Істинна цінність у відношеннях полягає в вихованні справній культури спілкування, особистісної внутрішньої культури. А тому підготовка до походу має важливу ціль ще й організувати сумісну діяльність, погодити та засвоїти внутрішні цілі та норми спілкування [3]. Саме всіма цими якостями повинен володіти керівник групи.

Туристська група – це сукупність людей, які поєднані однією метою, інтересами. Крім того, вони можуть бути поєднані по віку, професійним якостям, загальним місцем роботи та ін. Туристська група відноситься до малої групи неофіційного, неформального типу [4, С. 6].

В ході походу на учасників діють багато різних факторів, пов'язаних зі складністю маршруту, часто з емоційними навантаженнями, психологічними і особистісними якостями членів туристської групи, психологічною сумісністю, здатністю до колективної взаємодії, вмінням підтримувати певну психологічну атмосферу в колективі та ін. Всі ці фактори учасникам походу потрібно враховувати та долати з основною метою, спрямовану на максимально ефективне функціонування групи при подоланні маршруту чи на індивідуальну і колективну мобілізацію на випадок екстремальних ситуацій, зазначають Ю. Щур, О. Дмитрук [5].

В результаті дії багатьох негативних факторів у учасників походу можуть негативно змінюватися ряд фізіологічних та психофізіологічних факторів. Вчені Кулікова Г.І., Логвінов В.С, Шеманаєв В.К. зазначають, що: «динаміка як фізіологічних, так і психологічних показників не суперечить гіпотезі «критичного третього дня походу» [6, С. 113 ]. Вони також вказують про необхідність «вивчати індивідуальні особливості процесу адаптації до екстремальних навантажень туристів, що здійснюють спортивні походи, у



високогір'ї і середньогір'ї», щоб «об'єктивно оцінювати можливості спортсменів-туристів ...».

Івашнева Л.А. та Урвачева Є.Є. по результатам досліджень роблять висновок, що в організації лікувального туризму та його компонентів лежать не тільки організаційно-методичні, але й окремі психологічні особливості особистості туриста [7, С. 320-324].

Мельнікова Л.В, Мельніков Д.А., Герасін М.М. в своїх дослідженнях звертають увагу на актуальні питання психологічного клімату в колективі, його значення для успішної підготовки групи [8, С. 554-556].

Вчені та лікарі відмічають покращення здоров'я у осіб, які активно займаються спортивно-оздоровчим туризмом. Про це свідчать результати досліджень фахівців лікарсько-фізкультурного диспансеру у м. Русе (Болгарія).

Різні види активного туризму повинні зайняти гідне місце в арсеналі засобів профілактики серцево-судинних захворювань.

Третьякова Т.Н. і Савиновска А.В. підводячи підсумки досліджень, показали, що систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом благотворно впливають на досліджувані психофізіологічні показники (рівень тривоги та депресії, показники самооцінки емоційного стану групи та ін.) основних систем організму людини, на функціонування організму в цілому і, як наслідок цього, на тривалість життя людини.

**Висновки** з даного дослідження. Проаналізувавши погляди вчених на проблеми спортивно-оздоровчого туризму, можливо зробити деякі висновки.

В першу чергу, успішність спортивно-оздоровчого туристського туру залежить від успішного формування групи та визначення керівника.

Не визиває сумнівів, що керівник групи повинен мати ряд психологічних якостей, які б дозволили йому створити в колективі обстановку взаєморозуміння, взаємоповаги та взаємодопомоги, своєчасно помітити негативні зміни психологічних якостей у окремих членів групи, які можуть негативно впливати на спілкування між собою.

Систематичні заняття спортивно-оздоровчим туризмом позитивно впливають на фізіологічні та психофізіологічні показники людини, підвищують стресостійкість, рівень уваги, зменшують рівень тривожності та протистоять депресивним станам, підвищують показники самооцінки та інші, що покращує функціонування організму в цілому. Вчені та лікарі відмічають покращення здоров'я у осіб, які активно займаються спортивно-оздоровчим туризмом. Всі ці показники позитивно впливають на активність та тривалість життя людини.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку. Враховуючи високе значення спортивно-оздоровчого туризму на загальний стан здоров'я людини, доцільно продовжувати дослідження впливу спортивно-оздоровчих заходів на стан людини в усіх галузях спортивного туризму.

#### **Список використаної літератури:**

1. Мулик К.В., Носко М.О. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип.129. Т.ІІ / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2015. С. 217-223.

2. Третьякова Т.Н., Савиновская А.В. Изменение психо-эмоционального состояния туристов в спортивно-оздоровительном туре по реке Чусовая // Педагогико- психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Челябинск. ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет. №4 (37). 2015.

3. Линчевский Э. Э., Федотов Ю. Н. Типология и психология туризма [Текст] : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2008. 272 с.

4. Александров Ю.В. Психологічні аспекти спортивного туризму // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2017. 144 с. Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/wissn055>.

5. Щур Ю. В., Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. К. : «Альтерпрес», 2003. 232 с.

6. Кулікова Г.І., Логвінов В.С, Шеманаєв В.К. Метод оценки физиологического и психологического состояния руководителей и участников лыжных туристских походов в условиях прохождения спортивного маршрута // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, №10 (104). 2013.

7. Івашнева Л.А., Урвачева Є.Є. Психологические особенности потребителя лечебного туризма // Весник Пятигорского государственного лингвистического университета. № 3. 2011. С. 320-324.

8. Мельнікова Л.В, Мельніков Д.А., Герасін М.М. Морально психологическая подготовка туристов-многоборцев // Физиологические и биохимические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014.

**Відомості про автора:**

Александров Юрій Васильович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології та психології, Харківський національний університет внутрішніх справ, (м. Харків), тел. 067-573-0760, [aleks251053@gmail.com](mailto:aleks251053@gmail.com)

**Підготовка спортсменів-туристів до змагань з техніки пішохідного туризму**

**Анотація.** У статті мова йде про ефективності застосування засобів і методів розвитку фізичних якостей туристів для підготовки до змагань з пішохідного туризму.

**Ключові слова:** туризм; спортивний туризм; змагання; пішохідний туризм; анкетне опитування.

**Вступ.** На сучасному рівні розвитку спортивний туризм висуває високі вимоги до вдосконалювання навчально-тренувального процесу в даному виді спорту. Пов'язано це з пошуком нових шляхів, засобів і методів поліпшення підготовки спортсменів-туристів не тільки на етапі вищої спортивної майстерності й спортивного довголіття, але й на етапі початкової спортивної підготовки, де закладаються основи для перспективного росту результатів спортсменів.

У сучасних науково-методичних джерелах недостатньо розкриваються питання методики навчання й удосконалювання техніко-тактичних дій спортсменів туристів. Так само недостатньо досліджень, присвячених вивченню фізичної підготовки й методик розвитку їх фізичних якостей. Крім цього, спостерігається багато пробілів у науково-методичному забезпеченні процесу підготовки туристів-спортсменів до змагань у пішохідному туризмі [1, 2, 5].

**Мета дослідження:** виявити й проаналізувати проблеми й перспективи розвитку змагань з пішохідного туризму.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити вплив видів підготовки на розвиток спортивного результату в змаганнях з пішохідного туризму.
2. Виявить тенденції зміни структури тренувального процесу.

**Матеріали й методи дослідження.** Педагогічне спостереження у тренувальному процесі й змагальної діяльності, експертна оцінка структури й обсягів тренувальних навантажень юних спортсменів туристів.

Стрімкий розвиток змагань з пішохідного туризму, специфічність змагальної діяльності, безумовно, вимагають науково-обґрунтованого методичного забезпечення навчально-тренувального процесу.

Аналіз існуючої практики підготовки туристів у пішохідному туризмі показав, що в цей час у рамках програм позашкільної освіти за напрямком спортивний туризм недостатньо науково-методичних матеріалів, що супроводжують освітній процес, і, у тому числі, що відображають специфіку даного виду спортивного туризму. Тому педагоги, які працюють у системі позашкільної освіти, у процесі занять із дітьми в пішохідному туризмі використовують зміст окремих фрагментів освітніх навчальних програм за іншими видами туризму минулих років: «Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді» (1996); «Туристське багатоборство» (2013), «Юні туристи-краєзнавці» (2017); «Спортивний туризм», (2017) і інші [3, 4].

Змагання з техніки пішохідного туризму, як один з напрямків у спортивному туризмі, має як подібність із іншими туристськими видами, так і істотні відмінності. Тому подальший розвиток цього спортивного напрямку в системі позашкільної освіти постійно вимагає розробки типової програми підготовки спортсменів туристів-пішохідників. Також потрібна систематизація форм навчально-тренувальної й туристсько-спортивної діяльності. Українській необхідний відбір ефективних технологій підготовки як окремих спортсменів, так і команд до змагань з техніки пішохідного туризму.

Отже, на даний момент існує протиріччя між змістом навчально-тренувальних занять у системі позашкільної освіти у підготовці до змагань з техніки і науково обґрунтованою розробленістю програмно-методичного забезпечення цих занять.

На сьогоднішній день у доступній науково-методичній літературі відсутні дані про оптимальну, ефективну структуру підготовки спортсмена-туриста як одного з найважливіших факторів оптимізації структури тренувального процесу.

Аналіз літератури за методикою підготовки туристів дозволив виділити певний ряд якостей у підготовці спортсменів-туристів, а також сформувавши на їхній базі анкету для опитування 158 спортсменів високої кваліфікації і їх тренерів.

У завдання анкетування входило дослідження співвідношення різних сторін спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Респондентам було запропоновано у відсотках виразити їхню значимість для досягнення максимального спортивного результату.

Результати анкетування за даним питанням представлені у вигляді таблиці 1. Співвідношення сторін спортивної підготовки презентовано у відсотках, числові значення визначалися до цілого числа відсотків.

*Таблиця 1*

**Структура спортивної підготовки спортсменів-туристів високої кваліфікації**

Найменування сторін спортивної підготовки	Середнє значення результатів опитувань М (n=158)
Фізична підготовка	60
Загальна фізична підготовка	28
Спеціальна фізична підготовка	32
Технічна підготовка	23
Тактична підготовка	9
Психологічна підготовка	8

Існуючі на сьогоднішній день навчальні плани підготовки спортсменів-туристів для кандидатів у майстри й майстрів спорту передбачають 698 годин у рік.

Вивчення даних анкетного опитування показало, що в реальній практиці підготовки спортсменів і команд призерів Чемпіонату України виявлено істотне збільшення обсягів тренувального навантаження - до 1200 годин у рік.

Анкетне опитування дозволило визначити у структурі підготовленості спортсменів-туристів найбільш важливі складові в досягненні спортивного результату:

- у фізичній підготовленості - витривалість (45%);
- у психологічній підготовленості - цілеспрямованість (14%);
- у технічній підготовленості - техніка роботи з картою (18%) і техніка страховки (15%);
- у тактичній підготовленості - техніко-тактичне мислення (14%).

Внесок у спортивний результат різних сторін підготовки спортсмени й тренери, що анкетувались, оцінили в такий спосіб:

- загальна й спеціальна фізична підготовка - 51%;
- технічна підготовка - 24%;
- тактична підготовка - 13%;
- психологічна підготовка - 12%.

При плануванні багаторічної підготовки туристів треба враховувати, що раціональна побудова багаторічної спортивної підготовки туристів здійснюється з обліком оптимальних вікових границь, у межах яких можуть бути досягнуті високі спортивні результати в туризмі [3]. У спортивному туризмі мають місце вікові обмеження по випуску груп на маршрут і виступу на дистанціях, що деякою мірою впливає на побудову багаторічної підготовки. Установлені оптимальні строки досягнення спортивних результатів у туризмі, які наведено у таблиці 2.

При переході до наступного етапу підготовки слід враховувати як паспортний, так і біологічний вік туриста-спортсмена, рівень його фізичного розвитку й підготовленості, здатність до успішного виконання тренувальних, змагальних і похідних навантажень [1]. Система багаторічної підготовки вимагає чіткого планування й обліку навантаження на вікових етапах. Це

навантаження визначається засобами й методами, які використовуються в процесі занять. Співвідношення видів підготовки по етапах навчання має певні відмінності. Так, загальна фізична підготовка (ЗФП) поступово знижується, у той же час частка спеціальної фізичної (СФП), тактико-технічної (ТТП), змагальної і похідної підготовки поступово зростає [2].

*Таблиця 2*

**Оптимальні строки досягнення спортивних результатів у спортивному туризмі [3]**

«Етап попередньої підготовки»	«Етап початкової спеціалізації»	«Етап поглибленої спеціалізації»	«Етап спортивного вдосконалювання»	«Етап вищих досягнень»	«Етап збереження досягнень»
8-11 років	12-13 років	14-16 років	17-19 років	20-22 роки	23 роки й старше
Групи ПП	Групи НТ 1-2 року навчання	Групи НТ 3-5 року навчання	Групи СВ	Групи СМ	
3 розряд	2 розряд	1 розряд	КМС	МС	

**Висновки.** Для вдосконалювання освітнього процесу у підготовці до змагань з техніки пішохідного туризму в системі позашкільної освіти рекомендується застосування програмно-методичного забезпечення навчально-тренувальних занять, заснованих на обліку специфіки даного виду спорту, проблемному навчанні, сполученому розвитку фізичних якостей і формуванні рухових навичок, а також вихованні моральних якостей юних спортсменів.

У ході вивчення засобів і методів підготовки спортсменів-туристів виявлені тенденції до росту обсягів тренувальних навантажень і зміні структури тренувального процесу.

**Перспективи подальших досліджень:** подальший розвиток даного спортивного напрямку в системі позашкільної освіти настійно вимагає



розробки програми підготовки спортсменів-туристів до змагань з техніки туризму.

**Список використаної літератури:**

1. Гриньова Т.І. Порядок навчання проходженню технічних етапів пішохідного туризму на першому році навчання // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2017. С. 148-151. URL: [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/issue/archive](http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive).

2. Джаниев Шатлыкгелди, Гринева Т.И. Уровень индивидуальной технической подготовленности туристов-пешеходников 14-15 лет // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. С. 149-153.

3. Дрогов И. А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму: учебные планы, программы, организационно-методические указания. М. : ЦРИБ «Турист», 1990. 32 с.

4. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді / За заг. ред. Ю. В. Штангея. К. : ІЗИН, 1996. 368 с.

5. Федотов Ю.П., Востоков Е. И. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. М. : Советский спорт, 2002. 364 с.

**Відомості про авторів:**

Багіянц Сабіна Альбертівна – викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Юшевич Наталія Вікторівна – викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

**Горная болезнь: предупреждение, профилактика и облегчение её  
симптомов**

**Аннотация.** В статье на основании анализа, опыта подготовки и проведения высокогорных экспедиций даны определения горной болезни и средства предупреждения и облегчения её симптомов.

**Ключевые слова:** акклиматизация; высокогорье; альпинизм; гипоксия; горная болезнь.

**Введение.** При подъёме в горы на организм человека действует целый ряд факторов, главным из которых является пониженное атмосферное давление и обусловленное этим уменьшенное парциальное давление кислорода во вдыхаемом воздухе.

В условиях высокогорья человек подвергается также резким перепадам температур воздуха, усиленной солнечной и космической радиации, низкой абсолютной влажности воздуха и т.д.

Кроме климато-географических факторов при посещении высокогорья на организм человека влияют также смена часовых поясов, изменения социальной среды и т.д.

При понижении парциального давления  $O_2$  во вдыхаемом воздухе в организме человека ухудшается переход  $O_2$  в ткани и развивается кислородное голодание организма – гипоксия. В горах человеческий организм начинает приспосабливаться, происходит адаптация, а в последующем акклиматизация к необычным условиям. Однако приспособительные реакции организма не всегда успевают справляться с кислородной недостаточностью. В этом случае наступает состояние, которое называют «горная болезнь». Альпинисты называют её «горняшка».

В данной статье изложены взгляды на результаты исследований ведущих специалистов в области физиологии высокогорья и спорта: А.А. Айдралиева,

Е.Б. Гиппенрейтера, А.З. Колчинской, В.Н. Платонова, И.М. Сеченова, Н.Н. Сиротинина.

Проанализированные данные литературы и опыт проведения высокогорных экспедиций и восхождений свидетельствуют о необходимости предварительного предупреждения и облегчения горной болезни и её симптомов.

**Цель исследования.** Рассмотреть вопросы возникновения горной болезни. Дать практические рекомендации по профилактике и облегчению её симптомов для альпинистов и горных туристов.

**Материал и методы исследования.** Анализ и обобщение литературных источников, многолетний опыт подготовки, организации и проведения высокогорных экспедиций и восхождений в различных горных системах. Работа в КНГ со сборными командами Украины и СССР по альпинизму.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для человека главной опасностью пребывания в высокогорье является гипоксия. Дефицит кислорода вызывает ряд приспособительных реакций организма, направленных на сохранение нормального кислородного снабжения органов и тканей, и на более экономное расходование энергии и жизнедеятельности в условиях недостатка кислорода. К таким реакциям относятся: усиление легочного дыхания, повышение кислородной ёмкости крови за счет повышения количества эритроцитов и гемоглобина, увеличение минутного объёма циркулирующей крови. На тканевом уровне возрастает капиллярность, увеличивается миоглобин, возрастает активность окислительных ферментов и т.д. [3, 4].

Организм в условиях высокогорья стремится самостоятельно регулировать постоянство внутренней среды и приспособиться к изменяющимся условиям внешней среды. Процесс приспособления организма к пребыванию и активной жизнедеятельности в естественных условиях высокогорья правильнее называть акклиматизацией.

Приспособление организма к высоте зависит от возраста, пола, физического и психологического состояния, уровня тренированности, степени

и продолжительности кислородного голодания, интенсивности нагрузки, наличия высотного опыта, индивидуальной устойчивости организма к кислородному голоданию.

Исследования физиологов показали, что в процессе высокогорной акклиматизации вначале наблюдается приспособительное возбуждение, как адекватная реакция на факторы высокогорья. Затем наступает активная адаптация с перестройкой функционального уровня жизнедеятельности всех систем организма [4].

Однако приспособительные реакции не всегда успевают справиться с кислородной недостаточностью. Тогда наступает состояние организма, которое называют «горная болезнь» или «горняшка». Основная причина горной болезни – кислородная недостаточность, и как её результат – усиленная потеря организмом углекислоты при гипервентиляции легких.

Горная болезнь возникает в результате длительной гипоксии (недостатка кислорода). В её возникновении и развитии определенную роль играют недостаточная тренированность, физическое и психологическое переутомление, переохлаждение, повышенная ультрафиолетовая радиация, ионизация и пониженная влажность воздуха.

Признаки проявления горной болезни в виде эйфории, тяжести в голове, умеренных головных болей, одышки, сонливости, нарушения сна, снижение работоспособности характерны для начального этапа акклиматизации на высоте для многих альпинистов и туристов. В большинстве случаев через несколько дней наступает адаптация к высоте и проявление горной болезни уменьшаются или исчезают.

Процесс адаптации к высоте занимает определенное время и у разных людей протекает неодинаково. Некоторые начинают страдать от кислородной недостаточности уже на высотах выше 2000 м, другие же не чувствуют её на высотах порядка 3000-4000 м. На высотах от 4000-5500 м. ухудшается самочувствие, возбужденное состояние сменяется упадком настроения, апатией, депрессией. Развивается умеренная или сильная головная боль. Сон

становится тревожным и беспокойным, с частыми просыпаниями от чувства удушья.

При физических нагрузках учащается дыхание и сердцебиение, появляется головокружение. Аппетит понижается, возникает поташнивание, изменяется вкус к еде: хочется кислой, острой или соленой пищи. Сухость в горле вызывает жажду.

При подъёме выше 5000 м и на высоты 7000-7500 м при недостаточной акклиматизации развиваются более серьёзные явления. Самочувствие редко бывает хорошим. Человек ощущает общую слабость, усталость, усиливается головная боль. При резких движениях возникает головокружение. Нарушается сон, мучает бессонница. Заболевший горной болезнью не может длительно выполнять физическую нагрузку. Беспокоит сухой кашель. Аппетит понижен или отсутствует. Возможны тошнота и рвота. Могут возникнуть боли в животе, кишечно-желудочные расстройства. Во время ночного сна нарушено дыхание, возникают чувства удушья. Кожные покровы лица, губ приобретают бледный и синюшный оттенок. Температура тела может повышаться на 1-2°, возможен озноб.

На больших высотах выше 7500 м, болезнь проявляется в более серьёзном воздействии на функциональное состояние высших нервных центров, психики. Заметно снижается уровень умственной деятельности, притупляется чувство самокритики, способность реально оценить окружающую обстановку и своё состояние. Нарушается тонкая координация. Заметны изменения в органах чувств. Возникают слуховые и зрительные галлюцинации. Возможна внезапная и кратковременная потеря сознания. При этом, придя в себя, человек не помнит, что с ним произошло [1, 2].

В тяжелых и резко выраженных формах горной болезни могут развиваться застойные явления крови в малом круге кровообращения, пневмония, отёк легких, острая сердечная недостаточность, отёк мозга. В высотном альпинизме и у физиологов бытует термин «зона смерти». На высотах выше 8000 м человек может находиться и выполнять физическую нагрузку за счет внутренних

резервов и правильной предварительной акклиматизации ограниченное время. Выжить – единственное определение, которое подходит для описания состояния альпинистов на этих высотах, где они могут находиться 3-5 дней, которые требуются для восхождения и спуска с вершины.

Опыт восхождений и исследования показывают, что при превышении границ зоны полной акклиматизации вместе с полезными сдвигами, в организме постепенно начинает развиваться процесс высотной детериорации, определяющий прогрессивное ухудшение общего состояния организма. Это явление изучено пока недостаточно. Основные его признаки – значительная потеря веса, атрофия мышечной ткани, апатия, потеря аппетита, повышенная утомляемость, замедляются восстановительные процессы после тяжелых физических нагрузок.

Следует отметить, что проявления горной болезни настолько разнообразны и индивидуальны у каждого восходителя, что невозможно уверенно и четко установить симптомы этой болезни [2].

Профилактика горной болезни, облегчение её симптомов. Пребывание в гипоксических условиях высокогорья во многом зависит от индивидуальных особенностей человека, его устойчивости к гипоксии, уровня тренированности, степени адаптации к высокогорью. К средствам предупреждения горной болезни и облегчения её симптомов относятся: ступенчатая акклиматизация, использование витаминов, специальных пищевых веществ, кислородной терапии, фармакологических средств, психотерапия. Самое активное из них – ступенчатая акклиматизация. Она снижает процент заболеваемости горной болезнью и облегчает её формы.

Непосредственно в горах следует быть активным, непрерывно двигаться: греть снеговую воду для питья, расчищать снег на бивуаке, заниматься кухней и т.д. На больших высотах признаки горной болезни могут проявляться и у хорошо акклиматизированных восходителей. Следует учитывать, что на больших высотах тяжёлые формы горной болезни и её осложнения (пневмония, отёк легких и мозга) развиваются скоротечно. Единственное спасение в этом

случае – срочный спуск вниз с использованием кислорода в смеси с 5-7 % углекислого газа и инъекциями антибиотиков и средств, стимулирующих сердечную и дыхательную деятельность. Поэтому в высотных экспедициях следует иметь кислородные баллоны для применения в экстренных случаях.

Положительные результаты в улучшении переносимости высоты и облегчения протекания горной болезни даёт применение витаминов. При горвосхождениях потребность в большинстве витаминов повышается в два раза.

В профилактических целях при подготовке и в горах следует принимать поливитамины, включающие в состав комплексы жирно-водорастворимых витаминов и макро-микроэлементы. Это может быть «Джерифорт», «Витрум», «Дуовит», «Центрум».

Из пищевых веществ увеличивают устойчивость к гипоксии углеводы. Исследование и опыт показывают, что высокоуглеводное питание благоприятно влияет на облегчение горной болезни, а также повышает работоспособность. Отмечено, что питание, имеющее сочетание всех видов продуктов, смешанное и разнообразное, способно повышать адаптационные возможности организма.

Для облегчения и устранения горной болезни непосредственно в горах возможно применение специальных препаратов. На высоте нужно быть очень осторожным в применении фармсредств, и использовать их только по рекомендации и под контролем врача. Специалисты спортивной медицины рекомендуют кроме витаминов принимать в горах комплексы ферментов пищеварения. Такие как «Мезим», «Биозим». Прием эубиотиков – «Линекса», «Бифиформа». Аминокислоты типа «Глицин». Все эти препараты следует опробовать до выезда в горы.

Дополнением к медикаментозным средствам служит психопрофилактика горной болезни. Уровень психологической подготовки играет особую роль, часто является решающим в спортивной деятельности альпинистов. Именно волевая и психологическая подготовка бывает одним из главных факторов,

позволяющих совершать рекордные и безаварийные восхождения в высоких горах.

Для профилактики возникновения горной болезни и ускорения акклиматизации рекомендуется использовать в равнинных условиях искусственную гипоксическую тренировку. Однако, методика барокамерных «подъёмов» результативна только при активном, а не пассивном режиме пребывания в барокамере.

Непосредственно в горах на профилактику и предупреждение горной болезни влияет, прежде всего, постепенный набор высоты и её ступенчатый характер [2, 4].

Процент заболеваемости горной болезнью снизится, если перед высотными восхождениями и походами будет проведена хорошая физическая и функциональная подготовка. Физиологические сдвиги в организме, возникающие в результате систематических занятий физическими упражнениями, свидетельствуют о выработке в организме устойчивости к кислородному голоданию.

Наиболее эффективным в этом отношении, в условиях равнины средством, повышающим устойчивость организма к гипоксии, служат кроссы большой протяженности и бег на лыжах, плавание, велокроссы.

Перед серьезными высотными восхождениями альпинистам следует пройти врачебно-физиологическое обследование.

**Выводы.** Вероятность возникновения и развития горной болезни во многом зависит от индивидуальной устойчивости человека к условиям высокогорья, высотного опыта, предшествующей перед выездом в горы подготовки, возраста, физического и психического состояния, интенсивности мышечных усилий. К средствам предупреждения горной болезни, её профилактике и облегчению относятся:

1. Предварительная физическая и функциональная подготовка.
2. . Искусственная гипоксическая тренировка в барокамере.
3. Постепенная ступенчатая адаптация.



4. Кислородная терапия.

5. Использование специальных пищевых веществ, витаминов, фармпрепаратов.

6. Психологическая подготовка.

**Дальнейшие исследования.** Повышение спортивной работоспособности в процессе адаптации к высокогорью.

**Список использованной литературы:**

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья. Монография. М.: ТВТ Дивизион, 2010. 280 с.

2. Бершов С.И. Лходзе Южная стена. Пятигорск. Снег, 2012. 173 с.

3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Ростов н/Д, Феникс, 2010. 380 с.

4. Физиология человека в условиях высокогорья / Ред. О.Г. Газенко. М.: Наука, 1987. 520 с.

**Сведения про автора:**

Бершов Сергей Игоревич – доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, тел. +380676330446; +380632858917.

## **Основные направления обеспечения безопасности в велосипедном туризме**

**Аннотация.** В статье представлены вопросы безопасности спортсменов занимающихся велосипедным туризмом.

**Ключевые слова:** велотуризм; безопасность; маршрут; дорога; велосипед; травма; снаряжение.

В настоящее время все более популярной становится ориентация людей на здоровый образ жизни. На первый план выходят наиболее доступные и простые виды активного отдыха, физических занятий, спорта. Одним из таких видов является велосипедный туризм. Велосипед является одним из эффективных средств передвижения, он относительно манёврен, автономен, и прост в управлении. Благодаря этому, велотуризм имеет массу преимуществ по сравнению с другими видами спортивно – оздоровительного туризма [7].

Несмотря на многочисленные достоинства велосипедный туризм имеет свои опасные факторы, которые требуют применения соответствующих правил и средств безопасности. Причем направления обеспечения безопасности, от которых напрямую зависит успешность и результативность велопохода, обладают своими особенностями по сравнению с другими видами спортивно – оздоровительного туризма [5].

Залогом успешного, безопасного прохождения маршрута в первую очередь является тщательная и всесторонняя подготовка к походу. Речь идет о подготовке самих людей, и о снаряжении, велосипедах, и сборе сведений об особенностях района путешествия, об учете конкретных условий движения, которые встретятся именно в этой местности.

Перед составлением маршрута надо как можно больше собрать сведений о районе, а перед составлением графика движения по маршруту выяснить о труднопроходимых для велосипеда участках и о путях подхода к этим участкам. Очень важно спланировать маршрут таким образом, чтобы было

отведено достаточно времени на подходы к сложным участкам маршрута (к перевалам, например), на преодоление наиболее трудных мест пешком. Потому что спешка на сложных участках, стремление уложиться в график во чтобы то ни стало особенно часто приводят к несчастным случаям [4].

Для того чтобы спортивный поход на велосипедах был безопасным, до отправления в велопоход необходимо придерживаться следующих правил в подборе туристского снаряжения:

1) стремиться к минимализму, то есть не брать лишнего снаряжения. По возможности следует несколько вещей заменить на одну, наиболее необходимую и обладающую следующими свойствами: легкий вес, компактность;

2) в погоне за минимализмом и экономией веса не нужно отказываться от снаряжения, обеспечивающего безопасность на маршруте и на привалах, например габаритных фонарей, веревок, ремонтного набора, карабинов, запасных частей.

Туристское снаряжение для велосипедных походов делится на три вида: групповое (палатка, котелок, аптечка первой помощи, ремнабор для велосипеда, запчасти для велосипеда и т. д.), личное (велосипед, рюкзак, одежда, обувь, посуда и т. д.) и специальное, которое обеспечивает безопасность [1].

В велотуризме самым важным снаряжением, естественно, является средство передвижения – велосипед, к выбору которого необходимо подойти серьезно. Как правило, для велотуризма самым подходящим будет «горный велосипед» с колесами диаметром 26 дюймов и с передней амортизированной вилкой. Передвижение на таком велосипеде будет самым безопасным, легким и комфортабельным, так как он отличается повышенной надежностью и долговечностью, а также рассчитан на плохое качество дорожного покрытия. Благодаря наличию большого количества передач, такой велосипед позволяет подниматься практически на любую горку даже с достаточно большим по весу грузом в рюкзаке [6].

Непременным условием безопасности является знание и безусловное выполнение правил дорожного движения на всём протяжении маршрута. Это касается разметки дорог, знаков, правил обгона и т. д. Велотурист должен знать не только свой маневр, но и возможные действия всех участников движения – пешеходов, автомобилей и других транспортных средств [2].

Чрезвычайно важное значение для обеспечения безопасности велосипедного похода имеет правильная организация движения. Участники должны двигаться друг за другом плотной группой в одну колонну. Направляющим обычно идет инструктор или назначенный им велотурист. Замыкающий также назначается инструктором. Обычно это механик, санитар или наиболее опытный участник– велотурист. Замыкающий никогда и никого не должен оставлять позади себя. Инструктор должен разъяснить, что сознательное соблюдение велотуристами безопасной скорости и дисциплинированность на маршруте позволит предупредить аварии и обеспечить групповую безопасность похода.

Наиболее сложным является проезд группой населенных пунктов, особенно крупных. Безопасность велотуристов при этом зависит от чёткого группового маневрирования и выполнения правил дорожного движения. Условием успешного маневрирования в городе является сохранение колонны, ее строя. Руководитель должен хорошо знать расположение транспортных магистралей и улиц города и, исходя из этого, заранее наметить наиболее короткие и простые пути к интересующим объектам [3].

На магистралях велосипедисты должны проявлять уравновешенность, ехать как можно прямолинейнее и ближе к краю полотна дороги. При объезде стоящих автомобилей, автобусов и троллейбусов надо быть особенно внимательными, держа руки на рычагах тормозов, объезжая транспортные средства не менее чем за 1 метр.

Большинство травм в велосипедном туризме, случается из-за недостаточной техники велосипедной езды, необдуманности действий во время движения.

К легким травмам у велотуристов относятся: растяжения, порезы, незначительные повреждения кожи, распространенными из которых являются ссадины, раны и ушибы. Такие травмы нужно промыть перекисью водорода, которая очистит рану от грязи и уничтожит микробы. После этого желательно смазать рану йодом или зеленкой. При этом следует помнить, что йод следует наносить только на края раны. Ушибы необходимо смазать специальным гелем, приложить что-то холодное и наложить эластичный бинт.

К травмам средней тяжести у велотуристов относятся раны с повреждением вены или артерии и перелом конечностей. При открытых кровоточащих ранах надо сначала промыть рану и обязательно наложить жгут (или ремень, веревку, шнурок) чтобы остановить кровь и срочно добраться до больницы.

К тяжелым травмам, случающимся в велопоходах при нарушении техники безопасности, также относят проникающие раны грудной или брюшной полости, в таких случаях нужно перевязать рану. После перевязки необходимо по возможности прекратить маршрут и обратиться за оказанием медицинской помощи [6].

Не малое количество падений происходит из-за неудовлетворительного технического состояния велосипеда. Поэтому нужно перед каждым выездом осматривать велосипед, в многодневном походе - ежедневно, а неисправности тут же устранять. Прежде всего должны безотказно действовать оба тормоза на протяжении всего похода. Каждый день проверяется также давление в шинах, состояние покрышек, центровка колес, крепление руля, багажника, натяжение цепи и спиц, величина люфта во втулках колес, крепление гаек колес, педалей.

Не малое значение в велопоходе имеет скорость движения на маршруте. Для правильной деятельности организма туриста, преодолевающего большие расстояния в течение продолжительного времени, необходимо равномерную работу чередовать с отдыхом.

Общеизвестно влияние физической усталости на внимание, реакцию и координацию движения, на технику езды велосипедиста. Одна из причин

травматизма в велопоходах - пониженный тонус и потеря эластичности мышц в связи с усталостью, болезненным состоянием велотуриста. Физическое состояние влияет на психологический климат в группе. При усталости снижается инициатива, взаимопомощь, адекватность поведения, что в свою очередь может отразиться на безопасности. Предупреждение переутомления в походе - одна из главных задач по обеспечению безопасности на маршруте.

Следует полностью исключить из практики велотуристов передвижение в тёмное время суток, так как безопасность в это время резко снижается из-за недостаточной освещенности дороги и ее обочин. Кроме того, свет фар встречного автотранспорта, даже при мало интенсивном его движении, практически лишает велосипедиста зрения, адаптация же происходит медленно и может длиться до 5 минут. Если же экстренная ситуация в группе (например, потребность в медицинской помощи) вынуждает кого-то из велотуристов ехать в темноте, их велосипеды, одежда и снаряжение должны быть соответствующим образом оснащены. Велосипеды обязательно должны иметь белый передний фонарь или фару и задний красный фонарь или хотя бы светоотражатель. Очень эффективны компактные светодиодные передние мигающие или постоянного свечения сигнализаторы. Хорошо, если куртки, рюкзаки имеют светоотражающее покрытие или вставки из соответствующих полосок [2].

В высокогорных районах на общее физическое состояние может повлиять горная болезнь. В связи с этим маршрут нужно планировать так, чтобы облегчить возможность акклиматизации и постепенного возрастания нагрузок.

Большое число несчастных случаев приходится на преодоление рек. Поэтому организацию бродов и переправ следует осуществлять основательно и без спешки. Горные реки лучше переходить утром, когда в них меньше воды и она прозрачнее, причем в обуви. В сильный дождь в горах возможны обвалы, оползни, камнепады и повреждение дорожных сооружений, поэтому такую погоду лучше переждать [3].

На лесных тропах и дорожках не следует быстро разгоняться: их порой пересекают канавы, часто тропинки переходят в крутые спуски. Дорога таит в себе больше всего опасностей на крутом спуске, особенно с неудовлетворительным покрытием. Тут превышение скорости чревато травмами. Перед затяжным спуском следует одеться так, чтобы руки и ноги были закрыты одеждой, проверить действие обоих тормозов, крепление руля, положение и крепление груза на багажниках. На руках должны быть перчатки, в холодную погоду можно на руки надеть также полиэтиленовые пакеты, но в любом случае пальцы, нажимающие на тормозные рычаги, не должны потерять эластичность от переохлаждения. Головной убор должен быть прикреплен тесемкой. Перед поворотами нужно начинать снижать скорость заблаговременно, действуя обоими тормозами одновременно. Тормозить на спусках следует плавно, без рывков. Переключение передач также нужно производить до поворота или сложного участка [6].

Безопасность является основным условием в велопоходе. С каждым годом количество велотуристов растет, следовательно, в группу риска попадают все больше людей, поэтому знание причин несчастных случаев и соблюдение правил безопасности уменьшит количество пострадавших. Дисциплинированность на дорогах, знание ПДД и наличие специального снаряжения значительно облегчит велотуристам прохождение маршрута.

#### **Список использованной литературы:**

1. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. М,1990. С.143.
2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. С.-Петербург, 2007. С. 208.
3. Велосипедный туризм /Сост. А.А. Булгаков. М, 1998.С. 624.
4. Горіна В.В. Комплектування групи до велопоходу // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. С.86-90.
5. Горіна В.В. Техніка велосипедної їзди по різним дорогам при проходженні категорійного велопоходу // Основи спортивного туризму в

рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2017.С.31-36.

6. Гуревич И., Вишнеvский А., Рассукованый А. Велосипед и путешествия. СПб, 2004. С.262.

7. Мулик К. В., Гриньова Т.І, Булашев О.Я., Бершов С.І. Основы спортивного туризма : навчальний посібник. Харків, 2015. С.94.

**Сведения про автора:**

Горина Виктория Викторовна – старший преподаватель кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков).



### **Рівень фізичної підготовленості туристів-пішоходників**

**Анотація.** В статті розкриті відмінності в рівні фізичної підготовленості туристів-пішоходників з використанням традиційної програми підготовки та в умовах використання спеціалізованого навчально-тренувального полігону.

**Ключові слова:** спортивний туризм; пішохідний туризм; фізична підготовленість.

**Вступ.** Спортивний туризм – це вид спорту, який зародився у кінці ХІХ століття і отримав широке поширення в СРСР всередині ХХ століття, коли в 1949 році він був включений в «Єдину Всесоюзну спортивну класифікацію», і який має певні розрядні вимоги для отримання спортивних звань і розрядів.

Довгий час туризм, у тому числі і спортивно-оздоровчий, ототожнювався з вправами рекреаційного характеру. Практично були відсутні роботи, присвячені дослідженню спортивного туризму як виду спорту [3, 7, 8].

Пішохідний туризм має цільову функцію – спортивне вдосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає вдосконалення усього комплексу знань, умінь і навичок, необхідних для безпечного пересування людини по пересіченій місцевості, а також вдосконалення фізичної підготовки для подолання складного природного рельєфу [8].

Нині в таких споріднених пішохідному туризму видах спорту, як альпінізм, скелелазіння, гірський туризм, склалася певна система підготовки по подоланню природних і штучних перешкод [1, 2, 4, 5, 6 та ін.]. Проте підходи, що використовуються в них, не можуть безпосередньо використовуватися при підготовці туристів-пішоходників, оскільки специфіка пішохідного туризму передбачає абсолютно інші природні, і штучні перешкоди, і, відповідно, інші методи підготовки.

Традиційна програма фізичної та технічної підготовки в пішохідному туризмі передбачає значне переважання загальної фізичної підготовки (80%)

над технічною (20%) в підготовчому періоді річного циклу. У зв'язку з цим річний цикл підготовки туристів дуже своєрідний, і заповнений в міжсезоння зазвичай загальним та спеціальним фізичним тренуванням. Методика при цьому запозичена в основному з інших видів спорту (біг, лижна підготовка, спортивні ігри, плавання та ін.), і практично зводиться до індивідуальної підготовки. Проходження сучасного пішохідного маршруту відрізняється наявністю в ньому великої кількості природних перешкод (локальних і протяжних), технічно складних ділянок, розширенням географії походів. Таким чином, навчання - складова частина будь-якого педагогічного процесу, в тому числі, і в сфері спортивного туризму, вирішального, головним чином, завдання засвоєння спортсменом певного обсягу знань, навичок і умінь.

**Мета та завдання дослідження.** Дослідити рівень фізичної підготовленості туристів-пішохідників з використанням традиційної програми підготовки та в умовах використання спеціалізованого навчально-тренувального полігону.

**Матеріал і методи дослідження.** У педагогічному експерименті взяли участь 18 туристів 18-23 років, які займалися пішохідним туризмом на базі Харківського обласного туристсько-спортивного союзу та мали стаж занять від 3-х років.

Для досягнення поставленого завдання використовувалися педагогічні методи дослідження та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В основу побудови експериментальної методики та організації експерименту були закладені принципи, методи і засоби навчання туристів-пішохідників подолання природних і штучних перешкод в реальних умовах (наближених до реальних) в процесі практичних навчальних занять з використанням розробленого спеціалізованого навчально-тренувального полігону в природних умовах (на природному рельєфі), використанням смуги перешкод в умовах обладнаного полігону. Основна форма передачі матеріалу - моделювання реальних ситуацій з акцентом на взаємодію і організацію безпеки, різноманітні ситуаційні задачі, які

вирішуються як в класі, так і на реальному рельєфі, тактичні ігри, вдосконалення набутих навичок на смузі перешкод, навчальних і тренувальних походах з подальшим критичним розбором.

Під туристським спеціалізованим навчально-тренувальним полігоном ми розуміємо обладнану природну територію, зал, з природними і штучними перешкодами, регулярно доступною освітньою установою для проведення навчально-тренувальних занять за певним видом спортивного туризму.

Ідея навчання техніці спортивного туризму на полігоні не є новою. Однак в наявній науково-методичній літературі, методики навчання подолання природних і штучних перешкод в пішохідному туризмі в умовах спеціалізованого навчально-тренувального полігону нами не виявлено.

До складу туристського спеціалізованого навчально-тренувального полігону увійшли природні перешкоди, що відображають характер подолання всіх типів природного рельєфу, а також штучні перешкоди, що моделюють умови подолання характерних для пішохідного маршруту перешкод, і технічних прийомів використовуваних при їхньому проходженні. Полігон обладнаний 9-ма станціями. Для кожної станції розроблений «паспорт станції», в якій відбивається вид перешкоди, які вирішуються навчальні завдання, технічна характеристика, обладнання, вказівки щодо заходів безпеки. Всі станції обладнані двома паралельними «нитками», для збільшення моторної щільності заняття, застосування змагального методу.

Перед формуванням груп проводилося комплексне обстеження фізичної підготовленості спортсменів туристів-пішохідників. Результати тестування показали, що за рівнем фізичної підготовленості контингент був однорідним.

Відмінність експериментальної методики занять полягала в тому, що на практичних навчальних заняттях зі спортивного туризму, а саме з навчання базовій техніці подолання природних і штучних перешкод контрольна група (КГ) займалася за раніше використовуваною методикою на необладнаній, рівнинній місцевості (спортивному майданчику, парковій зоні), а експериментальна група, за розробленою методикою в умовах обладнаного

спеціалізованого навчально-тренувального полігону.

Після закінчення дослідження всі туристи ЕГ і КГ були перевірені за показниками, які характеризують їх рівень фізичної підготовленості.

Результати контрольного тестування випробовуваних ЕГ і КГ з фізичної підготовленості представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники рівня фізичної підготовленості туристів-пішоходників ЕГ і КГ в кінці дослідження ( $n_1=n_2=15$ )**

Показники	ЕГ	КГ	Оцінка достовірності
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
Біг на 100м, с	13,3±0,03	13,4±0,07	t=1,31; p>0,05
Підтягування, рази	15,3±0,42	13,5±0,56	t=2,57; p<0,05
Біг на 3000 м, с	727,3±17,24	782,7±15,62	t=2,38; p<0,05
Присідання на одній нозі, рази	22,1±0,33	17,2±0,24	t=12,01; p<0,001
Човниковий біг, 10×10м, с	26,3±0,40	26,2±0,62	t=0,14; p>0,05
Стрибок в довжину з місця, см	220,9±0,49	221,2±0,81	t=0,32; p>0,05
Подолання дистанції 5 км з рюкзаком (20 кг) по пересіченій місцевості з максимальною швидкістю, с	4249,2±10,98	4376,0±9,76	t=8,63; p<0,001

Аналіз результатів показує, що істотних відмінностей між показниками досліджуваних експериментальної і контрольної групи не виявлено. Однак, результати в експериментальній групі за деякими показниками достовірно вище, ніж у контрольній (таблиця 3.3). Так, в кросі на 3000 м туристи ЕГ покращили свої показники на 213,1 секунди, туристи КГ - на 167,6 секунди, при різниці між групами в 55,4 с (t=2,38; p<0,05).

У підтягуванні на перекладині в ЕГ результат виріс на 3,7 рази, в КГ - на 1,4, при різниці між групами в кінці дослідження в 1,8 рази (t=2,57; p<0,05).

У тестуванні присідання на одній нозі у випробовуваних ЕГ показники збільшилися на 8,1 рази, а у туристів КГ - 2,2 рази, різниця між групами в кінці експерименту склала 4,9 рази (t=12,01; p<0,001).

За результатами подолання дистанції 5 км з рюкзаком туристи ЕГ покращили свої показники на 199,1 секунд, туристи КГ на 56,5 секунд, при різниці в показниках між групами в кінці експерименту 126,8 секунд ( $t=8,63$ ;  $p<0,001$ ).

У тестах біг 100м, стрибок в довжину з місця та човниковий біг 10x10 різниця між групами залишилися без достовірних змін ( $p> 0,05$ ).

**Висновки.** Узагальнюючи аналіз динаміки показників фізичної підготовленості, ми можемо зробити висновок, що заняття, проведені по експериментальній програмі, не вплинули на розвиток швидкісних і швидкісно-силових здібностей, однак більш ефективно вплинули на розвиток загальної витривалості, про що свідчить тест «біг 3000м», силовій витривалості м'язів ніг - «присіданні на одній нозі», спеціальної туристської витривалості - «подолання дистанції 5 км з рюкзаком». Ми вважаємо, що позитивні зрушення у туристів експериментальної групи були досягнуті за рахунок занять на СНТП.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у вивченні всебічного впливу занять на туристському спеціалізованому навчально-тренувальному полігоні на рівень підготовленості туристів з метою підвищення безпеки походів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Антонович И.И. Романов Б.Т., Романенко М.И.. Альпинизм – Киев: Вища школа, 1981. 343 с.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горах видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). М.: ТОО «Виллад», 1996. 80 с.
3. Гриньова Т.І. Вплив спортивного туризму на організм людини // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. № 28 (3). С. 75-80. URL: <http://dndifks.ukoz.ua/>
4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. М.: Физкультура и спорт, 1982. 200 с.

5. Зданович И.А. Физическая и техническая подготовка в горном туризме в условиях искусственно созданной горной среды: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2004. 24 с.

6. Магомедов Р.Р. Техническая подготовка горных туристов на основе целенаправленного развития функции вестибулярного аппарата: дис. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 1998. 185 с.

7. Макаров В.М. Подготовка спортсменов в туристском многоборье горного и пешеходного видов на этапе начального совершенствования с применением технических средств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2006. 24 с.

8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. М.: Советский спорт, 2002. 364 с.

#### **Відомості про авторів:**

Гуо Сюй – магістрант другого року навчання кафедри зимових видів спорту, велоспорту и туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

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. +380977086661, tgrynova88@gmail.com

**Дослідження мотивів до занять велосипедним туризмом підлітків 8-х та 9-х класів м. Харкова**

**Анотація.** Стаття присвячена актуальній проблемі мотивів до занять спортивно-оздоровчим туризмом підлітків 8-9-х класів загальноосвітніх шкіл м. Харкова. Розкриті мотиви до занять велосипедним туризмом підлітків 14-15 та 15-16 років, які навчаються у 8-х та 9-х класах відповідно.

**Ключові слова:** спортивно-оздоровчий туризм; велосипедний туризм; підлітки 14-16 років.

**Вступ.** Мотивація спортивно-оздоровчої діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що змінюються протягом життя [3, 5, 6].

Мотиви спортивної діяльності не є сталими. Вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб та інтересів кожної людини. Розвиток мотивів спортивної діяльності – це складний процес, в якому А.Ц. Пуні виділяє три лінії спонукання до систематичності занять обраною діяльністю [2, 7].

Перша лінія спонукання, звичайно, пов'язана з потребою людини, особливо підлітком, постійно рухатись. Рухи у вигляді різних фізичних вправ при досконалому їх виконанні набувають певного емоційного забарвлення і стають, таким чином, привабливими. Правильне та красиве виконання фізичних вправ є важливим фактором початкового розвитку мотивів спортивної діяльності.

Друга лінія спонукання пов'язана з усвідомленою потребою систематичних планових занять фізичною культурою та спортом [3].

Для першої та для другої ліній розвитку мотивів характерна дифузність інтересів до спортивної діяльності. Спочатку особи, які займаються спортом, звичайно, захоплюються не одним, а кількома видами. Часто буває так, що

спортсмен досягає високих показників саме в тому виді спорту, яким він спочатку і не цікавився [2].

Третя лінія спонукання пов'язана з життєвою потребою в конкретному виді діяльності. Наприклад, людина, яка мешкає поблизу водойма, вже з дитинства навчається плавати, досягається відповідної досконалості в плаванні; ті, хто проживають в районах, де випадає багато снігу, з дитинства оволодівають мистецтвом ходіння на лижах тощо. У м. Харків за останні роки багато засобів вкладено у розвиток велосипедного спорту, побудовані велодоріжки. Тому все більш актуальним стає велосипед, як засіб оздоровчого способу життя.

Цілком очевидно, що тут на перший план виступає потреба в самій діяльності, спочатку без усвідомлення її спортивної суті. Також розвиток мотивів спортивної діяльності в такому разі визначається природними умовами життя [1, 3].

**Мета дослідження.** Визначити мотиви до занять велосипедним туризмом учнів 8-х та 9-х класів.

Реалізація поставленої мети передбачала такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, що стосується вікової психології та її особливостей у сфері фізичної культури і спорту.
2. Виявити мотиви до занять велосипедним туризмом підлітків 8-х та 9-х класів на початку та наприкінці дослідження.

**Матеріал та методи дослідження.** Основна частина досліджень була спрямована на виявлення мотивів до занять підлітків 8-9-х класів протягом навчального року. Вивчався вплив навчального і тренувального навантаження на мотиви до занять обраним видом туризму підлітків 8-9-х класів, які навчаються в загальноосвітніх школах м. Харкова. У дослідженні прийняли участь 20 учнів 8-9-х класів (14-16 років).



На першому етапі (2016–2017 рр.) дослідження вивчалися літературні джерела із теоретичних підходів до досліджуваної проблеми. Переглянуто й проаналізовано особливості підліткової психології.

На другому етапі (2017–2018 рр.) проведено психологічне дослідження, які були спрямовані до мотивів занять велосипедним туризмом підлітків 8-9-х класів м. Харків.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-дослідної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження.
3. Психологічні методи дослідження.
4. Методи математичної статистики.

У дослідженнях нами використовувалися методика «Мотиви занять спортом» автор А.В. Шаболтас [1, 3]. Методика призначена для виявлення домінуючих цілей (особистих значень) занять спортом і включає в себе 10 мотивів-категорій, які відповідають певним висловлюванням (думкам): мотив емоційного задоволення (ЕЗ), мотив соціального самоствердження (СС), мотив фізичного самоствердження (ФС), соціально-емоційний мотив (СЕ), соціально-моральний мотив (СМ), мотив досягнення успіху в спорті (ДУ), спортивно-пізнавальний мотив (СП), раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ), мотив підготовки до професійної діяльності (ПД), громадянсько-патріотичний мотив (ГП).

Методика, як вимірювальний інструмент, базується на виборі одного з попарно запропонованих суджень. Головна умова – кожне судження зіставляється зі всіма іншими; всього для 10 мотивів-категорій є 45 пар суджень для зіставлення. Таким чином, оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 разів і з'являється можливість ранжувати мотиви за мірою їх виявлення (в балах) [4].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рання юність (від 15 до 18 років) – вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як

дорослої людини, вибору професії, виконання соціальних функцій. В цьому віці закріплюються і вдосконалюються, як психічні властивості особистості, так і фізичний розвиток. Водночас відбуваються якісні зміни всіх показників психічної діяльності, які є основою становлення особистості [1].

Проведені нами дослідження підлітків по методиці А.В. Шаболтас «Мотиви до занять спортом», були призначені виявленню домінуючих цілей (особистих значень) до занять велосипедним туризмом протягом восьми місяців (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Результати тестування підлітків 8-х класів за методикою  
«Мотиви занять спортом» (бали)**

№ з/п	Мотиви занять спортом	Вік		Статистична відмінність	
		14-15 років (n=10)			
		Вересень	Квітень	t	p
1.	Емоційного задоволення	6,3±0,27	7,2±0,38	$t_{1,2}=1,93$	$p>0,05$
2.	Соціального самоствердження	3,2±0,54	2,8±0,43	$t_{1,2}=0,58$	$p>0,05$
3.	Фізичного самоствердження	15,4±0,38	6,3±0,56	$t_{1,2}=13,45$	$p<0,001$
4.	Соціально-емоційний	10,6±0,17	11,8±0,21	$t_{1,2}=4,44$	$p<0,01$
5.	Соціально-моральний	1,8±0,31	1,4±0,29	$t_{1,2}=1,94$	$p>0,05$
6.	Досягнення успіху в спорті	12,5±0,22	10,8±0,14	$t_{1,2}=6,52$	$p<0,001$
7.	Спортивно-пізнавальний	5,6±0,35	18,6±0,45	$t_{1,2}=22,80$	$p<0,001$
8.	Раціонально-вольовий	6,2±0,66	6,3±0,27	$t_{1,2}=0,42$	$p>0,05$
9.	Підготовка до професійної діяльності	3,3±0,13	6,7±0,46	$t_{1,2}=4,77$	$p<0,01$
10.	Громадянсько-патріотичний	25,7±0,04	24,7±1,16	$t_{1,2}=0,83$	$p>0,05$

Так, на початку дослідження у підлітків 8-х класів найвищі бали отримані у фізичному самоствердженні – 15,4 б, у соціально-емоційному – 10,6 б, у досягненні успіху в спорті – 12,5 б, у громадянсько-патріотичному – 25,7 б

мотивах до занять велосипедним туризмом. Це вказує по-перше, на прагнення к фізичному розвитку і ставленню характеру, по-друге, на неформальне спілкування з друзями та, по-третє, на становлення характеру за допомогою занять велосипедним туризмом.

Фізичний розвиток у цьому віці характеризується подальшими анатомо-фізіологічними змінами. У цей період закінчується видозмінення організму, яке, у зв'язку із статевим дозріванням, розпочалося в підлітковому віці.

Юність – завершальний етап фізичного розвитку індивіда. У зовнішньому вигляді зникає властива підліткам диспропорція тіла й кінцівок, незграбність рухів, довгов'язість. Розвивається моторика, досконалішою стає координація рухів. Тілесна конституція, особливо обличчя, набуває специфічного індивідуального характеру [6].

Фізичний розвиток полягає насамперед у збільшенні зросту, ваги тіла й окружності грудної клітини. Акселерація фізичного розвитку помітна, закінчується окостеніння скелета, удосконалюється м'язова система. Відбувається розвиток м'язової тканини, відповідно збільшується м'язова сила. Підвищується фізична витривалість і працездатність організму. Відбувається подальше удосконалення координації рухів [5].

У юнацькому віці вдосконалюється функціонування серцево-судинної системи, нервова регуляція її діяльності. Стабілізується кров'яний тиск, серцево-судинна система стає витривалішою до навантажень. Збільшується життєва ємність легень, особливо у хлопців, витриваліше функціонує дихальний апарат.

Продовжується функціональний розвиток нервових клітин головного мозку удосконалення нервової системи сягає високого ступеня. Встановлюється стійка рівновага у функціонуванні ендокринної системи. Співвідношення активності залоз внутрішньої секреції стає таким, як у дорослого. Поступово зникає характерна для підлітків підвищена збудливість і неврівноваженість [7].

Також в цьому віці ставлення характеру проходить за допомогою сукупності стійких психічних властивостей підлітка, які виявляються у її поведінці й діяльності.

Він є стрижнем особистості, одним із важливих показників її індивідуальності. Залежно від обставин властивості характеру виявляються по-різному, інколи можуть бути непомітними чи змінюватися. Але для зміни психічного складу особистості потрібний тривалий час, систематичний виховний вплив, створення умов, які б унеможливили прояви небажаних рис характеру. Головне і вирішальне значення у перевихованні характеру має діяльність самої особистості, внаслідок чого у неї формуються якісно нові звички. А для цього необхідно виховувати у підлітків тверде прагнення до самовиховання.

Урахування індивідуальних особливостей підлітків у навчанні та вихованні – це не пристосування мети і змісту навчання і виховання до окремого учня, а пристосування прийомів, методів і форм педагогічного впливу до індивідуальних їх особливостей з метою забезпечення запрограмованого рівня розвитку особистості [2].

Індивідуальний підхід створює найсприятливіші можливості для розвитку пізнавальних можливостей, активності, схильностей і обдаровань кожного підлітка. Такого підходу потребують насамперед підлітки, які виявляють неадекватну поведінку, обмежені, нерозвинені здібності, мають чітко виражені відхилення у розвитку.

Заняття велосипедним туризмом мали статистичну відмінність у наступних мотивах: у фізичному самоствердженні ( $t=13,45$ ;  $p<0,001$ ); у соціально-емоційному ( $t=4,44$ ;  $p<0,01$ ); у досягненні успіху в спорті ( $t=6,52$ ;  $p<0,001$ ); у спортивно-пізнавальному ( $t=22,80$ ;  $p<0,001$ ); у підготовці до професійної діяльності ( $t=4,77$ ;  $p<0,01$ ) у підлітків 8-х класів протягом восьми місяців (табл. 1).

Тоді як, показники діагностики мотивів учнів 9-х класів мали найвищі бали, як на початку, так і наприкінці дослідження у фізичному самоствердженні

(25,7 б – 26,3 б), у раціонально-вольовому (17,6 б – 19,6 б) та у підготовці до професійній діяльності (14,7 б – 13,8 б) (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Результати тестування підлітків 9-х класів за методикою  
«Мотиви занять спортом» (бали)**

№ з/п	Мотиви занять спортом	Вік		Статистична відмінність	
		15-16 років (n=10)		t	p
		Вересень	Квітень		
1.	Емоційного задоволення	9,6±1,14	7,2±0,38	t <sub>1,2</sub> =2,00	p>0,05
2.	Соціального самоствердження	2,5±0,37	1,8±2,35	t <sub>1,2</sub> =0,29	p>0,05
3.	Фізичного самоствердження	25,7±1,24	26,3±0,97	t <sub>1,2</sub> =0,38	p>0,05
4.	Соціально-емоційний	6,2±3,24	4,5±2,56	t <sub>1,2</sub> =0,41	p>0,05
5.	Соціально-моральний	1,8±0,47	1,7±2,12	t <sub>1,2</sub> =0,05	p>0,05
6.	Досягнення успіху в спорті	7,5±0,27	8,7±0,57	t <sub>1,2</sub> =1,90	p>0,05
7.	Спортивно-пізнавальний	2,7±4,56	2,8±3,78	t <sub>1,2</sub> =0,02	p>0,05
8.	Раціонально-вольовий	17,6±0,48	19,6±1,23	t <sub>1,2</sub> =1,51	p>0,05
9.	Підготовка до професійної діяльності	14,7±0,78	13,8±1,02	t <sub>1,2</sub> =0,70	p>0,05
10.	Громадянсько-патріотичний	2,4±2,32	1,9±2,51	t <sub>1,2</sub> =4,50	p<0,01

Підлітки 9-х класів на початку дослідження стверджували, що мають бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності після основних занять у школі, зацікавленість в отриманні знань з велосипедного туризму, при цьому ці заняття розглядають більшою мірою як хобі, і, хочуть розвиватися фізично та загартувати свій характер.

Але, наприкінці дослідження за даними опитування підлітків 9-х класів нами визначено, що вони вже мають прагнення до спортивного вдосконалення, до успішного виступу на змаганнях, до підтримки престижу колективу школи і м. Харкова. Також стверджували, що регулярні заняття велосипедним туризмом

сприяли справленню з розумовим навантаженням у школі, розвили репродуктивну і творчу уяву, посилили самоконтроль, реалістичність у співвіднесенні образів уяви, особливо мрій, з дійсністю, своїми можливостями.

Також стверджували, що довільне запам'ятовування стало набагато ефективнішим від мимовільного, відбулися зміни у процесах логічного запам'ятовування, зросла продуктивність пам'яті на думки, на абстрактний матеріал, удосконалися способи заучування за допомогою застосування раціональних прийомів.

**Висновки.** Нами визначено, що протягом восьми місяців занять велосипедним туризмом у підлітків 8-х та 9-х класів визначені різні числові значення критерія Стьюдента. Так, у підлітків 8-х класів на 1,2 б збільшилися показники у соціально-емоційному мотиві ( $t=4,44$ ;  $p<0,01$ ), на 1,7 б у мотиві досягнення успіху ( $t=6,52$ ;  $p<0,001$ ), на 13,0 б у спортивно-пізнавальному мотиві ( $t=22,80$ ;  $p<0,001$ ), на 3,4 б у мотиві підготовка до професійної діяльності ( $t=4,77$ ;  $p<0,001$ ) та знизився на 9,1 б у мотиві фізичне самоствердження ( $t=13,45$ ;  $p<0,001$ ). У підлітків 9-х класів статистично знизився на 0,5 балів мотив громадянсько-патріотичний ( $t=4,50$ ;  $p<0,01$ ).

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на порівняльний аналіз мотивів до занять велосипедним туризмом підлітків 8-х та 9-х класів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Академический Проект. Деловая книга. М. : Екатеринбург, 2000. 624 с.
2. Безверхняя Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. М. : Логос, 2004. 135 с.
3. Дмитриенкова Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов. Смоленск, Знание, 1980. 298 с.

4. Минков Е. Г. Мотивация. Структура и функционирование. Феникс. Москва, 2014. 416 с.

5. Общая и спортивная психология: учеб. для вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. Омск, СибГУФК, 2004. 400 с.

6. Прудникова М. С. Построение тренировочного процесса юных велосипедисток 12-15 лет с учетом становления специфического биологического цикла: дис. ... канд.н.ф.в.с: 24.00.01. Харьков, 2011. 282 с.

7. Психология физического воспитания и спорта. Под ред. Т. Т Дзамгарова, А. Ц. Пуни. М. : ФИС. 1979. 143 с.

**Відомості про автора:**

Денісов Олексій Олегович – магістрант першого року навчання кафедри зимних видів спорту, велоспорту и туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел.+380996800327, [marinaprudnikova72@gmail.com](mailto:marinaprudnikova72@gmail.com).

**ЄФІМЕНКО П.Б. , КАНІЩЕВА О.П.**

**Лазня, як засіб відновлення працездатності учасників складних туристських маршрутів**

**Анотація.** Проаналізовано, що у спортивному туризмі постійно зростає інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень. Виявлено, що різний мікроклімат лазень учасниками складних піших походів сприймаються не однозначно. Рекомендовано після проходження тривалих виснажливих маршрутів відвідувати лазню з сухо повітряним мікрокліматом.

**Ключові слова:** тренувальне навантаження; відновлення працездатності; мікроклімат лазні; паріння.

У спортивному туризмі, як і в інших видах спорту, постійно збільшується інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, вишукуються додаткові засоби забезпечення зростання майстерності спортсменів. Вибір правильного співвідношення між обсягом і інтенсивністю фізичних навантажень залежить від процесу відновлення організму спортсмена. Методи відновлення розрізняють як фізичні, фармакологічні і тренувальні [6].

Поряд з розвитком окремих якостей можна вдосконалювати і відновні функції організму. Відновлення набуває особливого значення в періоді, коли проводиться серйозна підготовка до змагань на маршрутах, що включають подолання категорійних перешкод як на дистанціях, прокладених у природному середовищі: перевалів, вершин (в гірському туризмі), порогів (у водному туризмі), каньйонів, печер тощо, так і на штучному рельєфі [1, 2, 7].

Маршрути підвищеної складності, особливо 4 - 6 категорій, вимагають достатньої загальної фізичної та спеціальної підготовки. Складність турпоходу визначається його тривалістю і протяжністю маршрутів, кількістю і різноманітністю природних перешкод. Після одного і того ж фізичного навантаження, у різних спортсменів процес відновлення проходить неоднаково. І тому поступово накопичена втома може стати причиною виникнення різних



травм, неповного виконання плану тренувального заняття і, звичайно ж, поганого результату змагань або слабкого проходження залікового маршруту [1, 3].

Одним із ефективних і в той же час доступних засобів відновлення працездатності спортсмени-туристи вважають лазні. Їх влаштовують у туристських таборах, на привалах під час проведення походів тощо. Для цього достатньо мати щільний брезентовий намет без дна, кусок брезенту або поліетиленової плівки. Спочатку на піраміді з крупного каміння розпалюють багаття. Після його прогоряння, швидко видаляють залишки вугілля і над розжареною пірамідкою встановлюють намет або інший підготовлений матеріал. Лазня готова до використання.

Однак тут виникають деякі питання стосовно того, що тонкі стінки такої імпровізованої лазні мають слабку термоізоляцію і це компенсується паром, яку отримують поливаючи водою на розжарене каміння. Виходить звичайнісінька парна баня. Саме цей мікроклімат всередині такої споруди не усі можуть переносити, особливо у стані великої втоми [2, 5, 8].

**Метою** нашого дослідження було виявлення найбільш ефективного і доступного засобу відновлення працездатності, яке можна використовувати диференційовано до ступеня втоми організму спортсменів-туристів.

**Завдання** дослідження:

- 1) провести аналіз літературних джерел за темою дослідження;
- 2) розробити рекомендації щодо диференційованого використання лазневих процедур спортсменам-туристам залежно від рівня їх стомлення.

**Матеріал та методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, опитування, проба «Мартіне-Кушелєвського».

За даними дослідників із застосування лазневих процедур різний мікроклімат у цих спорудах по різному впливає на організм людини.

Так сучасні лазневі процедури підрозділяються на два типи: сухоповітряні та парні. У парній лазні на піч-кам'янку поливають воду, а в сухоповітряній її не ллють.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Принциповою відмінністю цих лазень є мікроклімат усередині парильної кімнати. Більшість з них вважає, що в сухоповітряних лазнях температура складає від + 70° С до + 90° С при відносній вологості 5 – 15%. А в парних – температура коливається від +50° С до +60° С, при відносній вологості 90—100%. Такі відмінності мають істотне значення при використанні лазні у різні періоди річного тренувального періоду. [2, 5].

Велика вологість парних лазень утрудняє випаровування вологи з поверхні шкіри і дихальних шляхів. Теплопровідність вологого повітря значно вище за сухе, тому тканини тіла швидко і сильно прогріваються. А насичене парами і збіднене киснем повітря, утрудняє газообмін в легенях. От чому умови парної лазні представляють значніше навантаження на серцево-судинну, дихальну і нервову системи людини. Така лазня особливого значення набуває для гартування організму людини та тренування його серцево-судинної системи та органів дихання. Тому вона рекомендується для відвідування спортсменами у період зниження тренувальних і змагальних навантажень [5, 8].

Для відвідування лазні спортсменами у період важких тренувань та змагань, більше підійде сухоповітряна лазня. Тут через меншу теплопровідність повітря полегшується випаровування вологи з поверхні шкіри і дихальних шляхів, менш інтенсивно прогріваються тканини, не порушуючи при цьому газообміну легенів. Такі умови сприяють позитивним зрушенням в серцево-судинній системі, активізуючи мікроциркуляцію крові, окислювально-відновні процеси і водно-сольовий обмін. З організму спортсмена активно виводяться продукти метаболізму, знижується м'язовий гіпертонус, поліпшується його загальний стан [4, 8].

Крім цього слід враховувати про необхідність дозування процесу паріння. За даними спостережень фахівців, при перебуванні у парній кабіні будь якого типу протягом від 10 до 20 хвилин, (усе залежить від індивідуальних особливостей організму спортсмена, який там знаходиться) на організм людини лазня впливає тонізуюче. А прогрівання більше вказаного часу поступово

викликає гальмівний ефект і збільшене навантаження на серце, провокуючи млявість, запаморочення і нудоту. Першим симптомом подібного передозування вважається поява утрудненого дихання, що є сигналом до негайного припинення перебування у лазні [5].

Проведене опитування 23 спортсменів-туристів вказує на те, що 19 опитуваних відмовляються від можливості прийняти лазневу процедуру у мікрокліматі з високою вологістю. Дехто з них вказують на значний дискомфорт, інші звертають увагу на утруднене дихання і не хватку повітря. Двоє відмічали неприємні відчуття важкості в серці.

Нами було проведено дослідження, що полягало в наступному. Шестеро спортсменів-туристів після складного туристського пішого походу у день повернення до стаціонарного табору відвідали лазню з парним мікрокліматом, де піч кам'янка рясно поливалась водою при температурі повітря у кабінці  $60^{\circ}\text{C}$  -  $68^{\circ}\text{C}$ . Було проведено три заходи до парної kabіни протягом 6-8 хвилин. Через час опісля останнього виходу з kabіни у них було проведено пробу «Мартіне-Кушелевського», де спочатку рахували вихідний пульс, потім вони виконували 20 присідань за 30 секунд і далі вимірювався пульс кожну хвилину до повернення до вихідного рівня. Було відмічено, що відновлення вихідної кількості серцевих скорочень у них відбувалось за 8-10 хвилин.

Іншого разу після проходження такого ж складного маршруту проведено друге дослідження, де п'ять з шістьох обстежуваних туристів були ті ж самі. На цей раз вони відвідали лазню де при температурі  $85^{\circ}\text{C}$  –  $90^{\circ}\text{C}$  на піч кам'янку воду зовсім не поливали. Було також три відвідування парної kabіни по 6-8 хвилин. Після чого знов таки проведено пробу «Мартіне-Кушелевського». Вона показала, що відновлення даних пульсу у спортсменів здійснювалось за 5- 6 хвилин.

Таким чином було виявлено, що у спортсменів-туристів у стані вагової втоми після відвідування парної лазні у зрівнянні з відвідуванням сухоповітряної kabіни, спостерігається помітно понижена толерантність серцево-судинної системи на дозовані фізичні навантаження. Крім цього при

опитуванні, ними було відмічено, що після паріння у сухо-повітряній кабіні, відчувалась бадьорість значніша ніж після парної лазні.

### **Висновки.**

1. Спортсмена-туристам після проходження багатоденних і складних піших маршрутів, особливо коли вони відчувають виснажливість або значну втому, лазні, як засіб відновлення працездатності організму, слід відвідувати з сухоповітряним мікрокліматом. Це застереже їх серцево-судинну систему і органи дихання від додаткового навантаження.

2. Лазні з мікрокліматом збагаченим вологою парою, остаються ефективним засобом зняття відчуття втоми і підтримки певного фізичного стану організму спортсменів-туристів при тренувальних навантаження середньої інтенсивності.

3. У будь якому разі необхідно постійно контролювати свій стан і не допускати перевищення певної тривалості перебування у кабіні з вологою парою.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується провести спостереження за спортсменами, які займаються спортивним орієнтуванням у різні цикли річної підготовки.

Такий інтерес викликано тим, що їх спортивна діяльність значно відрізняється від тих, хто проходить складні багатоденні піші маршрути, де на верхню половину тулуба випадає статичне навантаження, а на нижню – динамічне у повільному темпі. До того ж, туристам-орієнтувальникам притаманне навантаження характерне легкоатлетам-кросменам з відповідною фізичною і технічною підготовкою.

### **Список використаної літератури:**

1. Бабкин А. В. Специальные виды туризма. уч. пособ. М. : Советский спорт, 2008. 208 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 576 с.

3. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.

4. Ефименко П.Б. Средства восстановления работоспособности // Здоровье человека и профилактика заболеваний: учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева. Белгород: БелТАСМ, БОЦМ, 1998. С. 197-215.

5. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – 2-е вид., перероб. й доп. Х.: ХНАДУ, 2013. 296 с.

6. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента: навчальний посібник. Х.: ХНАДУ, 2014. 124 с.

7. Мулик К.В., Мулик В.В. Вплив спортивно-оздоровчого туризму та інших видів фізкультурно-спортивних занять на рівень здоров'я студентської молоді // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт /». Зб. Наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім.. М.П. Драгоманова, 2015. Вип 8(63)15. С. 67-60.

8. Степанова Е.Е., Прудис С.И., Столбунская О.А. и др. Энциклопедия бани. М.: Изд-во Эксмо; Донецк: Изд-во СКИФ, 2003. 432 с.

### **Відомості про авторів:**

Єфіменко Павло Богуславович – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної терапії Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Каніщева Оксана Павлівна – кандидат фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

**Оптимизация функциональной подготовленности студентов,  
занимающихся активным туризмом во время летнего лагерного сбора**

**Аннотация.** Использование в исследовании компьютерной программы «ШВСМ» позволило установить, что к окончанию месячного летнего лагерного сбора у студентов, занимающихся активным туризмом, отмечалось достоверное повышение уровня их физической работоспособности, скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Ключевые слова:** активный туризм; лагерный сбор; студенты; уровень физической работоспособности.

**Введение.** В условиях глобальных трансформационных социальный экономических превращений нынешнего времени в Украине актуализировались проблемы формирования личности, всесторонне подготовленной к выполнению комплекса социально значимых видов деятельности, главным из которых является производительный труд. Тенденции развития профессиональной деятельности, согласно развитию общества, определяют все большие требования к развитию и усовершенствованию профессионально значимых способностей студентов в период учебы в высших учебных заведениях. Следовательно, успех подготовки профессиональных специалистов физической культуры и спорта зависит от многих факторов, одним из которых является высокий уровень функциональной подготовленности студентов во время учебы в высшем заведении.

Наиболее эффективным средством оптимизации функционального состояния и общего уровня здоровья являются различные виды физических упражнений. Особое место среди них отводится активному туризму, в связи с его доступностью, высокой степенью эмоциональности и оздоровительного воздействия на организм [3, 4].

Вместе с тем, анализ литературных данных позволяет констатировать достаточно ограниченное количество научных работ относительно медико-биологических исследований студентов, занимающихся активным туризмом, к которому относятся экологический и спортивно-оздоровительный туризм [1, 2, 3, 4]. Очевидно, однако, что правильно организованный контроль за функциональным состоянием студентов занимающихся данными видами туризма, является необходимой основой для наиболее адекватного положительного воздействия на общий уровень здоровья занимающихся. Актуальность и несомненная практическая значимость данной проблемы послужили предпосылками для проведения настоящего исследования.

**Цель исследования.** Изучение уровня функциональной подготовленности студентов, занимающихся активным туризмом.

**Материал и методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы, компьютерная программа «ШВСМ» Н.В. Маликова, методы математической обработки полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках эксперимента было проведено медико-биологическое обследование 15 студентов 1-2 курсов, занимающихся активным туризмом в начале и после месячного летнего полевого лагерного сбора. Для оценки уровня их функциональной подготовленности в исследовании была использована компьютерная программа «ШВСМ» Н.В. Маликова.

Основу настоящей программы составляют известные теоретические представления о характере изменения функционального состояния организма при выполнении физических нагрузок различной мощности, а также собственные результаты, полученные при многолетнем обследовании спортсменов различной специализации и квалификации.

В соответствии с данной программой у обследуемого после выполнения стандартного велоэргометрического теста  $PWC_{170}$  автоматически регистрируются основные параметры его функциональной подготовленности и

на основе их анализа, с учетом пола, возраста, антропометрических данных, делается вывод об уровне тренированности обследуемого.

Оригинальность предложенной программы заключается в том, что на основе 10-минутного субмаксимального теста с определением ЧСС после двух дозированных нагрузок возможен расчет величин практически всех параметров функциональной подготовленности спортсменов. Расчет величин  $aPWC_{170}$  (кгм/мин),  $oPWC_{170}$  (кгм/мин/кг),  $aMПК$  (л/мин) и  $oMПК$  (мл/мин/кг) производится по общеизвестным формулам. Определение же значений алактатной, лактатной анаэробной мощности (АЛАКм, Вт/кг; ЛАКм, Вт/кг) и емкости (АЛАКе, ммоль/л; ЛАКе, моль/л), порога анаэробного обмена (ПАНО, % от МПК), частоты сердечных сокращений на уровне ПАНО (ЧССпано, уд/мин) и общей метаболической емкости (ОМЕ, у.е.) проводится в соответствии с формулами, разработанными авторами с учетом экспоненциальной зависимости между значениями ЧСС и мощностью физической нагрузки в интервале от 160 и более ударов в минуту, а также с применением уравнений множественного регрессионного анализа.

Для работы с данной программой дополнительно определялись следующие показатели: пол, возраст (годы), длина (см), масса тела (кг), частота сердечных сокращений после выполнения первой стандартной нагрузки на велоэргометре (ЧСС<sub>1</sub>, уд/мин), частота сердечных сокращений после выполнения второй стандартной нагрузки на велоэргометре (ЧСС<sub>2</sub>, уд/мин). Все полученные в ходе исследования экспериментальные данные были обработаны стандартными методами математической статистики по программе MicrosoftExcel.

В таблице 1 представлены результаты обследования студентов, занимающихся экологическим и спортивно-оздоровительным туризмом на различных этапах эксперимента. Как видно из приведенных данных в начале исследования у них отмечались ниже среднего значения показателей, характеризующих уровень их общей физической работоспособности. Достаточно отметить, что до лагерного сбора величина  $aPWC_{170}$  составляла



всего  $787,74 \pm 62,57$  кгм/мин,  $oPWC_{170}$   $12,16 \pm 0,41$  кгм/мин/кг,  $aMПК$  –  $2,59 \pm 0,10$  л/мин, а  $oMПК$  только  $40,48 \pm 1,89$  мл/мин/кг. На уровне ниже среднего регистрировались также параметры скоростной и скоростно-силовой подготовленности лиц, принявших участие в эксперименте. Так, значения  $АЛАКм$  и  $ЛАКм$  достигали соответственно  $3,94 \pm 0,12$  Вт/кг и  $3,06 \pm 0,12$  Вт/кг, а  $АЛАКе$  и  $ЛАКе$   $7,89 \pm 0,24$  ммоль/л и  $6,23 \pm 0,22$  ммоль/л.

*Таблица 1*

**Показатели функциональной подготовленности студентов 1- 2 курсов  
в начале и в конце эксперимента (M±m)**

№ п/п	Показатели	Этапы эксперимента	
		начало	окончание
1	$aPWC_{170}$ (кгм/мин)	$787,54 \pm 62,57$	$922,91 \pm 71,77$
2	$oPWC_{170}$ (кгм/мин/кг)	$12,16 \pm 0,41$	$14,23 \pm 0,60^*$
3	$aMПК$ (л/мин)	$2,59 \pm 0,10$	$2,81 \pm 0,12$
4	$oMПК$ (мл/мин/кг)	$40,48 \pm 1,89$	$43,98 \pm 2,18$
5	$АЛАКм$ (Вт/кг)	$3,94 \pm 0,12$	$4,57 \pm 0,20^*$
6	$АЛАКе$ (ммоль/л)	$7,89 \pm 0,24$	$9,10 \pm 0,37^*$
7	$ЛАКм$ (Вт/кг)	$3,06 \pm 0,12$	$3,62 \pm 0,15^*$
8	$ЛАКе$ (моль/л)	$6,23 \pm 0,22$	$7,28 \pm 0,29^*$
9	ПАНО (%)	$41,12 \pm 2,42$	$42,66 \pm 2,87$
10	ЧССпано (уд/мин)	$103,13 \pm 4,57$	$111,75 \pm 5,61$
11	ОМЕ (у.е.)	$123,96 \pm 4,88$	$135,78 \pm 6,36$

Аналогичные данные были получены и в отношении показателей, характеризующих экономичность функционирования системы энергообеспечения мышечной деятельности и общую метаболическую емкость. Как показали полученные на данном этапе эксперимента результаты величины ПАНО и ЧССпано составляли соответственно  $41,12 \pm 2,42\%$  и  $103,13 \pm 4,57$  уд/мин, а ОМЕ лишь  $123,96 \pm 4,88$  у.е. Можно констатировать, что до начала лагерного сбора для обследованных студентов был характерен ниже

оптимального уровня функциональной подготовленности их организма. Повторное медико-биологическое обследование студентов было проведено нами по окончании лагерного сбора. Как видно из результатов, представленных в таблице 1, к окончанию сбора у всех обследованных лиц наблюдалось достоверное повышение уровня их общей физической работоспособности, скоростных и скоростно-силовых качеств. В пользу этого свидетельствовало статистически значимое повышение величин  $oPWC_{170}$  до  $14,23 \pm 0,60$  кгм/мин/кг, АЛАКм до  $4,57 \pm 0,20$  Вт/кг, ЛАКм до  $3,62 \pm 0,15$  Вт/кг, АЛАКе до  $9,10 \pm 0,37$  ммоль/л и ЛАКе до  $7,28 \pm 0,29$  ммоль/л. Достоверных изменений величин остальных параметров функциональной подготовленности зарегистрировать не удалось, хотя тенденция к их оптимизации была несомненной. Подтвердили приведенные выше данные и результаты величин относительного прироста использованных в работе показателей.

К окончанию эксперимента прирост уровня общей физической работоспособности составил  $17,02 \pm 1,21\%$ , алактатной мощности и емкости соответственно  $15,99 \pm 1,17\%$  и  $15,34\%$ , а лактатной мощности и емкости соответственно  $18,30 \pm 1,28\%$  и  $16,85 \pm 1,26\%$ . Величины относительного прироста других параметров функциональной подготовленности были менее выраженными.

**Выводы.** Можно констатировать, что под влиянием занятий активным туризмом у обследованных студентов-туристов отмечалась оптимизация их общей физической работоспособности, скоростных и скоростно-силовых качеств. Отсутствие же явных изменений в уровне аэробной производительности организма обследованных лиц, экономичности функционирования системы энергообеспечения мышечной деятельности и общей метаболической емкости может свидетельствовать о необходимости корректировки выбранной программы тренировочных занятий.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования в этом направлении могут быть направлены на разработку эффективного

постоянного контроля за функциональной подготовленностью лиц, занимающихся активным туризмом, в целях повышения эффективности общеоздоровительного и функционального воздействия данного вида физических упражнений на организм занимающихся.

**Список использованной литературы:**

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

2. Дмитрук О.Ю., Дмитрук С.В. Екотуризм: Навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2009. 358 с.

3. Полесский В.А. Обучение населения основным методам оздоровления с использованием естественных факторов и средств природного происхождения // Здоровье, профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2000. № 6. С. 28-30.

4. Ратов И.П., Иванов В.В., Попов Г.И. К проблемам выбора перспективных направлений в использовании нетрадиционных методов и средств оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. 1999. №5. С. 9-13.

**Сведения про автора:**

Конох Андрей Анатольевич – преподаватель кафедры туризма, Запорожский национальный университет (г. Запорожье), тел. 0677520554, Konoch105@rambler. ru

### **Скандинавська ходьба, як вид рухової діяльності**

**Анотація.** Дана стаття присвячена значенню скандинавської ходьби, як виду рухової діяльності. Встановлено, що в теперішній час скандинавська ходьба перетворилася на самостійний вид фізичної активності, що має безперечні переваги і є дуже перспективним напрямом фізичної культури.

**Ключові слова:** скандинавська ходьба; рухова активність; здоров'я.

**Вступ.** Останнім часом дослідження науковців присвячені значущості і можливості застосування скандинавської ходьби для підвищення рівня розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості спортсменів. Так, В.Е.Коркин і О.Б.Крисюк провели дослідження впливу зайняття скандинавською ходьбою на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. Було виявлено, що регулярне зайняття скандинавською ходьбою впродовж двох років дозволяє добитися достовірного приросту сили у студентів-спортсменів [4].

Поступово з'являється ряд робіт, по дослідженню перспектив і ефективності впровадження скандинавської ходьби як засоби фізичного виховання в спеціальних медичних групах [5].

Скандинавська ходьба в цих дослідженнях пропонувалася в якості засобу корекції і реабілітації при різних порушеннях стану організму. В основному це торкалося порушень опорно-рухового апарату і порушень в роботі серцево-судинної системи. Вважається цей напрям дуже перспективним, оскільки скандинавську ходьбу можна з успіхом застосовувати у будь-яких умовах і зайняття проводиться на відкритому повітрі, що сприяє гартуванню організму студентів і несе додатковий оздоровчий ефект.

**Мета дослідження** – розкрити значення скандинавської ходьби, як виду рухової діяльності

**Результати дослідження та їх обговорення.** Скандинавська ходьба по ефективності абсолютно не поступається бігу. Але, на відміну від останнього, не має протипоказань і безпечніша в застосуванні. Бігати потрібно з розумом. Як будь-який динамічний вид фізичної активності, біг дозволяє швидко добитися поставлених цілей, але при цьому має багато протипоказань.

Під час бігу суглоби, особливо колінний, і хребет опиняються в зоні ризику. Чим більше ваги і зростання, тим серйозніше ці побоювання. Високим і огрядним людям бігати не то що не бажане, а протипоказано. В цьому випадку йде колосальне навантаження на суглоби ніг, і вони починають нестримно зношуватися. І справа тут не в хворобах. Навіть здорова, але повна людина може легко «убити» свої суглоби і спровокувати захворювання хребта, почавши займатися бігом.

Не можна бігати людям із захворюванням хребта, у тому числі з міжхребетними грижами. Ударна хвиля, що виникає під час бігу, скорочує відстань між хребцями і примушує їх стикатися і ударятися один об одного. В результаті можуть з'явитися болі в спині і шиї, напруженість в попереку. Не рекомендується бігати літнім, і людям що страждає захворюваннями серцево-судинної системи. Крім того не варто забувати про досить високу травмоопасность перегони. Найпоширеніші травми, - вивихи, розтягування, переломи, розриви зв'язок, травми колін. Та і не так багато людей, які вважають цей вид спорту комфортним. У більшості людей він асоціюється з неймовірними зусиллями і болем. Бігати можна і корисно професійним спортсменам, досвідченим і натренованим людям, які займаються фізичними навантаженнями тривалий час і регулярно, не мають виражених проблем із здоров'ям і зайвою вагою, легко витримують високі навантаження і є відданими фанатами бігу [8].

Існує багато причин, що примушують людей перейти з бігу на ходьбу, в якій очевидна висока користь для здоров'я і менший ризик для отримання травми. Під час скандинавської ходьби стопа плавно перекочується по поверхні землі, і це не викликає жодних проблем з хребтом. Такий вид пересування

показаний людям, що страждають викривленням хребта і міжхребетними грижами. За рахунок роботи рук і опори на палиці, навантаження на тіло розподіляється рівномірно, тим самим унеможлиблює виникнення проблем з суглобами.

Ходьба як природний рух людини не викликає психологічного дискомфорту. Вона вимагає мінімум зусиль, тому ідеальна для новачків, які вирішили зайнятися своїм здоров'ям і хочуть почати повноцінно рухатися. Зайняття скандинавською ходьбою можливе тільки на природі. А свіже повітря, як відомо, помітно посилює ефект від зайняття. Крім того, психологи говорять про необхідність просторового переміщення і благотворний вплив зміни картинки природи на психіку людини. На зайнятті скандинавською ходьбою можна самостійно підібрати потрібний маршрут і спокійно займатися самостійно або в групі однодумців. Під час скандинавської ходьби набагато простіше позбавитися від зайвих кілограмів, чим під час бігу.

Скандинавська ходьба робить благотворний вплив на організм будь-якої людини. Одно з головних переваг скандинавської ходьби - майже повна відсутність протипоказань. Секрет універсальності скандинавської ходьби простий - навантаження тут легко дозуються залежно від віку і фізичного стану людини.

Усі фізичні вправи і рухові практики діляться на циклічні і ациклічні. До циклічних вправ відносять динамічні види спорту як ходьба, біг, плавання, зайняття на бігових лижах і на велосипеді. Ациклічні - це усе види гімнастики і акробатики. Циклічні вправи, передусім, зміцнюють серце і судини, посилюють метаболізм, попереджають багато хвороб, у тому числі нервової системи і внутрішніх органів, перешкоджають появі і розвитку психологічних проблем, підвищують рівень ендорфінів, забезпечують людині стан задоволення і радості. Отже, циклічні вправи безпосередньо впливають на якість і, головне, на тривалість життя людини.

Ациклічні вправи мають більше обмежену зону впливу, і впливає в основному на рухову систему. У ідеалі в руховому режимі людині треба

поєднувати ці два види, але обов'язково має бути присутнім циклічність вправи. Недолік рухів, на жаль, став наслідком технічного прогресу і привів до неприємним результатам. З кожним роком росте кількість людей що страждають ожирінням, серцево-судинними захворюваннями, хворобами рухової і нервової системи. Багато людей перебувають у постійному стресі і депресивному стані. Сучасна людина живе як би у відриві від свого тіла і намагається вирішити незмінно виникаючі проблеми із здоров'ям за допомогою пігулок, не знаючи, що навіть такий простий рух, як ходьба, може кардинальним чином змінити життя на краще [7, 9].

Невипадково сьогодні ходьба - це неодмінний атрибут будь-якої оздоровчої програми. Багато років тому в медичній і спортивній області з'явився і міцно закріпився термін «оздоровча ходьба».

Пересування по будинку, вулицям, магазинам - це звичайна прогулочна ходьба. Як правило, її швидкість не перевищує 4 км/год. В силу того що людина ходить на рефлекторному рівні, ми рідко замислюємося, як ми це робимо - чи тримаємо рівною спину, чи не повертаємо тулуб, чи не човгаємо ногами. Зрозуміло, що шкоди від прогулочної ходьби бути не може, але і яскраво вираженої користі теж. Частота сердечних скорочень при прогулочній ходьбі складає не більше 80 ударів в хвилину, а кровообіг майже не стимулюється. З її допомогою неможливо схуднути або швидко привести м'язи в тонус, оскільки задіяна обмежена кількість м'язів.

Інша справа оздоровча ходьба, яка допомагає вирішувати безліч завдань. Така ходьба проходить у відносно високому темпі: 6,5-7 км/год. Під час зайняття задіяні м'язи гомілки і тазу, стопа активно відштовхується від опори за рахунок згинання в гомілковостопному суглобі. Для зайняття оздоровчою ходьбою потрібно спеціальну техніку, схожу з технікою спортивної ходьби. Рухи проходять через п'яту.

При здійсненні кроку стопа прокатується, щільно взаємодіючи з поверхнею покриття або ґрунту. При цьому стопи рухаються паралельно один одному. Треба пам'ятати, що ноги мають бути сильними й міцними, а крок

упевненим упродовж усього зайняття. Тому важливо відразу потурбуватися про забезпечення безпеки, підбравши якісне взуття для зайняття ходьбою або бігом. Оздоровча ходьба припускає включення в роботу додаткових груп м'язів, завдяки чому збільшується витрата енергії і посилюється кровообіг - саме це потрібно від аеробного тренування. Досягши певної швидкості забезпечуються усі необхідні оздоровчі ефекти: зниження чинників ризику серцево-судинних захворювань і підвищеного артеріального тиску, зменшення надмірної маси тіла, посилення аеробних можливостей і фізичної працездатності [9].

Скандинавська ходьба - це основний вид оздоровчої ходьби. За рахунок скандинавських палиць збільшується навантаження на м'язи плечового пояса і рук, а так само на серцево-судинну систему. Це дозволяє навантажити м'язи рук і спини і в теж час розвантажити суглоби ніг. Палиці допомагають розвивати і контролювати необхідний темп пересування, а так само полегшує сам процес ходьби [6].

Ще одно безперечна перевага скандинавської ходьби мінімальний ризик отримати травми. Скандинавські палиці, що виступають додатковою опорою, роблять ходьбу максимально безпечною. Рухи в скандинавській ходьбі плавні, рівномірні, без різких рухів і ударів. Під час зайняття не виділяються ніякі агресивні гормони на зразок адреналіну і кортизону, що ведуть до збудження нервової системи. Навпаки, спостерігається сильне підвищення так званих гормонів щастя - ендорфінів, що знижують больовий поріг і даруючу радість і задоволення. Синдром стомлення зустрічається тільки у зовсім непередготовлених людей. Та і ця проблема легко вирішується за рахунок правильної установки тривалості і інтенсивності зайняття. Може виникнути запаморочення від перенасичення організму киснем, що особливо актуально для офісних працівників. Але це проходить після першого зайняття. Підсумовуючи вищесказане, можна не дивуватися, що скандинавська ходьба - це обов'язковий елемент сучасних програм оздоровлення, реабілітації, схуднення у ведучих світових медичних, реабілітаційних центрах, санаторно-



курортних комплексах, фітнес клубах. Скандинавська ходьба ідеально підходить для відновлення після складної операції, у тому числі по заміні тазостегнового суглоба, після травм, захворюваннях і хворобі Паркінсона.

Підводячи підсумки можна сказати, що цей вид рухової активності має на увазі перебування на свіжому повітрі, в таких умовах при динамічних навантаженнях мозок в посиленому режимі насичується киснем. При цьому навантаження рівномірно розподіляється на різні групи м'язів. Скандинавська ходьба корисна для підвищення м'язового тонусу плечового і спинного пояса, а також м'язів рук і ніг. В процесі повсякденної ходьби працюють 45 % усіх м'язів організму, а із застосуванням техніки скандинавської ходьби задіюються близько 90 % м'язів верхнього плечового пояса, спини, грудної клітки, пресу, нижніх кінцівок [1]. А опора на палиці зменшують навантаження на колінні, тазостегнові суглоби і кістки п'ят [8]. Так само переважає активніше спалювання калорій в порівнянні з простою ходьбою на 40-45 %. Наприклад, під час бігу в роботу залучене 45 % від усієї м'язової маси тіла, при їзді на велосипеді - 50 % [2].

Дослідження, опубліковані в «Research Quarterly for Exercise and Sport»(2006), встановили тенденцію до підвищення частоти серцевих скорочень на 5-17 ударів в хвилину при включенні в роботу м'язів верхнього плечового пояса(спина, груди, плечі і руки), при цьому витрата енергії в середньому збільшується на 20 % в порівнянні із звичайною ходьбою при роботі в тому ж швидкісному режимі. Енергоємність скандинавської ходьби складає 700 ккал/ч, що в 0,75 разів більше, ніж при спортивній ходьбі, і в 2 рази більше, ніж при бігу [2].

В теперішній час скандинавська ходьба перетворилася на самостійний вид фізичної активності, що має безперечні переваги і є дуже перспективним напрямом фізичної культури. Існує декілька причин, по яких можна рекомендувати займатися скандинавською ходьбою :

- дозволяє досягти великого оздоровчого ефекту;
- підвищує рівень фізичної підготовки;

- розширює руховий діапазон;
- дозволяє контролювати рухи;
- розвиває м'язову силу, гнучкість, витривалість, швидко-силові і координаційні здібності;
- покращує почуття рівноваги і координацію;
- формує і коригує правильну осанку;
- оздоровлює і гартує організм;
- не має вікових обмежень і не травмоопасна;
- займатися скандинавською ходьбою можна і зручно у будь-яку пору року і по будь-якій місцевості (маршруту);
- використати додаткові вправи із скандинавськими палицями під час розминки і заминки;
- технічно скандинавська ходьба проста і зручна;
- покращує стійкість до стресів, самооцінку;
- сприяє рішенню проблем з безсонням;
- знижує рівень тривоги і депресії, покращує настрій.

Сьогодні цим видом спорту займається дуже багато чоловік. Окремі ентузіасти почали відкривати центри і клуби любителів скандинавської ходьби, пропагуючи цей корисний для здоров'я вид фізичної активності [3].

**Висновки.** В теперішній час у зв'язку з високими вимогами до рівня здоров'я і фізичної форми зростає необхідність у виборі доступного за формою і ефективного по дії на організм напряму фізичної активності. Скандинавська ходьба повною мірою відповідає пред'явленим вимогам. Для зайняття цим видом фізичної активності не треба спеціальних залів, спортивних споруд і устаткування. Єдине, що треба придбати - це спеціальні палиці. Безперечною перевагою цього виду є те, що зайняття проводиться на відкритому повітрі, на природі, що створює додатковий гартуючий ефект і благотворно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес і психологічну втому.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на визначення впливу занять скадинавською ходьбою на фізичний стан студентської молоді.

**Список використаної літератури:**

1. Волков А. В., Nordik walking. Методическое пособие. [Электронный ресурс]: [http://kinerapy.ru/assets/site/pdf/nwalking\\_1.pdf](http://kinerapy.ru/assets/site/pdf/nwalking_1.pdf)
2. Замятина А. В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология. Магистерская диссертация. НИ ТГУ, Томск. 2016. – 44 с.
3. Кибардин Г. М. Скандинавская ходьба лечит. «Эксмо», 2016. 16 с.
4. Коркин Е. В. Крысюк О. Б. Влияние занятий скандинавской ходьбой на физическую подготовленность студентов-спортсменов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 81–84.
5. Кузнецова Ю. В. Скандинавская ходьба для улучшения функционального состояния студенток специальных медицинских групп // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : материалы науч.-практ. конф с междунар. участием, посвящ. 85-летию БГПУ (под общ. ред. О. В. Юречко). 2015. С. 211–215.
6. Мулик К.В., Лю Цзе. Особливості скандинавської ходьби // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. Вип.2. С. 163-168.
7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. За легким шагом. М.: «Копиринг», 2012. 80 с.
8. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. СПб.: «Питер», 2016. – 80 с.
9. Станский Н. Т., Алексеенко А. А., Колошкина В. А. Основы методики занятий скандинавской ходьбой : методические рекомендации / сост. : Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко, В. А. Колошкина. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. 32 с.

**Відомості про авторів:**

Лю Цзе – магістрант другого року навчання кафедри зимових видів спорту, велоспорту и туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Мулик Катерина Віталіївна – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач, професор кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).  
kateryna.mulyk@gmail.com

### **Особливості організації рекреаційного каякінгу**

**Анотація.** Дана стаття присвячена розкриттю особливостей організації занять з рекреаційного каякінгу для студентської молоді. Встановлено, що каякінг спонукає до здорового способу життя, фізичного розвитку, збереження фізичної працездатності і всебічної фізичної підготовки студентів.

**Ключові слова:** рекреація; каякінг; туризм; студенти.

**Вступ.** Спортивний водний туризм належить до складних технічних (складнокоординаційних) видів спорту, підготовка в якому залежить від таких умов: якості спортивного інвентарю; можливості постійних тренувань у природних мінливих умовах; індивідуальних особливостей спортсмена; кваліфікації тренерських кадрів тощо. Нині в Україні побудова тренувального процесу у водному туризмі є майже недослідженою. За даними науково-методичної літератури, забезпечення тренувального процесу у водному туризмі розкрито недостатньо, передусім, це пов'язано з дуже малою кількістю наукових праць і видань зі спортивного водного туризму. Питанню підготовки юних спортсменів не приділяється належна увага. Отже, перед сучасними дослідниками гостро постає завдання негайного вирішення актуальних проблем у галузі спортивного водного туризму, підвищення спортивної підготовленості туристів-водників та цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей [1; 2].

Характеристика спорту, як власне змагальної діяльності, підкреслює особливе значення в ньому змагальних відносин, на основі яких саме змагання займає центральне місце у спортивному житті. При цьому сам результат постає в якості інтегрального продукту всієї системи підготовки спортсменів [5].

**Мета дослідження** – розкрити особливості організації занять з рекреаційного каякінгу для студентської молоді.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Зростання популярності водного туризму змушує до пошуку нових раціональних і більш ефективних тренувальних засобів, які можна використовувати під час підготовки туристів-водників. Характер і спрямованість спортивної підготовки туристів безпосередньо пов'язані зі змагальною діяльністю й участю в походах різної категорії складності. На відміну від традиційного веслування, де необхідно подолати змагальну дистанцію в прямому напрямку, зберігаючи рухові параметри, у туризмі слід постійно змінювати й контролювати траєкторію руху човна (катамарану, байдарки), положення тулуба, рук і ніг, долаючи водні перешкоди, використовуючи воду для ефективного проходження тренувальних і змагальних дистанцій. Це вимагає від спортсмена прояву координаційних, силових, швидко-силових здібностей (динамічної рівноваги, здатності до перемикання та інших), гнучкості та витривалості, особливо при сплаві бурхливою річкою.

Спортсмен одночасно повинен контролювати швидкість, траєкторію руху човна й маневрувати між перешкодами як на змаганнях, так і в поході, намагаючись не торкатися перешкод тулубом, човном або веслом. Крім того, змагання та походи проводяться на різних річках і каналах, що вимагає від спортсмена вміння пристосовуватися до мінливих умов і різноманітності перешкод.

Порушуючи проблему підготовленості та вдосконалення фізичних якостей туристів, слід зазначити, що цей процес здійснюється на всіх етапах багаторічної підготовки. Однак найбільш фундаментальний, комплексний і цілеспрямований вплив на рівень фізичної підготовленості спортсменів, за даними Л.П. Матвєєва і В.М. Платонова, реалізується на етапі попередньої базової підготовки. Цей етап збігається з початком створення бази загальної підготовленості і передбачає вирішення питання забезпечення всебічної фізичної підготовки спортсменів, подальше оволодіння ними раціональної спортивної техніки в обраному виді спорту й багатьох спеціальнопідготовчих вправ.

Особлива увага приділяється розвитку тих фізичних якостей і навичок, які мають важливе значення для успішної спеціалізації в обраному виді туризму [3]. Тренувальний процес планується відповідно до етапу підготовки, календаря змагань, сезонності і умов підготовки. Ураховуючи, що водний туризм – це сезонний вид спорту, гостро постає проблема загальної та спеціальної фізичної підготовки в підготовчому періоді (осінній, зимовий та весняний періоди), оскільки погодні умови позбавляють можливості тренуватися у природних умовах. Це призводить до того, що матеріально забезпечені секції та спортивні клуби тренуються у схожому середовищі, в якому відсутні водні перешкоди, які розвивають специфічні почуття (де широко впроваджено проведення зимових змагань із водного туризму в закритих басейнах).

Але у зв'язку з відсутністю фінансування та підтримки спортивного туризму з боку держави більшість спортивних секцій, клубів та гуртків нашої держави не мають можливості використовувати у холодну пору року закриті басейни та споруди такого типу. Беручи до уваги зазначене вище, багато фахівців ставлять завдання освоєння юними спортсменами широкого діапазону ефективних технічних прийомів і навичок, підвищення рівня підготовленості спортсменів, а також здатність у найкоротші терміни адаптуватися до нових незвичних умов навколишнього середовища при виході на відкриті водойми різними нетрадиційними та неспецифічними для водного туризму засобами [2].

На відміну від каяка, винайденого ескімосами для повсякденного пересування, сьогодні цей плавзасіб виготовляють із синтетичних матеріалів: поліетилену, скловолокна, з вуглецевих (карбон) або арамідних (кевлар) волокон. Нові матеріали призвели до демократизації каякінгу, його поширенню в туризмі, появи напрямків каякінгу, що відповідають рекреаційним, розважальним, спортивним цілям.

Рекреаційний каякінг – це прогулянки і подорожі по «гладкою» воді – озерам, рівнинним річках, морських заток на швидкохідних і стійких на курсі каяках. Суть цього водного розваги - видовище величних пейзажів, фізичне

задоволення від перебування на свіжому повітрі і мускульну - від активної участі в процесі пересування - подорожі.

Різновид каякінгу на бурхливій воді – родео – характеризується віртуозною технікою і елементом гри, його відрізняє виконання різних трюків (фігур) за рахунок особливостей рельєфу ріки. Ще один різновид – сплав – передбачає проходження технічно складних ділянок річок і ділиться на три види. Експедиційний сплав – багатоденне автономне подорож, часто в віддаленому або ненаселеному районі. Все необхідне спорядження перевозиться в каяках.

Проходження надскладних перешкод в експедиційному режимі – серйозний ризик, так як можливість страховки та медичної допомоги при невдачі мінімальні. Раніше сплав здійснювався в дослідницьких цілях або за потребою, вперше багато річок були пройдені саме таким чином. В даний час більш популярний інший підвид – екстремальний сплав, його мета – слава і адреналін.

Сплав орієнтований на проходження надскладних перешкод в межах досяжності транспортної мережі. Він проводиться на порожніх каяках при наявності берегової групи підтримки, що забезпечує страховку і зйомку. Крім позначених, окремо стоять ті види, які належать до олімпійських і звичайних видах спорту: гребний слалом, веслування на байдарках і каное, швидкісний спуск. Теми «ігри», «трюків», «побутової слави» представляють розважальну сторону каякінгу. Його екстремальний компонент (небезпека) характеризує специфіку психофізичного стану сучасної людини: звичку до стресу, потреба в адреналіні. При цьому всі вони демонструють зв'язок з раніше перерахованими смисловими ознаками води, підкреслюючи її утилітарність, доступність [6].

Тілобудова спортсменів одним з ключових суб'єктів фізичного виховання і спорту. Численні дослідження виділили найбільш значущі морфологічні риси, характерні каякерів. Ці риси включають в себе велику масу тіла, сильні м'язи і твердий скелет. Верхня статура в байдарочників зазвичай визнається в якості одного з найбільш важливих параметрів, які впливають на спортивні результати



їх. Вони також повинні бути вище, ніж в середньому. І чоловіки і жінки веслярі на байдарках мають низький відсоток жирової тканини:  $13\% \pm 2,5\%$  і  $22,2 \pm 4,6$  відповідно [1].

Метою навчальної практики «Водний похід» є: ознайомлення з основами організації та проведення водного походу; оволодіння вміннями та навичками для професійної діяльності.

Завдання навчальної практики:

- ознайомлення з особливостями проведення водного походу;
- формування практичних умінь і навичок з організації та проведення водного походу;
- підвищення фізичної підготовленості студентів;
- формування міжособистісних відносин студентів;
- виховання у студентів прагнення до самовдосконалення для досягнення успіхів.

У результаті підготовки та участі у водному поході випускник повинен знати:

- основи лоцїї внутрішніх водних шляхів;
  - основні положення техніки безпеки у водному поході;
  - особливості організації та проведення водного походу;
  - специфіку складання маршруту водного походу;
  - правила змагань з туристично-прикладного багатоборства (ТПМ) у водному туризмі;
- вміти:
- розробляти маршрут водного походу;
  - самостійно організовувати і проводити водний похід;
  - розробляти комплекси вправ для підвищення фізичної підготовленості студентів;
  - готувати туристські судна до водного походу;
  - в'язати вузли, використовувані в страхувальній системі туриста-водника;
  - технічно і тактично правильно долати природні та штучні перешкоди;

- організувати і проводити змагання з ТПМ у водному туризмі.

**Висновки.** Отже, важливим засобом фізичного виховання студентів є водний туризм і, зокрема, рекреаційний каякінг. Каякінг спонукає до здорового способу життя, фізичного розвитку, збереження фізичної працездатності і всебічної фізичної підготовки. Результати аналізу наукових джерел підтверджують актуальність розвитку рухової активності студентів у процесі занять рекреаційним каякінгом.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на визначення впливу занять з рекреаційного каякінгу на фізичний стан студентської молоді.

### **Список використаної літератури:**

1. Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В. Стан та проблеми розвитку водного туризму // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2016. С. 37-41

2. Горбонос-Андронova О., Микитчик О. Побудова тренувального процесу туристів-водників у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки [Текст] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Л., 2014. Вип. 18, т. 1. С. 42 - 47.

3. Мулик К.В., Мулик В.В. Спортивний туризм, як засіб рекреації // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 112. Т.4 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка [гол. ред. Носко М. О.]. Чернігів : ЧНПУ, 2013. С. 237-240.

4. Мулик К.В., Мулик В.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 7. С. 33-39.

5. Русанова О. М., Чередниченко О. О. Особливості розвитку веслування на байдарках і каное в Україні на сучасному етапі // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. №. 2 (35). С. 80-83.

6. Скрипова Т.В. Архетип воды в индустрии туризма и отдыха // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. 2014. № 2 (20). С. 87-97.

7. Okun D., Mulyk K. Investigation of the relationship between the indicators of physical preparedness and the basic technique elements of young water-slalom athletes. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2017. 5 (61). pp. 69-71.

**Відомості про авторів:**

Нічік Олег Володимирович – магістрант другого року навчання кафедри зимових видів спорту, велоспорту и туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків). olehnychuk@gmail.com

Корнієнко Володимир Володимирович – викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

### **Подготовка к однодневному походу для начинающего велотуриста**

**Аннотация.** Данная статья посвящена велосипедному туризму и его особенностям. Рассмотрены необходимые пункты при подготовке к однодневному велопоходу для начинающих туристов.

**Ключевые слова:** велотуризм; специальная велоэкипировка.

**Введение.** Известный французский велогонщик Жан Анкетиль говорил: «... Спокойный человек – велотурист. Для него не существует соревнований: он путешествует, но это не избавляет его от борьбы с ветром, холодом, дождем, солнцем, грозой и не освобождает от необходимости следить за своим питанием. На практике существует различия между прогулкой на велосипеде в течение нескольких часов, однодневной или многодневной экскурсией и классической гонкой. Однако основные принципы остаются неизменными» [3].

**Цель исследования. Задачи исследования.** Провести анализ однодневных велопоходов и выявить их специфические особенности.

**Материал и методы исследования.** Анализ специальной литературы, анализ отчетов о пройденных некатегорийных велопоходов по территории Харьковской области.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На сегодняшний день велолюбителей можно условно разделить на две группы: на спортсменов-экстремалов и на велотуристов [2, 5].

Первая группа, как правило, состоит из молодых людей, предпочитающих скорость и виртуозное управление велосипедом. При этом многие из них достигают весьма впечатляющих успехов – ведь мало кого оставят равнодушными мальчишки и девчонки, прыгающие на несколько метров в высоту с крутых трамплинов, спускающиеся по замысловатой трассе, изобилующей поворотами и трамплинами, или же с необыкновенной легкостью

заезжающие на метровые помосты и преодолевающие беспорядочно созданные препятствия.

Вторая группа – велотуристы, предпочитающие свое свободное время путешествиям.

К велопутешествиям можно одинаково отнести как короткие однодневные маршруты по городу и пригороду, так и очень сложные многодневные походы (1-6 к/с). Самыми массовыми велопоходами в Украине являются однодневные походы. Иначе их называют «походы выходного дня» [4].

Причиной, по которой велотуристы отправляются в подобные походы, вероятно, является непреодолимое желание увидеть что-то новое, наслаждаясь природой и ощущением свободы, которое дарит любимый велосипед.

Надо отметить, что велотуризм не является чем-то новым, в отличие от спортивных дисциплин, возникших вместе с созданием новых модификаций велосипедов – ВМХ, триал, параллельный слалом, даунхил, кросс-кантри.

Велотуризм, вероятно, существует с тех самых пор, как был изобретен велосипед, поскольку людям всегда была присуща тяга к путешествиям, а велосипед давал значительно больше возможностей, чем пеший туризм, позволяя развивать большую скорость и перевозить более тяжелые грузы [1].

Практически во всех крупных городах Украины существуют как специальные клубы, так и неформальные объединения, организующие подобные велопоходы. В частности, в Харькове существует несколько таких объединений (школа велотуризма <http://xt.ht>; клуб велотуристов <https://pokatushki.kh.ua/>; велоклуб «ON» <https://mykharkov.info>; МТВ Velo Club Kharkov <http://mtb.velo.kharkov.ua/>; VELOX <http://velox.org.ua/>; детский велоклуб «МАСТЕР СЕРВИС» <http://xt.ht/xtnews/----arkove-otkroetsya-eshe-odin-veloklub-12809>)

Для того чтобы приобщиться к велотуризму, вовсе не обязательно быть членом какого-либо клуба. Хотя, несомненно, членство в подобном клубе дает

начинающему велотуристу очень многое – опытные инструкторы ответят на большинство вопросов, помогут выбрать подходящий велосипед и снаряжение.

В подобных клубах будущие туристы обучаются всему, что связано с путешествиями на велосипеде, смотрят учебные фильмы и фотографии из реальных велопоходов, консультируются с инструкторами и общаются между собой. Обычно такое обучение начинается еще задолго до середины апреля, когда наступает время начала массовых велопоходов. С началом же велосезона обучающиеся активно начинают принимать участие в походах.

А с чего начинать велотуризм или велопрогулку, задаются многие этим вопросом? Как уже отмечалось, для приобщения к велотуризму вовсе не обязательно вступать в специальный клуб, хотя и желательно. Тем более, если вы не собираетесь заниматься серьезными многодневными велопутешествиями, а хотите лишь попробовать себя в однодневках. Для начала вполне достаточно «вашего желания».

И, тем не менее, именно таким начинающим необходимо дать несколько советов, которые помогут преодолеть психологический барьер и стать полноценными участниками однодневных велопоходов. Стоит начать с велосипеда.

В настоящее время купить велосипед – это, не проблема. Проблема – выбрать подходящий из широчайшего ассортимента представленных на современном рынке моделей велосипедов (<https://veloman.by/proizvoditeli-velosipedov-osnovnye-mirovye-velosipednye-brendy/>): белорусские – Аист, АW; российские – Stels, Atom, Forward, Navigator, Кама, Мустанг; украинские – Pride, Probicyclegroup, Comanche; американские – Trek, Mongoose, Specialized, KHS, Scott, GT, Gary Fisher, Kona –США-Канада; Felt, Haro, Marin, Cannondale, KleinSanta Cruz, Intense, Schwinn, Jamis, Jeep, Univega; канадские– Norco, Banshee bikes; тайваньские – Merida, Stinger; германские– Panther, Wheeler, Focus, Cube, LTD, Ghost; голландские – Giant; итальянские – Pinarello, Basso, Atala, Bianchi; норвежские – Nordway; английские – Orange, Brompton, Dawes

Cycles; японские – Fuji, Bridgestone, Bianchi; польские – Kross, Rover; чешские – Kellys; французские – Corima, LOOK, Motobécane.

Если же у вас уже есть велосипед, то пора сделать следующий ответственный шаг, т.е. подготовиться к велопоходу.

Перед тем как отправиться в путешествие (даже с группой таких же неопытных, как вы, туристов), желательно предварительно приобрести некий опыт езды на велосипеде, например, в ближайшем от вас парке или лесополосе. А если вы уже приобрели некий опыт езды на велосипеде, то стоит потренироваться в том темпе, который рекомендуется держать той группе, к которой вы желаете присоединиться.

К тому же, прежде чем отправиться в велопоход, необходимо заранее решить для себя ряд вопросов – как одеться, что с собой взять, как быть, если велосипед сломается в дороге, как не заблудиться в пути и т.д. Далее мы рассмотрим наиболее актуальные из них.

Перечень необходимых пунктов, которые должны быть выполнены при подготовке к однодневному велопоходу:

1. Документы (приказ по организации, которая проводит поход, страховой полис).
2. Медицинская аптечка.
3. Специальная велоэкипировка.
4. Питание и кухонные принадлежности.
5. Ремкомплект для велосипеда.
6. Средства ориентирования и связи.

Далее рассмотрим подробнее весь перечень пунктов.

**ДОКУМЕНТЫ (ПРИКАЗ ПО ОРГАНИЗАЦИИ, КОТОРАЯ ПРОВОДИТ ВЕЛОПОХОД, СТРАХОВОЙ ПОЛИС).** Соблюдение определенных правил в подготовке велопохода – залог успешного его проведения. Сориентироваться руководителю поможет Инструкция по проведению туристских спортивных походов с ученической и студенческой молодежью. На основании этой инструкции определяются обязанности и права

руководителя туристской группы, поэтому с вами будут работать профессионалы, которые тоже заинтересованы в положительном проведении велопохода.

Далее руководитель группы заранее предоставляет директору клуба (образовательного учреждения) полную информацию о готовящемся походе: вид мероприятия, место и сроки его проведения, график маршрута с указанием времени и места сбора участников и времени возвращения с маршрута, схему (карту) маршрута, список группы, заверенный врачом клуба (школы). Юридическим основанием для проведения похода является приказ директора организации.

Страховой полис приобретается на определенный день выхода на нитку маршрута по категории «несчастный случай» в любой страховой кампании Украины, возможен вариант на три дня – до, во время, после велопохода.

**МЕДИЦИНСКАЯ АПТЕЧКА.** Не стоит пренебрегать лекарствами – хотя бы у одного человека из группы должна быть с собой медицинская аптечка минимальной комплектации, куда должны войти самые необходимые средства первой помощи и лекарства. К ним относятся стерильный бинт, вата, лейкопластырь, резиновый жгут, йод или зеленка, перекись водорода, аспирин, медицинский спирт, валидол, нашатырный спирт, ножницы.

При езде на велосипеде чаще всего происходят такие травмы, как ушибы, растяжения, сотрясения мозга, переломы. Если первые два вида относительно безопасны, то сотрясение мозга и перелом доставляют много неприятностей, в первую очередь самому пострадавшему.

Для избегания этих неприятностей будьте осторожны и внимательны. Держите дистанцию (очень часто начинающие велосипедисты не соблюдают дистанцию, в результате часто случаются столкновения и падения). Перенимайте у более опытных правила езды на сложных участках дорог (в особенности на спусках и поворотах). При езде старайтесь просчитывать развитие ситуации, не бойтесь показаться излишне осторожными. Это вас убережет от очень серьезных неприятностей.



**СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЕЛОЭКИПИРОВКА.** Оптимальная одежда для велопохода – это, та, в которой наиболее комфортно ездить в заданном темпе при заданной температуре воздуха.

В однодневном велопоходе можно использовать практически любую спортивную одежду, хотя наиболее удобна и практична в подобных ситуациях специальная одежда для велоспорта, которая продается в спортивных магазинах.

К тому же очень желательно, чтобы одежда была ярких расцветок (особенно велокуртка и веломайка), чтобы велотурист был хорошо заметен издали и не сливался с окружающим пространством, иначе его будет трудно заметить на дороге (особенно в сумерках или в условиях плохой видимости).

Что же касается специальной велоодежды, то в первую очередь к ней относятся так называемые «велотрусы» – специальные велосипедные шорты до колен, внутри которых находится замш «памперс», защищающей велосипедиста от образования натёртостей кожи. Цены на «велотрусы» колеблются от 10 до 50 долларов и более.

Такие шорты можно носить как основную одежду, а можно одевать под обычные спортивные брюки как «нижний слой». Кроме того, существуют велобрюки (велоштаны), выполненные из более теплого материала.

Также популярностью среди велотуристов пользуются специальные веломайки (велофутболки) удобные и хорошо вентилируемые.

Отправляясь на целый день за город, надо понимать, что температура в течение дня может меняться, поэтому рекомендуется взять с собой теплую одежду, которая пригодится вам на привалах или же при возвращении вечером домой, когда температура воздуха может существенно понизиться. Например, катаясь целый день в велошортах и велофутболке, при возможном похолодании можно сверху одеть спортивные велобрюки и велокуртку.

К тому же, отправляясь в велопоход, необходимо учитывать возможные осадки, а потому желательно захватить с собой ветровку (дождезащитную куртку) или накидку.

Еще одна необходимая в велопоходе деталь – велоперчатки, без них ладони очень быстро натираются, к тому же они помогают сохранить ладони при падениях. Также неплохо иметь с собой запасные носки.

Отправляясь в поход, желательно взять с собой темные очки, которые буду защищать ваши глаза от яркого солнца, пыли и насекомых, а также специальный велосипедный шлем, который защитит при возможных падениях.

Очень важно правильно выбрать обувь – она должна быть удобной во всех отношениях, чтобы ступня чувствовала себя комфортно, была хорошо зафиксирована и не слетала с педалей. Существует целый ряд моделей велокроссовок и велотуфель разных ценовых категорий, которые можно купить в специализированных магазинах, но начинающие могут вполне обойтись и обычными удобными кроссовками с рельефной подошвой. Подошва должна быть более жесткой. Это надо для того, чтобы Вы не испытывали неудобств от длительного нажатия на педаль, особенно при прохождении разного рельефа.

***ПИТАНИЕ И КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ (ПОСУДА И ПРОДУКТЫ).*** О еде забывать не стоит – ведь если отправляетесь на целый день, то наверняка захочется есть. Сами условия похода диктуют необходимость брать в малом объеме, но калорийное – глюкоза, витамины и т.д. Как правило, популярностью пользуются «быстрые углеводы» – сухофрукты (курага, изюм), орехи, конфеты (например, карамель с фруктовой начинкой). Но эти углеводы хороши только для быстрого утоления голода, а на обед лучше всего захватить что-то посущественней либо заехать по дороге в кафе, ресторан и т.п.

Во время длительной езды, особенно летом ваш организм теряет много влаги, и ее требуется постоянно пополнять, поэтому воды должно быть не меньше 2 л на человека.

Поскольку крутить педали в течение целого дня довольно утомительно, то время от времени группа делает остановку, чтобы подождать отстающих, немного отдохнуть, а наиболее длительная стоянка, когда готовится еда, называется привалом. Привал в однодневных спортивно-оздоровительных

походах бывает, как правило, только один и длится около полутора часов, но бывает и дольше, всё зависит от физического и психологического состояния каждого участника похода [2].

В спортивных походах за время привала нужно успеть развести костер, приготовить горячее (чаще всего это суп из крупы и тушенки), вскипятить чай, поесть и убрать за собой весь мусор [1].

Стоит заранее решить вопрос с группой о том, где и как будет проходить привал, будет ли готовиться на костре горячая пища, кому из членов группы что покупать и везти с собой. В однодневных походах, как правило, используют стандартный набор – КЛМН (кружка, ложка, миска, нож), а кто-то из группы обязательно должен захватить с собой специальные котлы для приготовления горячей пищи – так называемые каны, а также бутылки с питьевой водой для чая.

**РЕМКОМПЛЕКТ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДА.** Отправляясь в поход, вы должны быть уверены, что ваша техника не подведет, а потому накануне похода следует провести велосипеду техосмотр (балансировка колес и просмотр покрышек; проверка рулевой колонки, переключателей, тормозных ручек, переднего и заднего тормозов, каретки, шатунов, педалей, цепи, подседельного штыря и седла; регулировка переднего и заднего переключателей).

Несмотря на это, к сожалению, в пути иногда случаются неприятные моменты. Наиболее часто встречаемыми из них бывают проколы камер. Проколы заранее предвидеть невозможно, поэтому они являются неизбежным спутником всех велосипедистов.

Необходимая «VELOАПТЕЧКА», которую нужно иметь с собой представлена далее: насос; 1 запасная велосипедная камера; монтажки (лопатки) для снятия велосипедной покрышки; мультитул с набором необходимых шестигранников; выжимка цепи и спицевой ключ; зажигалка; тросик; изолента; запасная батарея для велокомпьютера, универсальная мобильная батарея.

Весь этот минимум вещей, который был перечислен ранее необходимо перевезти на велосипеде. А в чем все это везти?

В обычный заплечный рюкзак все это снаряжение может и не поместиться, к тому же очень неудобно ехать, когда за плечами болтается перегруженный рюкзак, правда сейчас появились очень удобные заплечные рюкзаки имеющие специальные пружинистые системы в результате действия которых рюкзак не прилегает плотно к спине, а находится на некотором отдалении и в результате происходит хорошая вентиляция, спина не потеет и груз хорошо распределяется. Правда с таким рюкзаком большого объема ездить все равно не очень удобно.

Вообще же надо или брать с собой в поход самый минимум, чтобы уместить в небольшой заплечный рюкзак, что не всегда оправданно, или же запастись специальным велорюкзаком «штанами», который будет крепиться на багажник вашего велосипеда. Такие рюкзаки можно сшить самим или же купить, обычно их стоимость от 40 у. е. и выше. Стоимость зависит от вместительности рюкзака, от материала, из которого он сшит, а также от того, где вы его покупаете, и кто его произвел.

Также существуют «велосумки», которые имеют несколько другую конструкцию и по объему меньше рюкзаков. Они также крепятся на багажнике велосипеда.

Многие туристы поступают предельно просто – крепят на багажнике сумку или маленький рюкзачок резиновыми стяжками. Есть еще варианты подрамных сумок, но их объем очень ограничен и приходится сильно минимизировать личный груз.

Любой велопоход, даже однодневный требует физической и психологической подготовки участника. И многие задумываются о том, а вдруг я сильно отстану от группы, и что делать дальше?

Это достаточно стандартный вопрос. Конечно же, вы должны узнать у руководителя похода предполагаемый темп движения и сравнить его с вашим темпом (для этого нужно установить на вашем велосипеде правильно

настроенный велокомпьютер, который будет измерять скорость вашей езды и количество пройденных километров).

В некоторых группах бывает «замыкающий» – опытный велотурист, который следит за отстающими и, в случае необходимости, оказывает им помощь. Но это бывает не во всех группах, поэтому если вы не совсем уверены в своих силах, перед тем как поехать в поход, уточните, практикует ли данная группа подобное.

И, естественно, не следует ехать с той группой, которая заявляет заведомо более высокий темп, чем тот, на который вы способны. Ведь в этом случае вы неизбежно будете отставать, что приведет либо к изменению планов всей группы, либо к вашему одинокому продолжению похода.

**СРЕДСТВА ОРИЕНТИРОВАНИЯ И СВЯЗИ.** В походах есть несколько способов ориентирования по карте, по карте с курвиметром, по компасу, по GPS навигатору. К основным средствам ориентирования в туристском велопоходе, следует отнести следующее: топографическая карта местности (схема маршрута, маршрутная лента, легенда); компас, часы, курвиметр, GPS навигатор; протокол движения [1].

Нами были перечислены необходимые пункты, которые должны быть соблюдены при подготовке к однодневному велопоходу начинающим туристам.

**Выводы.** Проведенный анализ специальной литературы и пройденных походов свидетельствует о том, что однодневный велопоход (велопутешествие) должен быть спланирован и подготовлен, и только тогда можно добиться запланированного результата, т.е. прохождения нитки маршрута. Нами представлены необходимые 6 пунктов, которые должны быть выполнены перед началом однодневного велопохода начинающим туристам.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие наши исследования будут направлены на изучение физического состояния детей и их родителей после велопохода выходного дня.

**Список использованной литературы:**

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм: Учебник Харьков, 2009. 395 с.
2. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія. Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
3. Прудникова М.С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе предпоходной подготовки к походу 4 кат. Сложности. Ч.: Вісник № 118. Том 1. С. 296–299.
4. Прудникова М.С. Оздоровительные занятия велосипедным туризмом и их влияние на организм людей второго зрелого возраста. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Випуск 4 (74) 16. С. 80–84.
5. Прудникова М.С. Особливості проведення велопоходів різної категорії складності. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: Збірник наукових праць [Електроний ресурс]. Харків, ХДАФК, 2016. 242–246 с.
6. Прудникова М.С. Техніка велосипедного туризму // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків, ХДАФК, 2016. С.106–109.

**Сведения про автора:**

Прудникова Мариина Сергеевна – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков), тел. +380501838661, marinaprudnikova72@gmail.com.

**Дослідження змін фізичних якостей та функціонального стану юних велотуристів 10 та 11 років**

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню змін організму підлітків 10-11 років протягом восьми місяців занять велосипедним туризмом. Представлені дані швидкісних, силових і швидко-силових якостей та серцево-судинної системи юних туристів 10-11 років після спортивно-оздоровчих занять велотуризмом.

**Ключові слова:** велосипедний туризм; підлітки 10 та 11 років.

**Вступ.** Формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка з відповідальністю ставиться до свого здоров'я є одним з основних напрямків Національної стратегії розвитку освіти в Україні [3].

За прогнозами ВТО в найближчі десятиліття в Україні темпи зростання спортивно-оздоровчого туризму зберуться, особливо будуть затребувані активні види відпочинку із застосуванням транспортного засобу (велосипед, мотоцикл, автомобіль) [2, 3].

Велосипедний туризм – це пересування по асфальту, піску, стежках, ярах на гірських (маунтінбайк) велосипедах. У порівнянні з пішохідним, велосипедні походи мають наступні переваги: висока швидкість пересування і низька стомлюваність; можливість вибору маршруту з різним рельєфом місцевості і дорогами. Це один з найбільш екологічних і корисних для здоров'я видів активного відпочинку [3, 5].

**Мета дослідження. Завдання дослідження.** Визначити розвиток фізичних якостей та зміни функціонального стану юних туристів 10 та 11 років, які займаються велосипедним туризмом.

Реалізація поставленої мети передбачала такі **завдання:**

1. Здійснити аналіз наукової та спеціальної літератури.

2. Виявити розвиток фізичних якостей юних велотуристів 10 та 11 років під впливом занять туризмом.

3. Визначити рівень серцево-судинної системи юних велотуристів 10 та 11 років під впливом занять туризмом.

**Матеріал та методи дослідження.** Основна частина досліджень була спрямована на виявлення рівня фізичних якостей та функціонального стану під впливом специфічних занять. Дослідження проводилися у 2016-18 рр. в місті Куп'янськ. Учасниками досліджень були юні велотуристи 10-11 років в кількості 10 осіб.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рівень фізичного та функціонального стану дітей шкільного віку з кожним роком навчання у школі знижується, що вимагає проведення систематичних спортивно-оздоровчих занять починаючи з початкової школи [3].

Дослідження рівня фізичних якостей юних велотуристів є значущим, оскільки воно відображає діалектичну єдність аналітичного і синтетичного аналізу явищ, що відбуваються в юному організмі під впливом систематичного тренування.

Фізичні якості юних велотуристів 10-11 років визначалися у рамках етапного контролю у квітні та у жовтні місяцях (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Динаміка фізичних якостей юних велотуристів 10 та 11 років**

№ з/п	Показники	10 років n=5		11 років n=5	
		Квітень-жовтень		Квітень-жовтень	
		На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	$\bar{x}_3 \pm m_3$	$\bar{x}_4 \pm m_4$
<b>Силові якості</b>					
1.	Підтягування на поперечині, кіл-сть разів	6,8±1,25	11,5±1,17	10,7±1,67	11,3±1,12



2.	Підтягування на поперечин широкій хват, кіл-сть разів	4,6±1,43	6,4±5,34	3,7±1,56	5,7±2,50
Швидкісно-силові якості					
3.	Стрибки з/м, см	149,8±1,35	152,7±1,39	151,3±1,73	153,6±0,37
4.	Стрибки у гору, см	38,9±5,27	41,3±3,22	39,2±5,32	44,6±8,11
5.	Піднімання ніг на шведській стінці під кутом 8 °, с	17,5±1,12	22,4±0,42	15,8±0,72	26,2±0,88
Швидкісні якості					
6.	10 обертів педалей на веловеерстаті, с	7,8±3,47	8,9±2,56	7,6±1,44	9,5±5,51

Фізичні якості юних велотуристів 10 років мали позитивну динаміку, так на початку та наприкінці дослідження отримані наступні дані у вправах: підтягування на поперечині – 6,8 рази та 11,5 рази; підтягування на поперечині широкій хват – 4,6 рази та 6,4 рази; стрибок з місця – 149,8 см та 152,7 см; стрибок у гору – 38,9 см та 41,3 см; піднімання ніг на шведській стінці – 17,5 рази та 22,4 рази; 10 обертів педалей – 7,8 с та 8,9 с відповідно (табл. 1).

Також позитивна динаміка отримана у велотуристів 11 років у вправах підтягування на поперечині – 10,7 рази та 11,3 рази; підтягування на поперечині широкій хват – 3,7 рази та 5,7 рази; стрибок з місця – 151,3 см та 153,6 см; стрибок у гору – 39,2 см та 44,6 см; піднімання ніг на шведській стінці – 15,8 рази та 26,2 рази; 10 обертів педалей – 7,6 с та 9,5 с (табл. 1).

Під впливом специфічних навантажень, які використовувалися в період занять велотуризмом, по-різному змінювалися, так показники силових якостей збільшилися на 4,7 рази ( $t=2,61$ ;  $p<0,05$ ) та на 1,4 рази ( $t=1,48$ ;  $p>0,05$ ) у вправі підтягування на поперечині, на 1,8 рази ( $t=1,56$ ;  $p>0,05$ ) та на 2,0 рази ( $t=0,44$ ;  $p>0,05$ ) у вправі підтягування на поперечині широкій хват; швидкісно-силових якостей на 2,9 см ( $t=0,81$ ;  $p>0,05$ ) та на 2,3 см ( $t=1,19$ ;  $p>0,05$ ) у вправі стрибок з місця; на 2,4 см ( $t=1,69$ ;  $p>0,05$ ) та на 5,4 см ( $t=1,52$ ;  $p>0,05$ ) у вправі стрибок у гору; на 4,9 рази ( $t=3,43$ ;  $p<0,05$ ) та на 10,4 см ( $t=3,94$ ;  $p<0,05$ ) у вправі піднімання ніг на шведській стінці; швидкісних якостей на 1,1 с ( $t=1,32$ ;  $p>0,05$ )

та на 1,9 с ( $t=1,99$ ;  $p>0,05$ ) у вправі 10 обертів педалей на веловеерстаті у юних велотуристів 10 та 11 років (табл. 2-7).

*Таблиця 2*

**Матриця статистичної відмінності вправи підтягування на поперечині юних велотуристів 10 та 11 років ( $n_1=5$ ,  $n_2=5$ )**

Місяць	2	3	4
1	2,61 ( $p<0,05$ )	2,58 ( $p<0,05$ )	2,59 ( $p<0,05$ )
2	-	1,34 ( $p>0,05$ )	1,12 ( $p>0,05$ )
3	-	-	1,48 ( $p>0,05$ )

*Примітка:* 1 – квітень (10 років), 2 – жовтень (10 років), 3 – квітень (11 років), 4 – жовтень (11 років).

Порівняльний аналіз отриманих показників у вправі підтягування на поперечині широкій хват юних у велотуристів 10 та 11 років не виявив статистичних відмінностей ( $p>0,05$ ) (табл. 3)

*Таблиця 3*

**Матриця статистичної відмінності вправи підтягування на поперечині широкій хват юних велотуристів 10 та 11 років ( $n_1=5$ ,  $n_2=5$ )**

Місяць	2	3	4
1	1,56 ( $p>0,05$ )	0,17 ( $p>0,05$ )	1,97 ( $p>0,05$ )
2	-	2,11 ( $p>0,05$ )	0,61 ( $p>0,05$ )
3	-	-	0,44 ( $p>0,05$ )

*Примітка:* 1 – квітень (10 років), 2 – жовтень (10 років), 3 – квітень (11 років), 4 – жовтень (11 років).

Впродовж квітня-жовтня місяців занять велотуризмом поліпшилися показники у вправі стрибок з місця, але статистичну відмінність визначено між показниками першим та четвертим місяцями у юних велотуристів 10 та 11 років ( $p>0,05$ ) (табл.4).

**Матриця статистичної відмінності вправі стрибок з місця юних велотуристів 10 та 11 років ( $n_1=5, n_2=5$ )**

Місяць	2	3	4
1	0,81 ( $p>0,05$ )	1,74 ( $p>0,05$ )	2,67 ( $p<0,05$ )
2		0,16 ( $p>0,05$ )	0,12 ( $p>0,05$ )
3			1,19 ( $p>0,05$ )

*Примітка:* 1 – квітень (10 років), 2 – жовтень (10 років), 3 – квітень (11 років), 4 – жовтень (11 років).

Одним з інформативним тестів швидкісно-силових здібностей є стрибок у гору, який виявив зміни між показниками у квітні та жовтні ( $t=2,71; p<0,05$ ) та показниками у жовтні ( $t=2,60; p<0,05$ ) юних велотуристів 10 та 11 років (табл.5).

**Матриця статистичної відмінності вправі стрибок у гору юних велотуристів 10 та 11 років ( $n_1=5, n_2=5$ )**

Місяць	2	3	4
1	1,69 ( $p>0,05$ )	0,41 ( $p<0,05$ )	2,71 ( $p<0,05$ )
2	-	0,57 ( $p>0,05$ )	2,60 ( $p<0,05$ )
3	-	-	1,52 ( $p>0,05$ )

*Примітка:* 1 – квітень (10 років), 2 – жовтень (10 років), 3 – квітень (11 років), 4 – жовтень (11 років).

Протягом восьми місяців занять у жовті у юних велотуристів 10 та 11 років показники у вправі піднімання ніг на шведській стінці зросли на 4,9 рази ( $t=3,43; p<0,05$ ) та 10,4 рази ( $t=3,94; p<0,05$ ) відповідно (табл. 6).

Спеціальний тест для велосипедистів, якій проводився на веловерстаті показав, що показники швидкісних якостей збільшилися в обох групах на 1,1 с ( $t=1,32; p>0,05$ ) та на 1,9 с ( $t=1,99; p>0,05$ ) у юних велотуристів 10 та 11 років ( $p>0,05$ ) (табл. 7).

Таблиця 6

**Матриця статистичної відмінності вправи піднімання ніг на шведській стінці юних велотуристів 10 та 11 років ( $n_1=5, n_2=5$ )**

Місяць	2	3	4
1	3,43 ( $p<0,05$ )	2,03( $p>0,05$ )	3,87 ( $p<0,05$ )
2		2,97 ( $p<0,05$ )	2,59 ( $p<0,05$ )
3			3,94( $p<0,05$ )

*Примітка:* 1 – квітень (10 років), 2 – жовтень (10 років), 3 – квітень (11 років), 4 – жовтень (11 років).

Таблиця 7

**Матриця статистичної відмінності вправи 10 обертів педалей на веловерстаті юних велотуристів 10 та 11 років ( $n_1=5, n_2=5$ )**

Місяць	2	3	4
1	1,32 ( $p>0,05$ )	0,34 ( $p>0,05$ )	2,71 ( $p<0,05$ )
2	-	0,79 ( $p>0,05$ )	0,66 ( $p>0,05$ )
3	-	-	1,99 ( $p>0,05$ )

*Примітка:* 1 – квітень (10 років), 2 – жовтень (10 років), 3 – квітень (11 років), 4 – жовтень (11 років).

Таким чином, проведені дослідження упродовж квітня-жовтня місяців показують, що рівень фізичних якостей туристів 10 та 11 років покращилися, але швидкісні дані погіршилися.

Далі нами були проведені дослідження функціонального стану велотуристів, де медико-біологічний контроль відобразив дію тренувальних навантажень на організм (табл. 8).

Нами визначено функціональний стан туристів 10 та 11 років в рамках оперативного та поточного контролю протягом періоду занять велосипедним туризмом. На початку дослідження у квітні визначені наступні показники: систолічний артеріальний тиск 108,1 мм рт. ст. та 107,3мм рт. ст., діастолічний артеріальний тиск 55,6 мм рт. ст. та 58,5ммрт.ст., частота серцевих скорочень 89,5 уд·хв<sup>-1</sup> та 88,9 уд·хв<sup>-1</sup> (табл.8).

**Динаміка показників функціонального стану юних велотуристів 10 та 11 років ( $n_1=5, n_2=5$ )**

№ з/п	Показники	10 років		11 років	
		Квітень-жовтень			
		На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	$\bar{X}_4 \pm m_4$
1.	АТ сист., мм рт. ст.	108,1±3,27	108,4±3,23	107,3±2,03	107,7±2,21
2.	АТ діаст., мм рт. ст.	55,6±2,71	56,4±,17	58,5±2,77	59,2±3,73
4.	ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>	89,5±4,12	90,3±5,71	88,9±1,26	88,2±4,21

Тоді як, наприкінці дослідження у жовтні місяці показники змінилися та мали наступні дані: систолічний артеріальний тиск 108,4 мм рт. ст. та 107,7 мм рт. ст., діастолічний артеріальний тиск 56,4 мм рт. ст. та 59,2 мм рт. ст., частота серцевих скорочень 90,3 уд·хв<sup>-1</sup> та 88,2 уд·хв<sup>-1</sup> (табл. 8).

Між показниками систолічного артеріального тиску у юних велотуристів 10 та 11 років статистичної різниці не визначено ( $p > 0,05$ ) (табл. 9).

**Матриця статистичної відмінності показників систолічного артеріального тиску юних велотуристів 10 та 11 років ( $n_1=5, n_2=5$ )**

Місяць	2	3	4
1	0,28 ( $p > 0,05$ )	0,45 ( $p > 0,05$ )	0,26 ( $p > 0,05$ )
2	-	0,33 ( $p > 0,05$ )	0,28 ( $p > 0,05$ )
3	-	-	0,03 ( $p > 0,05$ )

*Примітка:* 1 – квітень (10 років), 2 – жовтень (10 років), 3 – квітень (11 років), 4 – жовтень (11 років).

Протягом періоду тренувальних занять на 0,8 мм рт. ст. ( $t=0,37$ ;  $p>0,05$ ) та на 0,7 мм рт. ст. ( $t=0,67$ ;  $p>0,05$ ) підвищилися показники систолічного артеріального тиску у туристів 10 та 11 років (табл. 10).

*Таблиця 10*

**Матриця статистичної відмінності показників діастолічного артеріального тиску юних велотуристів 10 та 11 років ( $n_1=5$ ,  $n_2=5$ )**

Місяць	2	3	4
1	0,37 ( $p>0,05$ )	2,21 ( $p>0,05$ )	2,64 ( $p<0,05$ )
2	-	1,74 ( $p>0,05$ )	0,29 ( $p>0,05$ )
3	-	-	0,67 ( $p>0,05$ )

*Примітка:* 1 – квітень (10 років), 2 – жовтень (10 років), 3 – квітень (11 років), 4 – жовтень (11 років).

Частота серцевих скорочень залежить від віку, фізичних навантажень і індивідуального обміну речовин. Тому в цей період життя (10-11 років) показники частоти серцевих скорочень є значущими. Проведені нами дослідження свідчать про те, що у юних туристів 10 та 11 років в період занять велотуризмом різких змін не виявлено ( $p>0,05$ ) (табл.11).

*Таблиця 11*

**Матриця статистичної відмінності показників частоти серцевих скорочень юних велотуристів 10 та 11 років ( $n_1=5$ ,  $n_2=5$ )**

Місяць	2	3	4
1	1,15 ( $p>0,05$ )	1,67 ( $p>0,05$ )	1,59 ( $p>0,05$ )
2	-	1,11 ( $p>0,05$ )	2,15 ( $p>0,05$ )
3	-	-	2,09 ( $p>0,05$ )

*Примітка:* 1 – квітень (10 років), 2 – жовтень (10 років), 3 – квітень (11 років), 4 – жовтень (11 років).

**Висновки.** Визначено, що під впливом специфічних навантажень, які використовують у велосипедному туризмі розвиток фізичних якостей та

формування серцево-судинної системи проходить неоднаково у туристів 10 та 11 років.

За вісім місяців занять велосипедним туризмом у юних туристів 10 років збільшилися показники у вправах: підтягування на поперечині на 4,7 разів ( $t=2,61$ ;  $p<0,05$ ), підтягування на поперечині широкій хватна 1,8 разів ( $t=1,56$ ;  $p>0,05$ ), стрибок з місця на 2,9 см ( $t=0,81$ ;  $p>0,05$ ), стрибок у гору на 2,4 см ( $t=1,69$ ;  $p>0,05$ ), піднімання ніг на шведській стінці на 4,9 рази ( $t=3,43$ ;  $p<0,05$ ), на веловерстаті на 1,1 с ( $t=1,32$ ;  $p>0,05$ ).

Тоді як, у юних велотуристів 11 років збільшилися показники на 1,4 разів ( $t=1,48$ ;  $p>0,05$ ) у вправі підтягування на поперечині, на 2,0 разів ( $t=0,44$ ;  $p>0,05$ ) у вправі підтягування на поперечині широкій хват, на 2,3 см ( $t=1,19$ ;  $p>0,05$ ) у вправі стрибок з місця, на 5,4 см ( $t=1,52$ ;  $p>0,05$ ) у вправі стрибок у гору, на 10,4 рази ( $t=3,94$ ;  $p<0,05$ ) у вправі піднімання ніг на шведській стінці, на 1,9 с ( $t=1,19$ ;  $p>0,05$ ) у вправі на веловерстаті.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на порівняльний аналіз юних велотуристів і велосипедистів-ВМХ 10-11 років.

#### **Список використаної літератури:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 330 с.
2. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. К.: Здоровья, 1990. 200 с.
3. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія. Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
4. Непосредственное обследование ребенка. [под ред. д.м.н., проф. В.В. Юрьева]. Питер, 2007. 380 с.
5. Пруднікова М.С. Вплив тренувального процесу на морфофункціональні показники юних велосипедистів 13-14 років (на матеріалі велосипедного мотокросу) // Слобожанський науково-спортивний вісник. Х.: 2012. №4. С. 91–96.

6. Фомина Л.Д., Кузнецов А.А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт. Санкт-Петербург, 2004. 248 с.

**Відомості про автора:**

Сапожніков Владислав Сергійович – магістрант другого року навчання кафедри зимних видів спорту, велоспорту и туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел. +380997152947, marinaprudnikova72@gmail.com.



## Контроль рівня технічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у туризмі

**Анотація.** У статті мова йде про пошук нових ефективних шляхів контролю техніко-тактичної підготовленості у спортивному туризмі. Розроблені тести й нормативні критерії оцінки для спортсменів різної спортивної кваліфікації.

**Ключові слова:** спортивний туризм; пішохідні дистанції; техніко-тактична підготовленість; змагальна діяльність; тренувальний процес.

**Вступ.** Спортивний туризм розбудовується в цей час швидкими темпами, а методичних матеріалів для оцінки й контролю рівня технічної підготовленості в цьому виді спорту явно недостатньо [1, 4, 8].

Техніка спортивного туризму має важливе значення на різних етапах підготовки через свою складність і різноманітність. Аналіз змагальної діяльності, а також результати ряду досліджень показують, що спортивний результат у змаганнях з техніки туризму значною мірою визначається здатністю спортсмена ефективно виконувати різні елементи техніки [3, 5, 8, 9]. Однак контроль рівня технічної підготовленості й формування окремих компонентів техніки у туризмі значно утруднений. Це пов'язано з недоліком методик контролю, метрологічної обґрунтованості тестів, що дозволяють визначати рівень підготовленості й спрямованості вдосконалювання техніки рухових дій у спортивному туризмі [2, 6].

**Мета дослідження:** визначити рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів різної спортивної кваліфікації.

### **Завдання дослідження:**

1. Розробити критерії оцінки рівня технічної підготовленості юнаків, що займаються спортивним туризмом (пішохідні дистанції).
2. Виявити величини зрушень показників технічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації.

**Матеріали й методи дослідження.** Дослідження проводилося на кафедрі зимових видів спорту, велоспорту й туризму в 2017-2018 рр. У тестуванні взяли участь студенти (туристи) ХДАФК, а також спортсмени ДЮСШ №3, що займаються пішохідним туризмом. Спортивна кваліфікація випробуваних: КМС – 7 осіб, 1-й розряд – 12 осіб. У дослідженні застосовувалися методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, контрольного педагогічного тестування, відеоаналізу змагальної і тренувальної діяльності, метод шкалування, педагогічного спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел, дозволив виявити й модифікувати вправи, які могли б використовуватися в якості тестів для контролю технічної підготовленості спортсменів для змагань з техніки туризму. Тестам були дані наступні назви: «Траверс схилу», «Вузли», «Підйом-спуск», «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах», «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору». У якості тестів були застосовані контрольні вправи схожі за характером й специфікою із змагальною діяльністю у спортивному туризмі (пішохідні дистанції). Розроблені в ході дослідження тести можуть бути використані в тренувальному процесі для оцінки рівня технічної підготовленості спортсменів у спортивному туризмі (пішохідні дистанції). Дані тести можуть бути застосовані при контролі підготовленості спортсменів високої кваліфікації й спортсменів-початківців, що освоїли техніку для участі у змаганнях, а також туристів, що навчаються на базовому, спеціалізованому й вищих рівнях підготовки кадрів у спортивному туризмі. Крім того, тести: «Траверс схилу», «Вузли», «Підйом-спуск», «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах», «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору» ми рекомендуємо використовувати в процесі багаторічної підготовки спортсменів, особливо в контрольно-підготовчих мікроциклах і мезоциклах, де необхідна реєстрація й аналіз повсякденних змін рівня спеціальної підготовленості, оцінка рівня розвитку техніки й тактики за

різними компонентами змагальної вправи, коректування технічних дій, що відстають від нормативного рівня [7].

За допомогою даних тестів можна контролювати техніку спортсмена, ізольовано від впливу таких компонентів, як сила, витривалість, погодні умови, тому що вони вимагають мінімального застосування даних здатностей і можуть проводитися в спортивному залі. Ці тести допоможуть оцінювати якість технічної й тактичної підготовленості спортсменів різного рівня кваліфікації на основі застосування розроблених у ході дослідження оцінних шкал (окремо для юнаків 1-го розряду й КМС).

На основі результатів тестування можна порівнювати підготовленість, як окремих учнів, так і цілих груп, що проживають у різних регіонах і країнах; проводити спортивний добір для участі в змаганнях; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль над тренуванням спортсменів; виявляти перевагу й недоліки застосовуваних засобів, методів навчання й форм організації занять.

Для проведення тестів можна використовувати природній ландшафт або спортивний зал, у якому необхідно обладнати місце за допомогою спеціального туристського спорядження.

Далі, у ході дослідження, для порівняння показників рівня технічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації нами було проведено зіставлення результатів по розроблених тестах: «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах», «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору», «Траверс схилу», «Підйом-спуск», «Вузли». Тести включають найбільш складні елементи змагальної діяльності, що викликає, як правило, найбільші складності при їх освоєнні й виконанні спортсменами. Нами порівнювалися результати тестування спортсменів 1-го спортивного розряду й спортсменів, що мають кваліфікацію кандидат у майстри спорту. При порівнянні показників юнаків різного рівня кваліфікації виявлені більш високі значення показників у спортсменів з підготовкою КМС, що, безумовно, очікувалося із самого початку. Однак виявлено, що ступінь відставання спортсменів 1-го розряду від спортсменів КМС за різними тестами неоднакова.

У тесті «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах» найбільш високі показники мають спортсмени із кваліфікацією КМС, це пов'язано з тим, що в даному тесті присутній елемент перестьобування від перил навісної переправи до перил спуску, і більш досвідчені й кваліфіковані спортсмени мають найбільшу навичку виконання даного технічного прийому (рис. 1).

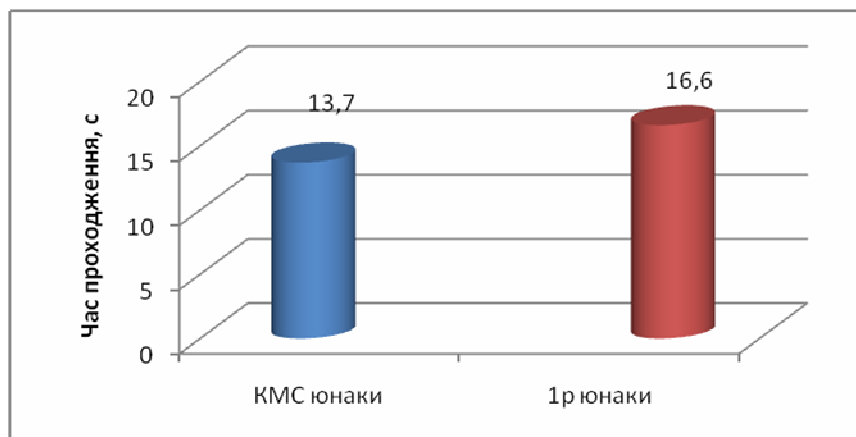


Рис. 1. Порівняння показників часу виконання тесту «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах» між КМС і спортсменами 1 розряду.

На підставі цього можна зробити висновок, що тренерам, педагогам і спортсменам, що займаються спортивним туризмом (пішохідні дистанції), при виконанні даного тесту варто звернути особливу увагу на точність і чіткість рухів, пов'язаних з виконанням перестьобування від перил навісної переправи до перил спуску.

У тесті «Підйом по вертикальних перилах» найбільш виражене відставання першорозрядників від спортсменів із кваліфікацією КМС (рис. 2).

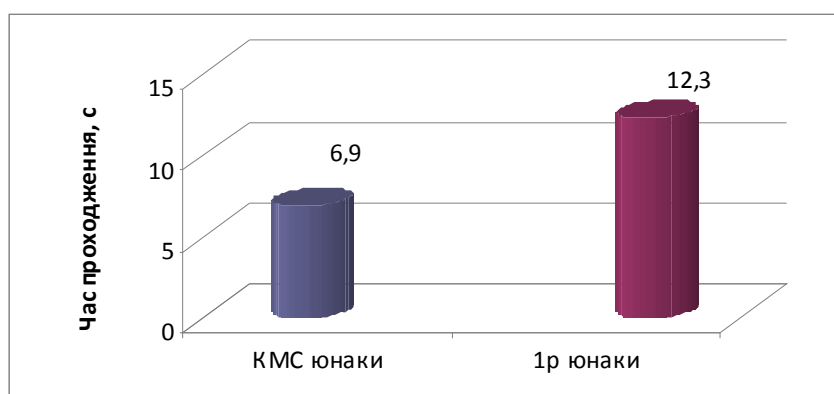


Рис. 2. Порівняння показника часу виконання тесту «Підйом по вертикальних перилах» між КМС і спортсменами 1 розряду.

Це зв'язано, як бачимо, з тим, що техніка вправи в цьому тесті найбільш складна для виконання. Зокрема, важливе значення має своєчасна зміна позиції ніг поряд з необхідністю прикладати максимальні зусилля, тому що підйом виконується у висі по вертикальним перилам.

У тесті «Похила навісна переправа вгору» спортсмени з підготовкою 1-го спортивного розряду незначно уступають показникам юнаків з підготовкою КМС, пояснюється це тим, що спортсмени КМС мають більш високий рівень фізичної підготовки (рис. 3). Підйом по похилій навісній переправі вимагає від спортсмена великого додатка зусиль, зокрема, плечового пояса, однак технічна складність цієї вправи не так висока, як в інших тестах.

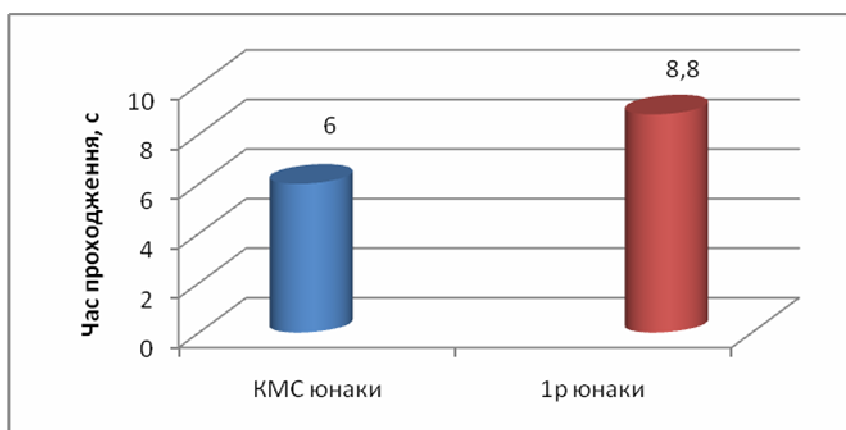


Рис. 3. Порівняння показника часу виконання тесту «Похила навісна переправа вгору» між КМС і спортсменами 1 розряду.

При аналізі результатів спортсменів різного рівня кваліфікації по тесту «Траверс схилу» виявлено незначне відставання першорозрядників від рівня КМС, що пояснюється, як видно, невисокою складністю даного елемента (рис. 4). Судячи з отриманих даних, остаточне формування техніки даного елемента відбувається вже на рівні 1-го розряду, потім результат трохи поліпшується без значних приростів часу виконання.

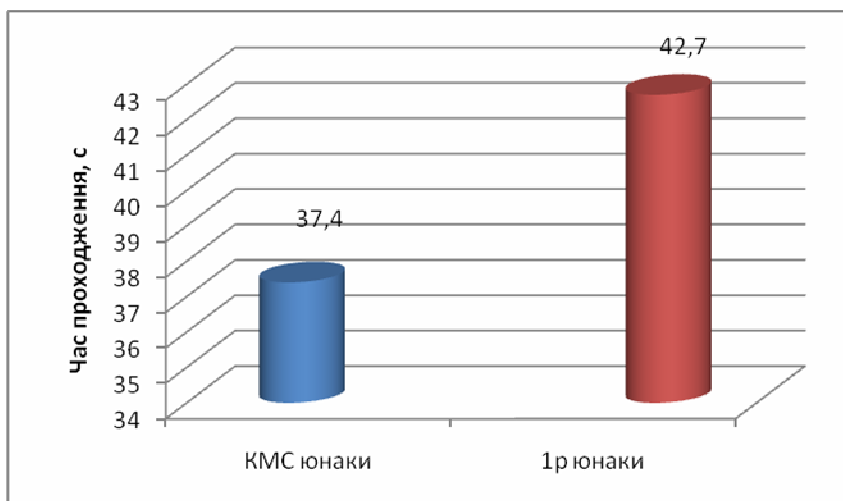


Рис. 4. Порівняння показника часу виконання тесту «Траверс схилу» між КМС і спортсменами 1 розряду.

Результати тесту «Підйом-спуск» спортсменів-туристів КМС практично у два рази кращі результатів, продемонстрованих першорозрядниками (рис. 5).

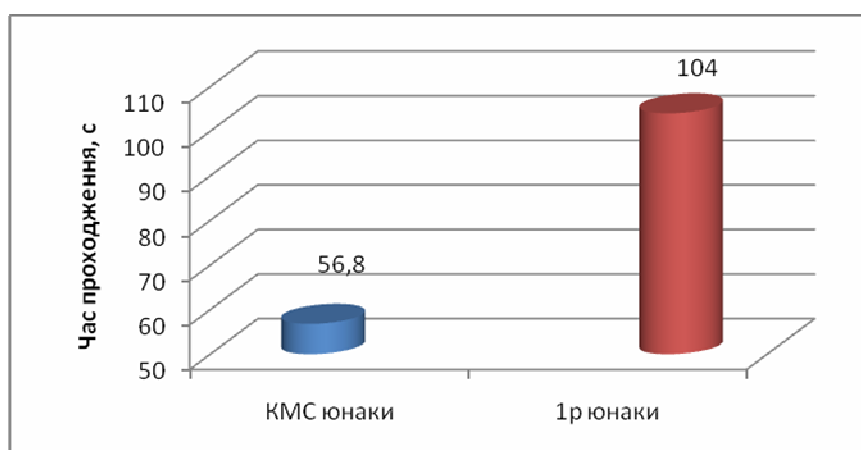


Рис. 5. Порівняння показника часу виконання тесту «Підйом-спуск» між КМС і спортсменами 1 розряду.

Порівняльний аналіз результатів тестування в тесті «Вузли», у якому випробувані повинні були продемонструвати одну з необхідних технічних дій, пов'язану з умінням швидко кріпити страховки, свідчить про вірогідно значиму перевагу спортсменів більш високої кваліфікації (на 40 секунд швидше) (рис. 6).

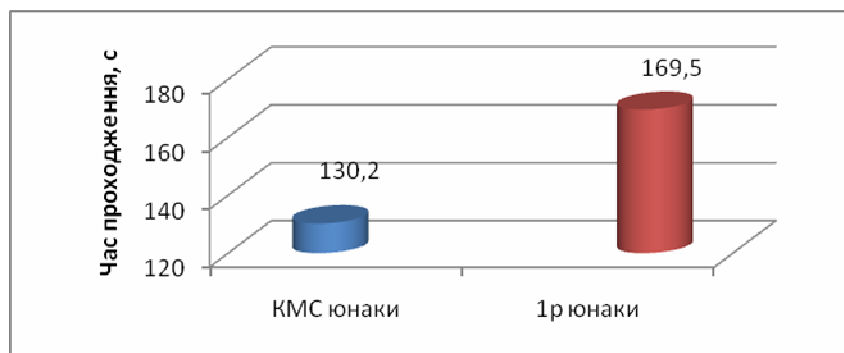


Рис. 6. Порівняння показника часу виконання тесту «Вузли» між КМС і спортсменами 1 розряду.

Далі, у ході дослідження, був проведений аналіз величини відмінностей між абсолютними й відносними показниками рівня технічної підготовленості спортсменів-туристів (дистанції пішохідні) 1-го розряду й аналогічними параметрами спортсменів, що мають рівень кваліфікації КМС (табл. 1). Ця частина дослідження дозволила нам побачити ті показники, які найбільшою мірою дозволяють досягти високого рівня кваліфікації (найбільший «відрив» від рівня 1-го розряду) і зробити приблизний прогноз за часом можливого досягнення результату КМС. Так, виявлено, що найбільш значимі відмінності між показниками юнаків 1-го розряду й спортсменами КМС спостерігаються за результатами тестів «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору», «Підйом-спуск» і «Вузли» (відмінності між результатами тестів спортсменів 1-го розряду й КМС становлять 43,5%, 38%, 85% і 30% відповідно). При цьому величина відмінностей між результатами спортсменів 1-го розряду й КМС у тестах «Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах» і «Траверс схилу» практично в три-п'ять разів менше (17,5 і 11,9% відповідно). Отримані факти свідчать про те, що досягнення рівня кваліфікації КМС здійснюється більшою мірою за рахунок зростання показників у вправах «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору», «Підйом-спуск» і «Вузли». Як видно, необхідно наголошувати на покращенні саме цих параметрів у ході тренувального процесу. Що стосується прогнозу часу досягнення рівня кваліфікації КМС першорозрядниками, то орієнтовно це

буде тривати у середньому близько 4-5 років за умови регулярних тренувань і контролю рівня технічної підготовленості, що дозволяє постійно відслідковувати рівень і динаміку результатів за розробленими тестами (з акцентом на «Підйом по вертикальних перилах», «Підйом-спуск», «Вузли» і «Похила навісна переправа вгору»). Середньорічна динаміка зростання результатів за зазначеними тестами повинна становити не менш 10%.

*Таблиця 1*

**Порівняння показників рівня технічної підготовленості спортсменів першорозрядників і КМС**

Показник	Абсолютні значення результатів тестування спортсменів 1-го розряду, с	Абсолютні значення результатів тестування спортсменів КМС, с	Величина відмінностей між показниками 1 розряду й КМС	
			А, с	А, %
«Навісна переправа – спуск по вертикальних перилах», с	16,6	13,7	2,9	17,5
«Підйом по вертикальних перилах», с	12,3	6,9	5,4	43,5
«Похила навісна переправа вгору», с	8,8	6	2,8	31,8
«Траверс схилу», с	42,7	37,4	5,3	11,9
«Підйом-спуск», с	104,0	56,8	47,2	85
«Вузли», с	169,5	130,2	39,2	30

**Висновки.** Розроблені в ході дослідження критерії оцінки рівня технічної підготовленості містять у собі 6 тестів, що охоплюють основні компоненти техніки виконання змагальної вправи, а також шкали диференційованої оцінки рівня технічної підготовленості спортсменів (юнаків) з урахуванням кваліфікації в спортивному туризмі (пішохідні дистанції).

Розроблені в ході дослідження критерії оцінки рівня технічної підготовленості юнаків, що займаються спортивним туризмом (пішохідні



дистанції), дозволяють здійснювати поточний і етапний контроль, а також керування тренувальним процесом за допомогою внесення необхідної корекції (індивідуальної або групової). Перевагою розробленого способу контролю рівня технічної підготовленості є можливість його застосування в умовах спортивного залу, що дозволяє одержувати інформацію цілий рік. У ході дослідження вивчено рівень технічної підготовленості спортсменів-туристів (пішохідні дистанції), а також проведено порівняльний аналіз результатів тестування спортсменів 1-го розряду й спортсменів високої кваліфікації (КМС). Виявлені тести, зростання результатів яких більшою мірою значимо для досягнення високого рівня кваліфікації («Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору», «Підйом-спуск» і «Вузли»).

Виявлені величини зрушень показників технічної підготовленості спортсменів-туристів (пішохідні дистанції), необхідних для досягнення рівня КМС. Проведені зіставлення величини відмінностей між результатами тестування спортсменів 1-го розряду й спортсменів, що мають рівень кваліфікації КМС, дозволяють здійснити приблизний прогноз часу досягнення рівня високої кваліфікації у спортивному туризмі (від вихідного 1-го розряду не менш 4-5 років у середньому до досягнення рівня КМС). При прогнозуванні необхідно орієнтуватися за результатами всіх 6 тестів з акцентом на «Підйом по вертикальних перилах», «Похила навісна переправа вгору», «Підйом-спуск» і «Вузли», де середній приріст результату повинен становити не менш 10% у рік і в середньому близько 40% за 4 -5 років від вихідного рівня 1-го розряду.

**Перспективи подальших досліджень.** Розширити комплекс контролю, метрологічній обґрунтованості тестів, що дозволяють визначати рівень підготовленості і спрямованості вдосконалення техніки рухових дій в спортивному туризмі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта [Текст]. М. : ТВТ Дивизион, 2010. 320 с.

2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.

3. Гриньова Т.І. Порядок навчання проходженню технічних етапів пішогодного туризму на першому році навчання // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2017. С. 148-151. URL: [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/issue/archive](http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive).

4. Джаниев Шатлыкгелди, Гринева Т.И. Уровень индивидуальной технической подготовленности туристов-пешеходников 14-15 лет // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. С. 149-153.

5. Кравчук Т. А., Ломовцев Д. Ю. Оптимизация тренировочного процесса скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность, на основе комплексного анализа уровня физической подготовленности [Текст] // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. № 4 (2015). С. 247-249.

6. Мулик К.В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів, 2016. 40 с.

7. Мулик К.В., Гриньова Т.І. Методичні рекомендації щодо проведення змагань з пішогодного туризму. Харків: ХДАФК, 2015 р. 40 с.

8. Таймазов В. А., Федотов Ю. Н. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учеб. М. : Советский спорт, 2014. 464 с.

9. Теплоухов В. В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма [Текст]. Екатеринбург, 2008. 19 с.

**Відомості про автора:**

Сидорова Тетяна Вячеславівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

**СУХАРЕВСЬКА В.О., ГРИНЬОВА Т.І.**

**Рівень витривалості юних спортсменів-орієнтувальників 12-13 років**

**Анотація.** В статті наведений порівняльний аналіз рівня витривалості у юних спортсменів-орієнтувальників із застосуванням фартлеку та за стандартною програмою підготовки.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування; фартлек; фізична підготовленість; біг по пересіченій місцевості.

**Вступ.** Спортивне орієнтування - один з не багатьох видів спорту, в якому учасники змагань діють суто індивідуально, поза полем зору тренерів, суддів, глядачів і навіть суперників. Тому для досягнення мети необхідні: висока психологічна підготовленість, прояв наполегливості, рішучості, сміливості і самовідданя.

Спортивне орієнтування-вид спорту, суть якого полягає в орієнтуванні на місцевості за допомогою карти та компаса та найшвидшого знаходження заданих контрольних пунктів [1].

Особливості спортивного орієнтування - це найбільш органічне поєднання в ньому фізичної та розумової діяльності, виняткова ефективність його як способу зняття нервових навантажень з організму людини, а також фізкультурно-оздоровчого засобу для людей різного віку. За даними медичних досліджень спортивне орієнтування займає одне з перших місць серед всіх видів спорту по кількості споживаного кисню на 1 кг ваги спортсмена, а за розумовим навантаженням поступається тільки шахам. Ні в якому іншому відомому виді спорту не виробляються настільки швидко, як в орієнтуванні, такі необхідні людині якості, як самостійність, рішучість, самодисципліна, наполегливість в досягненні мети, вміння володіти собою, ефективно мислити в умовах великих фізичних навантажень, організувати свій побут у польових умовах [3, 5, 6, 8].

Для досягання максимально високих результатів кожний професіональний спортсмен повинен бути ознайомлений зі своєю підготовкою і чітко контролювати своє навантаження. Тренування спортсменів-орієнтувальників має свої труднощі і проблеми. Вони пов'язані не тільки з високими фізичними навантаженнями на різних типах місцевості, а й необхідністю вирішувати складні інтелектуальні завдання (швидко вибирати оптимальні шляхи пересування по місцевості, чітко володіти усіма топографічними знаками та ін.)

Розвиток витривалості з використанням фартлеку у спортсменів-орієнтувальників направлений на розвиток організму, зміцнення здоров'я, підвищення опірності організму втомі при роботі, або дії несприятливих чинників зовнішнього середовища [2, 7].

Розвиток витривалості у спортсменів-орієнтувальників відбувається постійно, адже вона прямо пов'язана з рухливістю спортсмена. Самостійна рухова активність спортсмена в поєднанні з фізичними вправами на тренуваннях зі спортивного орієнтування дає можливість постійно підвищувати його фізичний рівень, а отже і спеціальну та загальну витривалість [4].

**Мета та завдання дослідження.** Дослідити рівень витривалості у юних спортсменів-орієнтувальників з використанням традиційної програми тренувань та з використанням фартлеку.

**Матеріал і методи дослідження.** У педагогічному експерименті взяли участь 60 спортсменів (30 дівчат та 30 хлопців) 12-13 років, які займалися спортивним орієнтуванням. Для вирішення поставлених завдань було проведено тестування школярів, які відвідують секцію спортивного орієнтування на базі КЗ«ДЮСШ №3» у м. Харкові у тренера Уфимцевої Є.С.

Для досягнення поставленого завдання використовувалися педагогічні методи дослідження та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Методики тренувань експериментальної та контрольної груп відрізнялися тим, що контрольна група займалася за стандартною програмою, а заняття в експериментальній групі

проводились за розробленою нами методикою з використанням фартлеку.

Результати проведеного дослідження показали, що вихідний рівень розвитку витривалості школярів 12-13 років контрольної та експериментальної груп на початок експерименту не має достовірних відмінностей.

Результати проведеного експерименту у хлопців показали ефективність застосування розроблених вправ в тренувальному процесі юних-орієнтувальників 12-13 років, про що свідчить підвищення рівня розвитку витривалості в експериментальній групі. Результати даного тестування представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники рівня витривалості хлопців контрольної та експериментальної груп після проведення експерименту (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=15)**

Назви тестів	Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
1. Дистанція 3км з застосуванням фартлеку, з інтервалом прискорення (60м, 100м, 200м, 250м), с	868,0±7,7	818,0±5,3	t=5,35; p<0,001
2. Біг на витривалість на 3км по пересіченій місцевості, с	876,4±13,7	805,8±8,7	t=4,35; p<0,001
3. Дистанція 2км середнім темпом +2км з обтяженням (мішочки по 100 грам), с	395,0±8,0	350,1±7,1	t=4,20; p<0,001
	485,8±7,3	455,5±7,5	t=2,90; p<0,05
4. Дистанція 2км з роботою карти (на 2 повторення), с	585,1±2,2	565,3±3,5	t=4,79; p<0,0001
	685,3±8,9	630,2±8,1	t=4,58; p<0,001
5. Біг з застосуванням фартлеку на стадіоні (дистанція 4км), с	949,9±3,6	922,7±1,7	t=6,83; p<0,001

При оцінці рівня витривалості хлопців за тестом «Дистанція 3км з застосуванням фартлеку, з інтервалом прискорення (60м, 100м, 200м, 250м)» середній показник у спортсменів КГ на початку експерименту склав 911,2 с, в ЕГ - 900,0 с ( $t=0,69$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту показник в ЕГ мали кращі результати у порівнянні з показниками КГ і склав 818,0 с і 868,0 с відповідно. Була визначена статистично достовірна різниця між групами на користь ЕГ, різниця між групами склала 50 с ( $t=5,35$ ;  $p<0,001$ ).

За результатами тесту «Біг на витривалість на 3км по пересіченій місцевості» середній показник у спортсменів КГ на початку експерименту склав - 931,6 с, в ЕГ - 908,8 с ( $t=1,03$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту спортсмени ЕГ швидше подолали дистанцію у порівнянні з спортсменами КГ. Результат в ЕГ склав 805,8 с, в КГ - 876,4 с відповідно. Була визначена статистично достовірна різниця між групами на користь ЕГ, різниця між групами склала 70,6 с ( $t=4,35$ ;  $p<0,001$ ).

Під час визначення рівня витривалості у хлопців за тестом «Дистанція 2км середнім темпом», середній результат у спортсменів у ЕГ за рік тренувань покращився на 92,9 с, а в КГ – на 56,9 с ( $t=0,87$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту показник ЕГ мали кращі показники у порівнянні з показниками КГ, різниця між групами склала 45,8 с ( $t=4,20$ ;  $p<0,001$ ).

Аналогічні результати були отримані в тесті «Дистанція 2км з обтяженням». У спортсменів на початку експерименту результати в ЕГ склали 538,0 с в КГ - 542,8 с ( $t=0,35$ ;  $p>0,05$ ). За рік середній показник з використанням фартлеку покращився в ЕГ на 82,5 с, КГ – на 7,0 с відповідно. Різниця між групами склала 30,3 с ( $t=2,90$ ;  $p<0,05$ ).

Під час визначення рівня витривалості у хлопців за тестом «Дистанція 2км з роботою карти», середній показник у спортсменів на початку експерименту склав в КГ - 651,3 с, а в ЕГ - 648,0 с ( $t=0,69$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту спортсмени ЕГ мали кращі результати у порівнянні зі спортсменами КГ, їх результати склали 565,3 і 585,1 с відповідно. Була

визначена статистично достовірною різниця між групами на користь ЕГ, різниця між групами склала 19,8 с ( $t=4,79$ ;  $p<0,0001$ ).

Аналогічні результати були отримані в тесті «Дистанція 2 км на повторення». У спортсменів КГ показник на початку експерименту склав 743,8 с, в ЕГ - 739,3 с ( $t=0,27$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту показники в ЕГ склали 630,2 с, спортсмени швидше подолали дистанцію у порівнянні зі спортсменами КГ, які подолали дистанцію за 685,2 с. Була визначена статистично достовірною різниця між групами на користь ЕГ, різниця між групами склала 55,1 с ( $t=4,58$ ;  $p<0,001$ ).

Під час визначення рівня витривалості у хлопців за тестом «Біг з застосуванням фартлеку на стадіоні (дистанція 4км)», середній результат у спортсменів на початку експерименту в КГ склав - 1050,2 с, в ЕГ – 1045,1 с ( $t=0,50$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту результати в ЕГ були швидші на 922,7 с з порівнянням із показниками КГ - 949,9 с. Була визначена статистично достовірною різниця між групами на користь ЕГ, різниця між групами склала 27,2 с ( $t=6,83$ ;  $p<0,001$ ).

Аналогічні зміни були отримані і в групах дівчат-орієнтувальниць. На початку експерименту групи були однорідні і статистична різниця між ними не була визначена. В результаті проведеного експерименту в експериментальній групі дівчат спостерігалось підвищення рівня витривалості, про що свідчить зменшення часу на пробігання дистанцій. Результати тестування наведені в таблиці 2.

За результатами тестування рівня витривалості у дівчат за тестом «Дистанція 3км з застосуванням фартлеку з інтервалом прискорення (60м, 100м, 200м, 250 м)» середній показник у дівчат на початку експерименту склав КГ - 915,0 с, в ЕГ - 910,2 с ( $t=0,70$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту показники спортсменів в ЕГ мали кращі результати у порівнянні з показниками спортсменів КГ і склали 832,6 с і 855,2 с відповідно. Була визначена статистично достовірною різниця між групами на користь ЕГ, різниця між групами склала 22,6 с ( $t=2,87$ ;  $p<0,05$ ).



Таблиця 2

**Показники рівня витривалості дівчат контрольної та експериментальної групи після проведення експерименту (n=15)**

Назви тестів	Контрольна група	Експериментальна група	Оцінка достовірності
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
1. Дистанція 3 км з застосуванням фартлеку, з інтервалом прискорення (60м, 100м, 200м, 250м), с	855,2±5,4	832,6±6,0	t=2,87; p<0,05
2. Біг на витривалість на 3 км по пересіченій місцевості, с	836,4±13,7	800,2±19,9	t=2,84; p<0,05
3. Дистанція 2 км середнім темпом + 2 км з обтяженням (мішочки по 100 грам), с	460,2±4,5	425,4±6,7	t=4,31; p<0,001
	455,8±0,8	445,6±1,0	t=8,43; p<0,001
4. Дистанція 2 км з роботою карти (на 2 повторення), с	648,2±6,6	625,0±4,2	t=2,97; p<0,01
	655,4±6,5	630,0±3,9	t=3,35; p<0,01
5. Біг з застосуванням фартлеку на стадіоні (дистанція 4 км), с	970,0±4,6	950,4±3,9	t=3,32; p<0,01

Під час визначення рівня витривалості у дівчат за тестом «Біг на витривалість на 3 км по пересіченій місцевості» середній результат у спортсменів ЕГ за рік тренувань покращився на 135,6 с, а в КГ – на 102,2 с, (t=0,13; p>0,05). В кінці експерименту спортсмени ЕГ мали кращі результати у порівнянні зі спортсменами КГ. Різниця між групами склала 36,2 с (t=2,84; p<0,05).

За результатами тестування рівня витривалості у дівчат за тестом «Дистанція 2 км середнім темпом» середній показник у спортсменів КГ на початку експерименту склав 510,3 с, в ЕГ - 505,6 с (t=0,51; p>0,05). В кінці

експерименту результати в ЕГ на 425,4 с були швидші у порівнянні з показниками КГ – 460,2 с. Різниця між групами склала 34,8 с ( $t=4,31$ ;  $p<0,001$ ).

Аналогічні результати були отримані в тесті «Дистанція 2 км з обтяженням (мішочки по 100 грам), середній результат у спортсменів ЕГ за рік тренувань покращився на 80 с, а в КГ - 64,2 с ( $t=0,60$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту спортсмени ЕГ швидше подолали дистанцію у порівнянні зі спортсменами КГ і їх результати склали 455,8 с і 435,6 с відповідно. Різниця між групами склала 20,2 с ( $t=8,43$ ;  $p<0,001$ ).

Під час визначення рівня витривалості у дівчат за тестом «Дистанція 2 км з роботою карти» середній показник у спортсменів на початку експерименту склав в КГ -710,4 с, в ЕГ - 705,0 с, ( $t=0,54$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту показники в ЕГ були кращі у порівнянні з показниками КГ і склали 625,0 с і 648,2 с відповідно. Була визначена статистично достовірна різниця між групами на користь ЕГ, різниця між групами склала 23,2 с ( $t=2,97$ ;  $p<0,0001$ ).

Показники рівня витривалості дівчат за тестом «Дистанція 2 км на повторення» на початку експерименту склали в КГ - 720,0 с, а в ЕГ - 715,0 с ( $t=0,51$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту спортсмени ЕГ швидше подолали дистанцію у порівнянні зі спортсменками КГ, результати склали 641,0 с і 655,4 с відповідно. Різниця між групами склала 14,4 с ( $t=3,35$ ;  $p<0,001$ ).

За результатами тесту «Біг з застосуванням фартлеку на стадіоні (дистанція 4км)» середній результат у спортсменів в ЕГ за рік тренувань покращився на 109,6 с, а в КГ - 96,8 с ( $t=0,74$ ;  $p>0,05$ ). В кінці експерименту спортсмени ЕГ мали кращі показники у порівнянні зі спортсменами КГ. Різниця між групами склала 20,0 с ( $t=3,32$ ;  $p<0,001$ ).

**Висновки.** Таким чином, можемо стверджувати, що застосування фартлеку у підготовці орієнтувальників позитивно впливає на розвиток витривалості юних-спортсменів 12-13років, які займаються спортивним орієнтуванням, і можемо рекомендувати цей метод як в якості

факультативного, так і в якості базового методу навчання. Цей метод може бути схвалений і впроваджений у спортивну практику.

У зв'язку з тим, що в спортивному орієнтуванні розвиток витривалості та підготовка на початковому періоді навчання займає значне місце, застосовувана нами методика в навчально-тренувальному процесі значно підвищує результативність розвитку витривалості спортсменів, що в кінцевому результаті впливає на спортивний результат.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у подальшому вдосконаленні тренувального процесу юних спортсменів-орієнтувальників.

**Список використаної літератури:**

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як засіб формування всебічно розвиненої особистості школяра .Електронний ресурс.// Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей ІХ Міжн. наук. конф., 12-13 жовтня 2016 року. Київ, 2016. С. 183-185.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. С. 140-171.

3. Коломиец Н.А. Результаты разработки и применения методики интегральной подготовки орієнтувальників с учетом индивидуальных особенностей спортсменов / Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2008. № 4. С. 53-56.

4. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан здорової функції // Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 328-330.

5. Мулик К.В., Гриньова Т.В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. Харків: ХДАФК, 2010. № 4. С. 57-60.

6. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного

виховання школярів і студентів: монографія. Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. 418с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

8. Пронтишева Л. П. Истоки мастерства : учебное пособие.: Винница, О-Вестник, 2009, 96 с.

**Відомості про авторів:**

Сухаревська Вікторія Олександрівна - магістрант другого року навчання кафедри зимних видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

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. +380977086661, [tgrynova88@gmail.com](mailto:tgrynova88@gmail.com)

**ТОПОРКОВ А. Н., КОТЛЯР С. Н.**

**Состояние, проблемы и перспективы развития спортивного и оздоровительного туризма в Украине**

**Аннотация.** В статье определены роль спортивно-оздоровительного туризма, как одного из факторов, который может благоприятно повлиять на социально-экономическое развитие страны, способствовать установлению нового позитивного имиджа Украины на мировом рынке услуг. Проанализировано состояние спортивно-оздоровительного туризма, указаны существующие проблемы и возможные пути их решения, а также перспективы его развития с определением приоритетных направлений их реализации.

**Ключевые слова:** туризм; отдых; перспективы; развитие; проблемы.

**Введение.** Туризм – явление всемирного масштаба. Каждый регион любой страны имеет свои природные, историко-культурные особенности, обуславливающие развитие определенных видов туризма. В развитии отечественного туристского движения заметную роль играет спортивно-оздоровительного туризм. По сути, он является одним из самых доступных и массовых форм активного отдыха, познания и изучения окружающего мира. Спортивно-оздоровительный туризм предполагает преодоление маршрута активным способом, то есть без использования транспортных средств, полагаясь только на свои собственные силы. Активное движение является определяющей чертой спортивно-оздоровительного туризма. Наиболее распространенными видами активного туризма в Украине являются пешеходный, водный и велосипедный [1, 5].

Практически все области нашей страны обладают многими структурными компонентами рекреационных ресурсов и являются регионами многопрофильного летнего и зимнего, спортивного, массового и оздоровительного отдыха. Украина имеет благоприятные климатические условия, а также высокий природно-рекреационный потенциал, который во

многим определяет социально-экономический профиль страны и привлекательность её как для украинских туристов, так и для иностранцев [1].

**Цель исследования:** рассмотреть и привлечь внимание к проблемам спортивного и оздоровительного туризма на современном этапе развития туристского движения.

**Материал и методы исследования:** изучение материалов о туристских возможностях регионов, анализ специальной литературы по данной теме, рассмотрение программных туров предлагаемых коммерческими структурами в сфере спортивно-оздоровительного туризма.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Развитие туризма называют одним из главных феноменов столетия.

Одним из наиболее перспективных его видов является спортивно-оздоровительный туризм – вид активной рекреационно-туристской деятельности, осуществляемой в нетронутой или слабоизмененной среде, суть которого заключается в прохождении туристских маршрутов с преодолением различных препятствий природной среды (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, болот и т.д.) различными средствами передвижения с использованием специальных технических приемов и снаряжения. Спортивно-оздоровительного туризм является специфической территориальной системой, в которой во взаимодействие вступают три основные агента – туристы-спортсмены, ресурсная база спортивного туризма и система учреждений спортивного туризма. Территориальная система спортивного туризма включает следующие функциональные подсистемы:

1) потребители (туристы-спортсмены) – именно они со своими специфическими туристско-спортивными потребностями, желаниями и деятельностью выступают системообразующим началом, и являются основой ее функционирования и развития;

2) природно-ресурсная подсистема – компоненты природы, природные объекты (в виде, в первую очередь, препятствий), которые преодолеваются

различными средствами передвижения человека в естественной среде и используются для организации туристско-спортивной деятельности;

3) социальная подсистема ответственна за формирование и реализацию общественного заказа на спортивный туризм, совокупности общественных отношений – спортивно-оздоровительных, познавательных, нравственных, экологических и т.д., формируя основные туристско-спортивные черты социума;

4) производственная подсистема объединяет все виды экономической деятельности, связанной с организацией туристско-спортивной деятельности (производство и прокат туристских средств передвижения, специального туристского снаряжения, туристской одежды, специфических продуктов питания и т.п.), совокупность туристских предприятий, специализирующихся на туристско-спортивных турах;

5) инфраструктурная подсистема представляет собой совокупность организаций и учреждений спортивного туризма, обеспечивающих условия функционирования;

б) аттракционные базовые подсистемы, именно они привлекают туриста на ту или иную территорию. В качестве достопримечательностей могут выступать любые явления, интересные туристу, которые привлекают его в туристский район [4].

В геопространственном измерении спортивно-оздоровительный туризм становится все более весомым сегментом мировой туристской отрасли, уверенно занимая третье место после различных видов отдыха и развлечений, а также познавательного туризма. По некоторым оценкам, на его долю приходится более 10% туристского мирового рынка, а темпы роста туристских путешествий с активными средствами передвижения превышают средние темпы роста туризма в целом. К этому направлению туризма приобщаются люди разного возраста, имеющих разное семейное и общественное положение [3].

В конце концов следует отметить, что каждый из существующих видов туризма (несмотря на разный уровень их развития) отличаются своей значимости, поскольку, с одной стороны, влияют как на социальную и экономическую ситуацию в стране (регионе), а также на уровень и качество жизни населения, а с другой – в существенной мере зависят от них.

Наша страна имеет многолетние туристские традиции. Начиная с 1991 года, постоянно наблюдался рост количества участников туристского движения. Во время экономического кризиса 2008-2009 годов наблюдался небольшой спад, а дальше снова постепенный подъем [1]. К сожалению, статистических данных за последние годы нет. Это связано с событиями 2014 года, временной утратой Крыма, а также сложной политической и экономической ситуацией сложившейся в стране.

Тем не менее, не смотря ни на что, туристское движение людей различного возраста в Украине живет и развивается, пусть и не такими темпами, как хотелось.

В нашей стране сложилась и успешно действует система детско-юношеского туризма и краеведения, которая является неотъемлемой составляющей внешкольного образования. На сегодня в Украине действует более 100 центров туризма и краеведения учащейся молодежи, а также станций юных туристов, которые являются базовыми организационно-методическими очагами развития детско-юношеского туризма в регионах. Спортивный туризм находится на пересечении туристской индустрии и общегосударственной системы физической культуры и спорта. Он выполняет спортивные, оздоровительные, рекреационные, познавательные, воспитательные, экономические и другие функции. Среди важнейших задач – интеграция спортивного туризма в социальный механизм летнего детского оздоровления [4].

Все больше закрепляется здоровый и активный образ жизни украинцев. Об этом свидетельствует, например, стремительный рост количества фитнес комплексов во всех крупных городах. Именно поэтому можно предположить,



что вскоре ещё больше украинцев с семьями задумаются над возможностью провести неделю-две в комбинированном походе, где можно совместить пеший, и водный туризм, горный велосипед и элементы спелеологии. Так, в Австрии и Словении число сторонников подобного отдыха доходит до 10-12 процентов туристов. Кроме того, следует обратить внимание на то, что когда иностранные гости, приезжая на курорты, останавливаются в дорогих гостиницах, однако ищут возможности активно, интересно и с пользой для здоровья провести свободное время [6].

Спортивно-оздоровительный туризм, кроме социального, имеет еще и значительный коммерческий потенциал. Это уже осознали десятки региональных турфирм – и не только в Западной Украине, но и в Киеве, Прикарпатье, Одессе, Харькове, Сумах, Полтаве, Чернигове, и ещё многих городах, где ряд бизнес-структур специализируется именно на активном отдыхе.

Главная особенность спортивно-оздоровительного туризма заключается в том, что он развивается в окружающей среде и капиталовложения не слишком велики. Именно поэтому спортивно-оздоровительный туризм имеет большие перспективы развития во время экономического кризиса.

Как вид спорта он осуществляет разнообразные спортивные, оздоровительные, рекреационные, познавательные, воспитательные, экономические и другие функции, но из-за ряда факторов уровень их реализации на сегодняшний день не соответствует потенциальным возможностям туристско-спортивного движения в Украине.

На сегодня, несмотря на имеющиеся потенциально большие возможности, свою социальную и экономическую значимость, спортивно-оздоровительный туризм в Украине развит недостаточно. Трудности, с которым столкнулся в своем развитии спортивно-оздоровительный туризм, в первую очередь, связаны с экономическими проблемами развития общества, а также с почти полным отсутствием государственной и общественной поддержки этого вида спорта. Несовершенство, а в отдельных случаях и

отсутствие современной нормативно-правовой, методической и информационной базы, которая бы учитывала его реалии, а также внутренние организационные проблемы в самом туристско-спортивном движении, значительно тормозят развитие перспективного направления [4, 5].

К неблагоприятным факторам, мешающим развитию спортивно-оздоровительного туризма можно отнести также:

- неподготовленность населения регионов к туристскому предпринимательству;

- неразвитость современных систем информационного обеспечения рекреационного бизнеса, отсутствие комплексной рекламы;

- напряженность санитарно-экологической ситуации во многих туристских центрах, что снижает спрос у зарубежных партнеров;

- медленные темпы роста объемов инвестиций в развитие материальной базы туризма;

- недостаточно развитая инфраструктура индустрии и сервисная инфраструктура местностей (наличие заведений питания, придорожных рекламно-информационных указателей, состояние вокзалов), где расположены объекты туристской индустрии;

- слабая коммуникационная доступность перспективных для освоения в туристских целях территорий (плохое состояние дорог, отсутствие электрификации, телефонизации);

- экологически некорректное поведение отдыхающих;

- недостаточное содействие органов местной власти;

- падение благосостояния населения;

- низкий уровень доходов населения и нехватка свободного времени;

- отсутствие надлежащего информационного обеспечения реальных и потенциальных потребителей туристских услуг;

- отсутствие эффективных стимулов инвестирования в развитие индустрии туризма на уровне мировых стандартов;

- отсутствие комплексной политики государства, неурегулированность механизмов стимулирования туристской индустрии, отсутствие эффективной стратегии развития этой сферы, как на национальном, так и на региональном уровнях;

- острый дефицит финансовых ресурсов и кризисное положение в национальной экономике;

- несоответствие социальной инфраструктуры общего назначения европейским стандартам, низкий уровень сервиса, неразвитость современных систем информационного обеспечения рекреационного бизнеса, отсутствие эффективной рекламы;

- неразвитость инфраструктуры, а также отсутствие государственной политики по пропаганде туристских услуг на внутреннем и международном уровнях[2, 4, 6].

Таким образом, многочисленные накопившиеся проблемы, с одной стороны, затрудняют функционирование и развитие отечественной индустрии туризма, а с другой – позволяют выделить наиболее приоритетные из них для совершенствования механизмов государственного регулирования, что позволит если не решить, то, по крайней мере, уменьшить негативное влияние от имеющихся проблем в этой области.

**Выводы.** Анализ состояния спортивно-оздоровительного туризма в Украине показывает, что для стабилизации ситуации и дальнейшего его развития насущной необходимостью стала консолидация усилий туристской общественности страны в создании мощной общественной организации как авангарда туристско-спортивного движения. Необходимо создать такую организацию, которая бы имела сильную, организованную, разветвленную структуру в регионах, которая могла получать финансирование на свою деятельность как от спонсоров – коммерческих структур, с одной стороны, так и со стороны государства, путем бюджетного финансирования спортивно-массовых туристских мероприятий через управление по вопросам физической культуры и спорта разного уровня, и через другие органы государственной

власти, в том числе и управления туризма. Таким образом, необходима государственная многовекторная заинтересованность в развитии спортивно-оздоровительного туризма – прежде всего детского, юношеского и студенческого. Государство должно выделять средства на его развитие. Федерация спортивного туризма Украины должна в своей работе с организациями, которым не приемлема командно-административная суть ее устава, руководствоваться принципами консенсуса и в полном объеме использовать договорную систему в совместной работе по развитию спортивно-оздоровительного туризма.

**Перспективы дальнейших исследований:** изучение опыта зарубежных стран в области организации спортивно-оздоровительного движения с дальнейшими рекомендациями по внедрению лучших моделей в Украине.

**Список использованной литературы:**

1. Ахмедова О. О. Можливості використання світового досвіду державного регулювання у сфері туризму в Україні . Вісник Національного університету цивільного захисту України. (Серія "Державне управління"). 2016. № 1. С. 32–37.
2. Габа М. І. Фактори впливу на розвиток та діяльність у сфері сільського зеленого туризму Карпат. Інтелект ХХІ, 2014. № 5. С. 87–94.
3. Колотуха О. В. Геосистемна парадигма спортивного туризму. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. (Серія "Географія"). 2013. № 2. С. 123–132.
4. Мельниченко О. А., Шведун В. О. Особливості розвитку індустрії туризму в Україні: монографія. Харків. 2014. 155 с.
5. Спортивний туризм на сучасному етапі. Матеріали Міжнародної НПК «Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості». Київ, 2002. 167 с.
6. Чорненька Н. В. Організація туристичної індустрії. К.: Атіка, 2009. 392 с.

**Сведения про авторов:**

Топорков Александр Николаевич – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков), тел. 0508483468, a.toporkov@meta.ua

Котляр Сергей Николаевич – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма, Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков), тел. 0504006139, skotlyar71@gmail.com

**Методика використання комп'ютерного навчального посібника  
«спортивний туризм» при самостійній роботі студентів**

**Анотація.** Представлений алгоритм впровадження комп'ютерного навчального посібника зі спортивного туризму в систему підготовки фахівців з фізичної культури та спорту в рамках виконання самостійної роботи.

**Ключові слова:** комп'ютер; посібник; студент; самостійна робота; туризм; методика.

**Вступ.** Підготовка фахівців зі спортивного туризму на Україні потребує постійної модернізації та інновацій. Поліпшення здоров'я нації українців, за результатами досліджень Мулик К.В. (2015), можливо активувати шляхом впровадження інноваційних технологій розвитку спортивного туризму, інформатизації галузі фізичної культури та спорту з підготовки кваліфікованих фахівців [3]. Одним із напрямків оптимізації підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту, на думку Ашаніна В.С. та інших авторів (2011), є використання сучасних інформаційних технологій навчання [1]. Використання варіацій різних методик застосування інформаційних технологій навчання, електронних навчальних та контролюючих програм при підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту досліджувалися в роботах ряду авторів, де було обґрунтовано доцільність розробки та впровадження комп'ютерного навчального посібника зі спортивного туризму [5]. Аналіз наукових досліджень з інформатизації процесу підготовки студентів спеціалізації «Спортивний туризм» свідчить про вибіркові та поодинокі спроби науковців теоретико-методологічного характеру. Практичне застосування інформаційних технологій у навчальному процесі спеціалізації «Спортивний туризм» майже не досліджено та потребує детального аналізу проблеми.

**Мета дослідження.** Розробка та обґрунтування використання методики застосування комп'ютерних навчальних технологій при самостійній підготовці майбутніх фахівців зі спортивного туризму.

**Завдання дослідження:** проаналізувати можливості застосування інформаційних технологій навчання в сфері фізичної культури та спорту; розробити методику самостійної роботи студентів з використанням комп'ютерних навчальних технологій; обґрунтувати доцільність застосування інформаційних технологій у навчальному процесі студентів, які навчаються за спеціалізацією «Спортивний туризм».

**Матеріал і методи дослідження.** Розробка методики використання комп'ютерного навчального посібника зі спортивного туризму відбувалася з використання сучасної комп'ютерної техніки, застосовувалися пакети програмного забезпечення з програмування Turbo Pascal, Visual Basic, Delphi; для організації самостійної роботи студентів застосований комп'ютерний навчальний посібник, комплексна комп'ютерна тестуюча програма, програма аналізу та обробки виконаних самостійних завдань, бази даних навчального матеріалу, бази персональних профілів студентів, мережеві ресурси, браузер, електронна пошта; пакет програм Microsoft Excel, Statistics для проведення математико-статистичного аналізу даних. У дослідженні приймали участь студенти 1-4 курсу Харківської державної академії фізичної культури, які навчаються за спеціалізацією «Спортивний туризм» (n=28). При проведенні дослідження застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; структурно-системний аналіз з розробки алгоритму методики застосування комп'ютерного навчального посібника зі спортивного туризму; експеримент з впровадження інформаційних технологій навчання при самостійній роботі студентів спеціалізації «Спортивний туризм»; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні було розроблено структуру та алгоритм методики використання інформаційних технологій навчання у процесі підготовки студентів спеціалізації «Спортивний

туризм». Можливості застосування інноваційних технологій у підготовці фахівців зі спортивного туризму ґрунтовно описані у дослідженнях авторів [2]. Аналіз ставлення викладачів та студентів до комп'ютерного навчального посібника було проведено в рамках дослідження Філенко Л.В., Басенко О.В., Полторацької Г.С. та інших (2016) [4]. Можливості застосування запропонованої розробки представлені в рамках виконання самостійної роботи студентами. Особливістю методики застосування комп'ютерного навчального посібника є моделювання практичних ситуацій, завдань та надання студенту комплексу засобів їх вирішення; наповнення комп'ютерної програми елементами мультимедіа, глосарій.

На початку дослідження ми виявили низький рівень ставлення студентів спеціалізації «Спортивний туризм» до самостійної підготовки, так як вони не вважали за доцільне витратити час на читання навчальних матеріалів. Це обумовило необхідність застосування інноваційних підходів до формування методики використання таких навчальних засобів, які стали б цікавими для сучасного студента, з використанням інформаційних технологій. Методика самостійної підготовки студентів, яка представлена у дослідженні базується на застосуванні як текстових завдань, так і динамічних мультимедійних анімацій, навчальних відеороликів, ситуаційних завдань, контрольних тестів для самоперевірки та закріплення знань. Студент отримує від викладача навчальні матеріали у електронній формі, опрацьовує їх самостійно та пересилає виконані завдання викладачу по електронній пошті, або прикріплює їх до власного навчального профілю на навчальній платформі академії. Викладач перевіряє рівень виконаних завдань, та у разі необхідності викликає студента для особистого захисту роботи. Якщо виконані завдання носять індивідуальний, творчий характер та не мають більше аналогів серед групи студентів, викладач зараховує самостійну роботу студента з високими балами.

Після закінчення дослідження з впровадження методики використання комп'ютерних навчальних технологій при виконанні самостійної роботи студентами спеціалізації «Спортивний туризм» було проведено порівняльний



аналіз отриманих результатів у студентів групи 1 (Гр1 – n=14) та групи 2 (Гр1 – n=14). Студенти Гр1 виконували самостійну роботу без застосування інформаційних технологій, лише за навчальними матеріалами, які їм були надані викладачами, отриманими у бібліотеці та за посиланнями на Інтернет-джерела. Студенти Гр2, окрім стандартного комплексу навчального матеріалу для самостійної роботи, отримували знання, використовуючи також і комп'ютерний навчальний посібник. Були проаналізовані показники набраних студентами балів загалом з навчальної дисципліни, а також синтезували від цієї оціни кількість балів за самостійну роботу (табл.1).

*Таблиця 1*

**Рівень знань студентів зі спеціалізації «Спортивний туризм» у студентів, які навчалися з використанням комп'ютерного навчального посібника (n=14)**

Статистичні показники порівняльного аналізу за критерієм Ст'юдента		$\bar{X} \pm m$	$t_{ст}$	$t_{гр}$	$p$
Оцінка самостійної роботи (бали)	На початку дослідження	10,65±0,25	12,83	2,15	>0,001
	В кінці дослідження	15,51±0,28			
Загальна оцінка з дисципліни (бали)	На початку дослідження	71,48±0,65	5,14	2,15	>0,001
	В кінці дослідження	76,79±0,80			

Отримані результати свідчать про ефективність використання комп'ютерного навчального посібника при самостійній роботі студентів та їх вплив на загальну оцінку з дисципліни.

На рисункові 1 представлений графік розподілу достовірності приросту рівня знань при самостійній роботі у студентів, які займалися з використанням пропонованої методики комп'ютерного навчання.

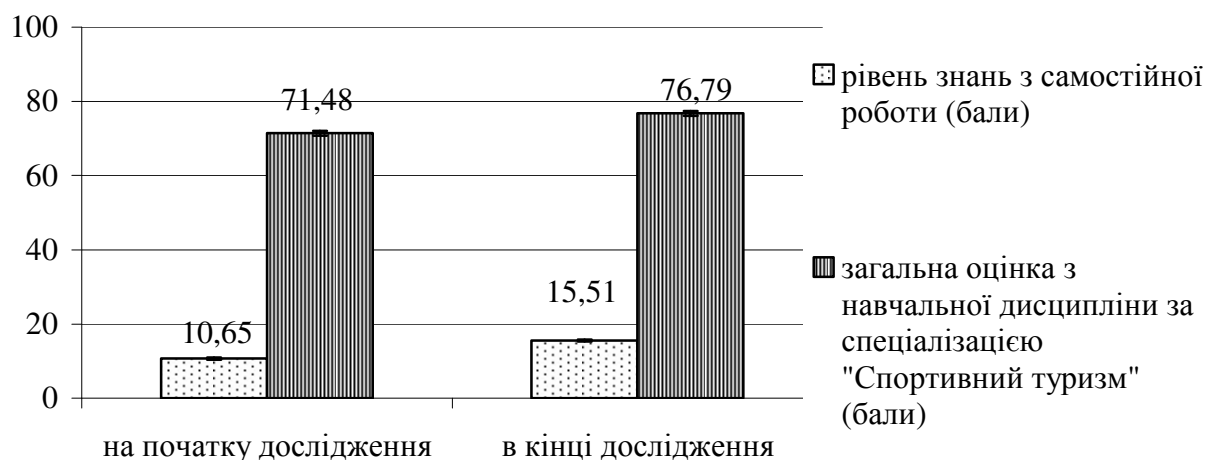


Рис. 1. Порівняльний аналіз успішності застосування інформаційних технологій навчання у студентів спеціалізації спортивний туризм

Проведене дослідження та статистичний аналіз отриманих показників свідчить про існування тісної залежності у студентів між загальною оцінкою з навчальної дисципліни та балами за самостійну роботу, яку студенти Гр2 виконували за розробленою у дослідженні методикою застосування інформаційних технологій навчання. Початкові показники кореляційної залежності обумовили необхідність враховувати фактор впливу балів за самостійну роботу на загальну оцінку з навчальної дисципліни за спеціалізацією «Спортивний туризм».

В кінці проведеного дослідження були отримані показники кореляційної залежності рівня знань з навчальної дисципліни від рівня самостійної роботи у студентів Гр1, які навчалися без використання інформаційних технологій ( $r=0,62$ ;  $p>0,01$ ) та у студентів Гр2, які виконували самостійну роботу із застосуванням розробленої у дослідженні методики використання комп'ютерних навчальних програм ( $r=0,71$ ;  $p>0,001$ ). Кореляційна матриця залежностей представлена на рисунку 2.

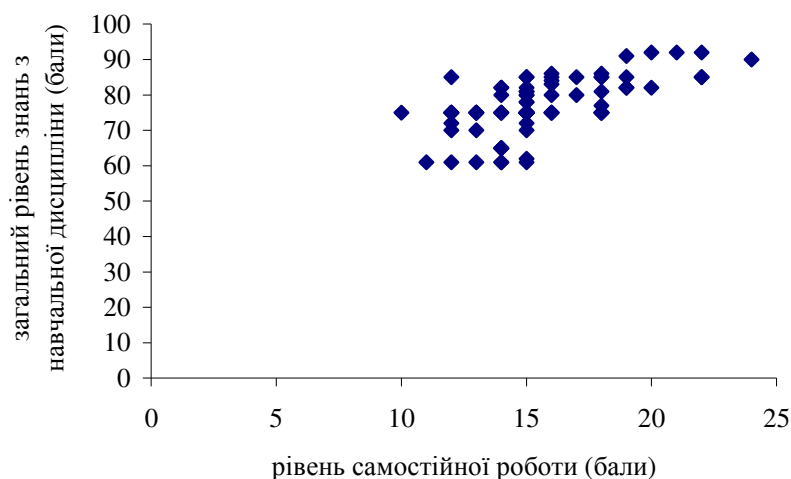


Рис. 2. Кореляційна матриця взаємозв'язку рівня знань з навчальної дисципліни та самостійної роботи студентів спеціалізації «Спортивний туризм»

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження представлено обґрунтування використання методики застосування комп'ютерних навчальних технологій при самостійній підготовці майбутніх фахівців зі спортивного туризму, яка полягає в застосуванні як текстових завдань, так і динамічних мультимедійних анімацій, навчальних відеороликів, ситуаційних завдань, контрольних тестів для самоперевірки та закріплення знань. Експериментально доведено достовірний приріст показника рівня знань з навчальної дисципліни «Спортивний туризм» та відокремлений приріст показника самостійної роботи студентів з достовірністю  $p > 0,001$  під впливом використання комп'ютерного навчального посібника. Встановлений тісний взаємозв'язок між кількісним показником рівня знань студентів з навчальної дисципліни та рівнем виконання самостійної роботи ( $r=0,71$ ;  $p > 0,001$ ) під впливом розробленої методики використання інформаційних технологій навчання.

**Перспективи подальших досліджень.** У перспективі подальших досліджень планується розробка мережевих ресурсів для залучення у процес підготовки фахівців зі спортивного туризму освітніх навчальних платформ Moodle та інших систем on-line навчання

**Список використаної літератури:**

1. Ашанін В.С., Філенко Л.В., Нестеренко М.С. Комп'ютерне моделювання моніторингу знань студентів вищих навчальних закладів фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання, 2011;5:42-46.
2. Мулик К.В., Гриньова Т.І., Булашев О.Я., Бершов С.І. Основи спортивного туризму: навчальний посібник, 2015.
3. Mulyk K.V., Grynova T.I. Influence of hiking trainings on 13 years old adolescents' health. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015;8:40-44.
4. Філенко Л.В., Басенко О.В., Полторацька Г.С., Євдокімов К.Є. Комп'ютерні навчальні системи при підготовці студентів спеціалізації «Спортивний туризм». Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наук.праць, 2016:321-327.
5. Філенко Л.В. Комп'ютерні навчальні та контролюючі програми у фізичному вихованні та спорті. Науковий часопис. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: зб.наук.пр., 2016;10(80)16:139-145.

**Відомості про автора:**

Філенко Людмила Василівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри інформатики та біомеханіки, Харківська державна академія фізичного культури та спорту (м.Харків), тел.. 093665010, [filenkolv@ukr.net](mailto:filenkolv@ukr.net).

### Про проблеми харчування туристів

**Анотація.** В статті аналізується стан проблеми харчування туристів під час проведення туристського заходу. Під час проведення всіх видів таких заходів рекомендації з харчування, головним чином, скеровані на перелік, якості та кількості продуктів харчування, оптимальні ж режими харчування залишаються поза полем зору організаторів та самих туристів. На підставі фізіологічної діяльності шлунково-кишкового тракту подані рекомендації з кількості і часу прийому харчів не тільки для туристів, а також для пересічних громадян.

**Ключові слова:** туризм; харчування; режим.

**Вступ.** В епоху глобалізації стало аксіомою, що наука не може розбудовуватися без об'єктивного розуміння цілісності світу. Проте наука включає й моральні орієнтири, а це вже, прояв суб'єктивізму. І остання складова впливає на нашу свідомість. А вона, на жаль, з дитинства наповнена штампами. Багато чого ми, не замислюючись, робимо так само, як і наші батьки. Це особливо стосується питань харчування. У дитинстві нас змушували, їсти, коли цього ми не бажали. Далі більше – змінювалися й псувалися наші смаки. Найтонші природні механізми, що сформувалися в процесі еволюції, і «що знали», що, коли й скільки треба їсти й пити, перешикувалися на інші програми, насильно введені в нашу свідомість, які звучали: «без гарячої їжі не можна», «триразове харчування», «без м'ясної їжі не прожити» і т.д. Ми не вільні, наше життя, відірвано від джерел природи, побудовано на насильно введених в нашу свідомість програмах, на перекручених ціннісних орієнтирах існування людини.

**Мета роботи:** визначити стан проблеми харчування туристів під час проведення туристського заходу.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз сучасного стану системи харчування туристів.
2. Визначити напрям системи харчування туристів.
3. Розробити рекомендації що до організації системи харчування туристів

**Матеріал дослідження.** Популяризація різних видів туризму добре представлена в описах різних видів туризму: пішого, велосипедного, водного, гірського, лижного й ін. І якщо два-три десятиліття тому назад туризм був довільним бажанням людей, поривом їх «дослідницької душі», то із приходом професіоналізму й комерціалізації на перше місце прийшла «її величність» прибуток. А там, де панує прибуток, там людські бажання й обґрунтовані медико-біологічні вимоги відходять на другий план. І прикладом цьому слугує хоча б один з напрямків туризму – потрібний і якісний режим харчування.

Життєдіяльність людського організму пов'язана з безперервними витратами енергії. Ці витрати включають: витрати на основний обмін (тобто на підтримку роботи органів, що забезпечують існування й функціонування організму), працю й відпочинок.

Але будь-які енергетичні витрати вимагають відновлення. Усю необхідну кількість енергії організм одержує в результаті переробки органічних речовин - білків, жирів і вуглеводів, які містяться у харчових продуктах.

Їжа - енергетичний і будівельний матеріал для організму. Усі процеси, що протікають у ньому, так чи інакше, пов'язані з характером харчування. Від того, наскільки правильно ми харчуємося, залежить наше здоров'я й тривалість життя. Основним джерелом енергії є вуглеводи, які дають 70-75 % необхідної енергії. Білки й жири використовуються головним чином для пластичних процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків і інших речовин, необхідних для правильного обміну речовин. Участь білків і жирів в енергетичному балансі організму як правило становить 25-30%.

Сучасна наука вважає, що харчування повинне бути збалансованим, чим й забезпечуються потреби організму в харчових й біологічно активних речовинах. Принцип збалансованості вимагає також, щоб раціон був побудований з урахуванням віку, професії, стану здоров'я, кліматичних умов і т.д. Найважливішим принципом збалансованості харчування є визначення правильного співвідношення основних харчових і біологічно активних речовин. У рекомендаціях прийнято співвідношення білків, жирів і вуглеводів за ваговими характеристиками - 1:1, 2:4,6, тобто на 1 г білка повинно доводитися жирів 1,2 г і вуглеводів 4,6 г. Але збалансованість раціону повинна враховувати показники енергетичної цінності. По цьому показнику прийнято співвідношення білків, жирів і вуглеводів 1:2, 7:4,6, тобто на кожен білкову калорію повинно доводитися 2,7 жирової та 4,6 вуглеводної калорії. Значна частина енергії витрачається на підтримку роботи серця, легенів, ендокринної системи, сталість температури тіла, органів, що забезпечують життєдіяльність організму, тобто на так званий основний обмін.

Різні форми фізичної діяльності, їх інтенсивність і тривалість суттєво впливають на витрату енергії. Але ці витрати залежно від умов і волі людини можуть значно збільшуватися або зменшуватися. Так, при ходьбі в середньому темпі з рюкзаком масою до 15 кг енергії витрачається в 5 раз більше, ніж при спокої, при ходьбі на лижах зі швидкістю до 10 км/год без рюкзака - у 10 разів більше. В окремих випадках при виконанні тривалої й важкої роботи, з якою зустрічаються туристи при проведенні складних походів, добова витрата енергії може доходити до 8000 ккал. Зміна інтенсивності обміну речовин і енергії відбувається не тільки при виконанні фізичної роботи, але й під впливом емоцій і метеорологічних факторів (температури й вологості повітря, сили вітру, барометричного тиску й т.д.).

Енергетичні витрати залежать також і від підготовленості організму до виконання даної роботи, від його тренуваності. При виконанні однакової роботи тренуваним і нетренуваним туристами витрата енергії у першого буде нижче, тому що хімічні процеси у м'язах у нього протікають економічніше.

Відзначимо, що, хоча харчуванням багато десятиліть займаються видні вчені й відомі туристи, прийти до єдиної думки поки не вдалося. У літературі можна знайти безліч різних теорій. Тому кожному туристському завгоспу доводиться покладатися на себе, враховуючи, звичайно, досвід і знання своїх колег. Можна скористатися й стандартними розкладками продуктів з туристських довідників, але краще скласти розкладку самому.

У повному спокої на підтримку життя (кровообіг, подих, обмін речовин і т.д.) людина витрачає близько 1 ккал/год. на кожний кілограм маси тіла. Ці витрати називаються основним обміном. Чоловіки на основний обмін витрачають у середньому 1800 ккал/доба, жінки - 1500. Діти, школярі, ростуть і тому, маючи меншу масу, витрачають не менше енергії, ніж дорослі. Як тільки людина починає рухатися, витрата енергії зростає. Сидячи людина витрачає 1,5 ккал/год. на кілограм маси, стоячи – 1,6. У літературі, зокрема, у посібниках для бажаючих схуднути, приводяться енергетичні витрати при різних видах діяльності.

Наприклад: ідучи по рівній дорозі зі швидкістю 4 км/год., ми витрачаємо за годину 200-240 ккал, рюкзак масою у 10-15 кг збільшує витрати до 400 ккал/год. Піднімаючись із 20-кілограмовим рюкзаком по схилу крутістю 20%, туристи витрачають 500-600 ккал/год. Звичайно, це середні цифри. Витрата енергії залежить від маси тіла, віку, а крім того – від тренуваності: чим краще підготовлений організм до навантажень, тим менше витрати енергії. У тренуваної людини, як у добре налагодженої машини, ККД вище.

У повсякденному житті чоловіки, що займаються, в основному, розумовою діяльністю, але при цьому приділяють увагу спорту, витрачають до 3500 ккал/добу, жінки – до 2500. Учасники походів вихідного дня й нескладних піших походів по середній смузі витрачають 2,5 - 3 тис. ккал/доба. На сучасному етапі спортивний і екскурсійний туризм переслідують різні цілі.

**Спортивний** – проходження певної дистанції в зазначений термін, а як результат поліпшення фізичного стану, одержання позитивних емоцій від вражень, спільної діяльності, відчуття «подолання». Досить високі фізичні



навантаження за 7-8 ходових годин, по-перше, обумовлюють тверду систему чергування ходу й харчування інакше туристи просто не виконають режим руху (описане вище), по-друге, навантаження стимулюють перистальтику, секрецію й регуляцію травної системи.

**Екскурсійний** туризм, реалізований туристичними фірмами, представляється майбутнім туристам як спосіб відпочити, оздоровитися за рахунок нових вражень, сприятливого клімату, впливу моря, повітря, інших факторів природи не долік яких знижує здоров'я в урбаністичній субкультурі. В умовах переїзду, адаптації до нових часових і кліматичних умов, зміна режиму й типу харчування, без стимуляції метаболізму як у спортивному туризмі може бути чинником ризику для зриву адаптації, прояву «слабких місць» здоров'я екскурсійних туристів.

Як бачимо, фахівці все вже обміркували, проаналізували, обрахували й розробили практичні рекомендації. Але залишилися різні дріб'язки, які не враховуються в роботі з туристами, а, як наслідок, не передбачаються і їх кумулятивні негативні наслідки.

Розглянемо хоча б один приклад збереження й зміцнення здоровішого способу життя, який повинен урахувати особливості туристичної діяльності людини й роботи людського організму. Як зразок відповідності цих двох складових використовуємо анатомо-фізіологічні характеристики одного з розділів шлунково-кишкового тракту - печінки. Одна із численних життєво важливих функцій цього непарного органа організму людини – продукування жовчі. За добу її виділяється від 1,5 до 2,0 літрів. При цьому необхідно відзначити, що процес синтезу й виділення жовчі йде безупинно протягом доби. Якщо враховувати розмір жовчного міхура, який накопичує жовч і виділяє її при вступі харчових мас у кишечник, і який у людини має ємність від 30 до 70 мл, то можна зробити цікаві розрахунки (рис. 1).

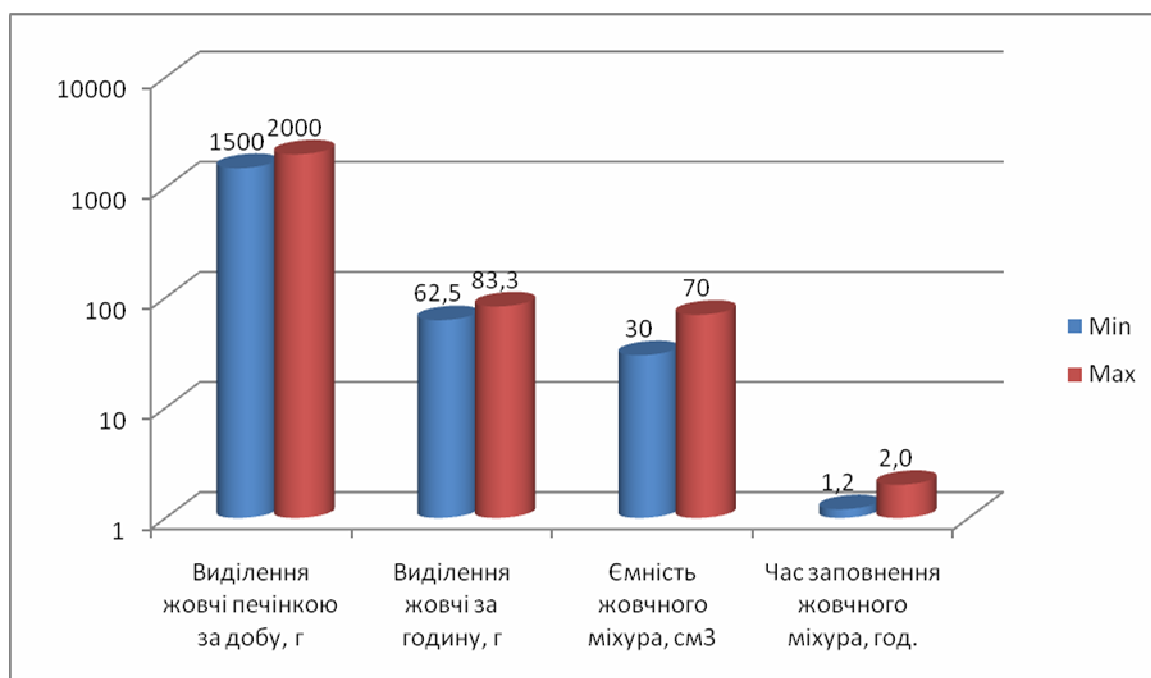


Рис. 1. Кількісні показники діяльності печінки й жовчного міхура

**Обговорення.** Автори уперше зустрічаються з обставиною, коли із зачепленої нами проблеми недоцільно дискутувати з іншими авторами. Хіба можна оспорювати необхідність видання методических посібників, різноманітних рекомендацій, навчальних посібників і підручників по різних напрямкам і проблемах туристики. Тим більше нема сенсу оспорювати необхідність публікації великими накладками брошури і книги з суддівства, філософських, соціальних, правових, пізнавальних проблем, технології організації і проведення тих або інших туристських заходів, гігієнічних вимогах для попередження захворювань і травматизму. Усе це вкрай необхідно як для організаторів, так і самих туристів. Адже немає практично жодного напрямку і проблеми туристики, по яких не можна знайти, в більшому або меншому об'ємі загальну і спеціальну літературу. І все-таки. Вся література, що видається (як загальна, так і спеціальна), містить один, але дуже важливий методологічний пропуск, усі питання і проблеми розглядаються з точки зору тієї або іншої науки, тих або інших підрозділів. Але жодна з книг і брошур не розглядає ухвалення управлінського рішення з точки зору функціональної діяльності (фізіологічного механізму) системи травлення. Включення в систему рішень,

що управляють, по організації екскурсійно-оздоровчих турів, організаційних рішень по управлінню харчуванням, відбиває і економічну ефективність туристичної фірми - витрати по медичній страховці, рейтинг і відгуки туристів.

**Висновки:**

1. З поліпшенням рівня життя в різних країнах світу швидко зростає інтерес населення до різних видів туризму. І, незважаючи на різні приватні цілі різноманітних видів туризму, головне їхнє завдання – збереження або поліпшення стану здоров'я туристів.

2. Підтримка й розвиток здоров'я людини – це комплексна соціально-медична, економічна й організаційна проблема, у якій немає малозначних або другорядних проблем, напрямків і питань. Розв'язок цієї комплексної проблеми може бути досягнутий тільки при системному підході при підготовці й проведенні туристських заходів.

3. Одним з таких важливих напрямків є організація системи харчування туристів. Ця система за таким показником, як частота приймання їжі, для ефективного розв'язку проблеми здоров'я повинна включати організаційні заходи щодо 5-6 разового приймання їжі туристами на добу.

**Перспективи подальшого дослідження.** Експерименти показали, що свідомий настрій на певний режим харчування дає відчутний результат під час туристського походу. Уже перед початком подорожі організм і його внутрішня робота помітно перебудовуються в режим більш ретельної утилізації продуктів. А в результаті - помітно знижується кількість споживаної їжі. Зміцнюється віра у свої сили й можливості, знімаються деякі «психологічні штампи» у сфері харчування. Для тривалого походу це особливо важливо. Якщо ж група попадає в екстремальні ситуації, то отримані знання й психологічний настрій можуть мати вирішальне значення в збереженні життя й здоров'я людей. Із усього викладеного випливає: зниження кількості споживаних продуктів, а як наслідок, ваги рюкзака, залежить від створення й уведення в підсвідомість спеціальної програми різноманітної діяльності. Як цього досягти? Є чіткі рекомендації:

- доведення до свідомості всіх учасників даної інформації в розширеному виді у формі лекції або прочитанням відповідної літератури;

- залучення всіх (або більшості) членів групи до закупівлі й підготовки продуктів;

- доведення інформації (у зміненому виді) до учасників походу не менш трьох разів (закріплення), оскільки перший раз людина може не запам'ятати, другий раз зверне увагу, а на третій візьме до відома (підсвідомо – до виконання).

Це три обов'язкові пункти, необхідні для введення й запуску програми.

### **Список використаної літератури:**

1. Гаранин Н. И. Менеджмент безопасности в туризме и гостеприимстве: М., 2005.

2. Зорин И. В. Феномен туризма: Избр. сочинения: Миссия и функции туризма. М.: Наука, 2005. 552 с.

3. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.

4. Мулик К.В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів, 2016. 40 с.

### **Відомості про автора:**

Шаленко Віктор Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри кафедри футболу та хокею, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

**ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В  
РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

з нагоди Всесвітнього дня туризму

**Збірник наукових праць**

Випуск 3

Розглянуто та рекомендовано до видання на засіданні кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.

Протокол № 5 від 26.11.2018 року.