

право рекомендувати використання вправ з набивним м'ячем чи відповідними обтяженнями для всіх осіб, які бажають покращити і розвинути свою вибухову силу. Стрибок вгору є професійним показником для ігрових видів спорту (тому не дивно, що результати перебільшують норму); у гандболістів цей показник найнижчий. Подібна ситуація спостерігається у визначенні спритності у чоловіків, хоча у жінок інша ситуація. Показники витривалості у спортсменів і студентів експериментальних груп достовірно не відрізнялися.

Таким чином, розподіл студентів, при проведенні занять і тренувань на підгрупи, дає можливість надавати індивідуалізовані фізичні навантаження при проведенні навчальної і тренувальної роботи.

---

## DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND OTHER PHYSICAL QUALITIES UNDERTAKING THE DRILLS ON PHYSICAL EDUCATION

Lyudmila HOHLOVA

*Nikolaevskiy university*

**Annotation.** The article describes an experimental study. there were defined main physical qualities (flexibility, dexterity, specific power, dynamic power, velocity and endurance).

The personalization of the physical exercises was reached by method of the students distribution on their physical development level.

**Key words:** physical development level, physical qualities, flexibility, dexterity, specific power, dynamic power, velocity, endurance.

---

## МОЖЛИВОСТІ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В КИТАЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Ма ЦЗИНЬГАН

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Існуючі в даний час форми і типи туризму в Китаї при усіх своїх позитивних достоїнствах розвиваються однобоко, орієнтовані в основному на одержання прибутку за рахунок іноземних туристів. Тому вони не можуть повною мірою вирішити головну задачу стратегії держави: зміцнення здоров'я громадян усієї країни і збільшення до 40% лиць, що займаються фізичною культурою. Значну роль у рішенні поставлених задач може зіграти спортивно-оздоровчий туризм.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спортивно-оздоровчий туризм виник у першій половині ХХ сторіччя, почав інтенсивно розвиватися на території колишнього Радянського Союзу і швидко перетворився в масовий рух. Створене в 1929 році Суспільство пролетарського туризму (СПТ), в 1930 році було перетворене в Суспільство пролетарського туризму й екскурсій (СПТЕ). В 1949 році спортивний туризм був

введений у Єдину спортивну класифікацію країни з присвоєнням розрядів і звання "Майстер спорту СРСР по туризму".

У 1976 році Секретаріат ВЦСПС прийняв постанову про створення суспільного туристського органа - федерації туризму.

У червні 1992 року був утворений Міжнародний туристсько-спортивний союз (МТСС), ініціаторами створення якого стали туристсько-спортивні організації Радянської України, Білорусії, Казахстану, Вірменії, Литви. У грудні 1992 року на II Конгресі МТСС була прийнята Міжнародна Хартія спортивного туризму. У статті I Хартії говориться, що "... спортивний туризм, як усеосяжна форма оздоровчого, пізнавального туризму, подорожей, - один з найбільше ефективних напрямків сучасного розвитку світового туризму".

У грудні 2002 року в Москві при участі представників спортивного туризму Радянської України, Білорусії, Кыргызстану, Вірменії і Литви була створена Міжнародна федерація спортивного туризму і прийнятий її Устав.

Створення Міжнародного керівного органа спортивного туризму, що поєднує країни Східної Європи, є свідченням визнання багаторічного, величезного досвіду розвитку спортивно-оздоровчого туризму в цих країнах. [1,2,3,4,8]

Відпрацьована протягом десятків років система організації й управління спортивно-оздоровчим туризмом удосконалювалася, потерпiała різні зміни, але залишаючись поза політикою, зберегла основну сутність цього руху - багатогранність позитивного впливу на особистість і людство в цілому.

Використання досвіду країн Східної Європи в Китаї допоможе запобігти багатьом помилкам періоду становлення цього руху й в відносно нетривалі терміни впровадити своїй країні спортивно-оздоровчий туризм.

Не вимагаючи значних витрат з боку держави, туризм, особливо пізнавально-оздоровчий, спортивний, не має серйозних обмежень для осіб будь-якого віку й соціального стану і віросповіді.

**Ціль статті.** Показати на прикладах короткої історії розвитку і становлення спортивно-оздоровчого туризму, короткої характеристики природних умов Китаю, його багатой культурної спадщини, історичних передумов, а також аналізу проведеного соціологічного дослідження можливості розвитку в країні спортивно-оздоровчого туризму.

**Результати дослідження.** По оцінках експертів ряду міжнародних організацій, насамперед, ООН у найближче десятиріччя економічні центри розвитку змістяться з Європейського регіону в Південно-Східну Азію. Володіючи могутнім, інтенсивно розвиваючимися промислово-економічним потенціалом ряд країн цього регіону, насамперед Китай, за багатьма показниками промислового і соціально-економічного розвитку можуть вийти на передові позиції у світі.

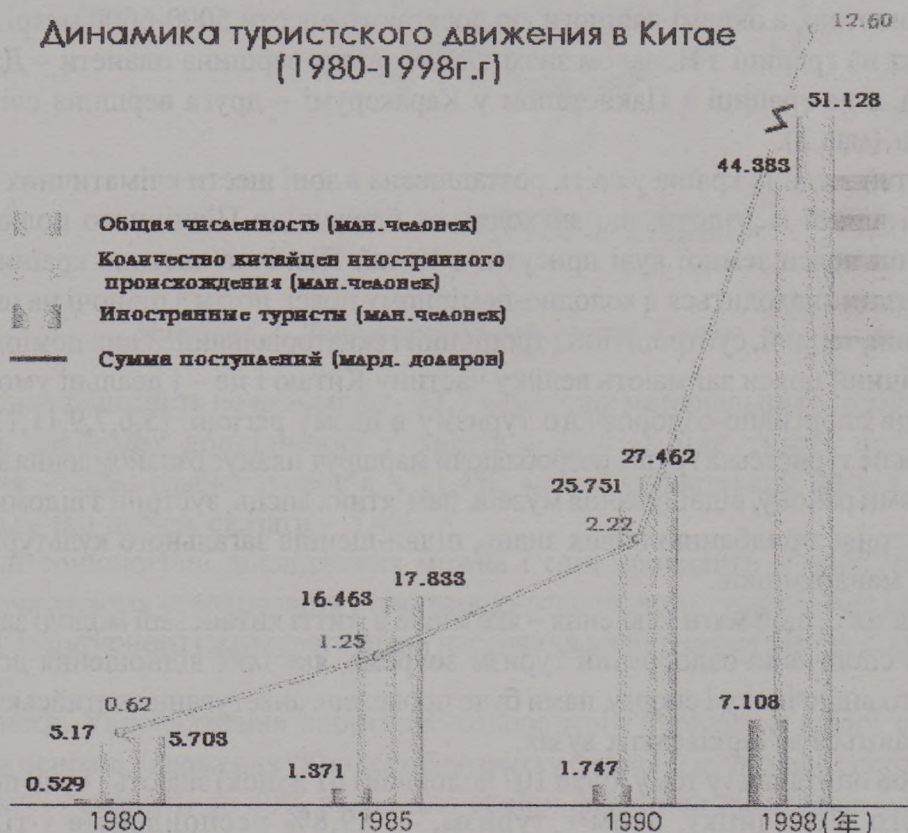
Туристський потік із традиційних туристських центрів Європи зміщується в Південно-Східну Азію. Китай, маючий в цій частині кон-тинента найбільшу територію (9,6 млн. кв. км) територією, з різноманітним у природному відношенні ландшафтом, з численними й унікальними пам'ятниками природи, архітектурними й археологічними шедеврами, створеними протягом тисячоріч китайським народом, буде приваблювати мільйони туристів. [5,6,10]

В даний час у Китаї створені дві порівняно розвинуті туристські зони. Перша - традиційне відвідування великих промислово-економічних і культурних центрів (Пекин, Шанхай, Синань, Сучжоу, Ханчжоу та ін.); друга зона - Ляодунський і Шаньдунський

півострови, дельти рік Янцзи і Чжуцзян. По першому маршруті туристи-екскурсанти відвідують ділянку Великої Китайської стіни Бадалін, храм Неба, музей теракотових фігур воїнів і коней на місці гробниці імператора Циньшихуана. Чималий інтерес представляють ліс меморіальних стел і Велика пагода “Дикий гусак”, відмели Шанхайвайтаню і новий район Падун у Шанхаї; прекрасні архітектурно-паркові ансамблі Сучжоу й озеро Сиху в Ханьчжоу. Друга зона – морське узбережжя, де в приморських містах створені різні комплекси для відпочинку. У 2000 році в Китаї відмічався рік Міжнародного екологічного туризму. До цієї дати були додатково відкриті спеціалізовані туристсько-екскурсійні маршрути через степи Внутрішньої Монголії, гори Хэншань, Удашань, три ущелини (Санься) на ріці Янцзи, Гуйлін і до узбережжя Бохайського моря.

Державне керування по справах туризму КНР висунуло стратегічну задачу: перетворити Китай до 2020 року з азіатської туристської держави в країну світового туризму. При цьому використовувати туризм як опорну галузь народного господарства, досягши валової вартості туризму - 2,91 трлн. юанів (12,6 млн. дол.) (мал.1).

Динамика туристского движения в Китае (1980-1998г.г)



Малюнок 1. Динамика туристського руху в Китаї

Китай – третя по площі після Росії і Канади, а по чисельності населення – перша країна у світі (1,3 млрд.чол). Середня щільність населення країни складає 118 чоловік на 1 кв. км, однак території заселені нерівномірно.

Високогір’я, середнегір’я, гірські плато і пагорби складають 65% усієї території країни. Гірські ланцюги, переплетаючись, утворюють своєрідну сітку, а сполучення їх з великими рівнинами і западинами обумовлюють геоморфологічні особливості ряду

районів. У цілому рельєф країни носить східчастий характер: найбільш високій на висоті зі значним зниженням до півдня.

Перша ступінь – від Великого Хінгану на півночі. До півдня від нього простягнулася гірська система Тайханьшань-Ушань-Сюефеншань. Рельєф тут в основному плоский, переважають степи на висоті до 500 метрів над рівнем моря. Тут знаходяться три самі великі рівнини Китаю: Північно-Східна, Північна і рівнина середнього і нижнього плину ріки Янцзи. Можна організовувати пішохідні, водні, велосипедні та авто-мото маршрути 1-2 категорії складності.

Другою ступінню є райони на схід від Тибету і Синьцзяну, до лінії, що починається Великим Хинганом на північному сході країни і закінчується на півдні Тайхуньшань. В основному це плато з гірськими ланцюгами від 2000 до 1000 метрів. На цій ступіні розташовані три з чотирьох самих великих плато в Китаї – плато Внутрішньої Монголії, Лессове плато і Юньгуйське плато, а також чотири самих великих западин: Сичуаньська, Таримська, Джунгарська і Цайдамська. На півночі цієї ступіні можливі пішохідні і лижні маршрути всіх категорій складності, у центральних і південних районах – пішохідні, водні, велосипедні – 1-2 категорії складності.

Третя ступінь – Цинхай-Тибетське нагір'я, утворює велике плато 3000-4000 метрів висотою, а окремі ланцюги гір досягають висоти 5000-6000 метрів над рівнем моря. Тут на границі з Непалом знаходиться вища вершина планети – Джомолунгма (8848 м), а на границі з Пакистаном у Каракорумі – друга вершина світу – Чоґоянґма (8611 м). (мал.2).

Китай – єдина країна у світі, розташована в зоні шести кліматичних поясів: тундри і вічної мерзлоти, що знаходяться ближче до Північного полюса, всі інші кліматичні пояси земної кулі присутні в Китаї. Північна частина країни (провінція Хейлунцзян) знаходиться в холодно-помірному поясі, потім з півночі на південь: помірний, теплий, субтропічний, тропічний і екваторіальний. З них помірний, теплий, субтропічний пояси займають велику частину Китаю і це – ідеальні умови розвитку усіх видів спортивно-оздоровчого туризму в цьому регіоні. [5,6,7,9,11,12]

Кожна туристська група, розробляючи маршрут планує ознайомлення з визначними пам'ятками району, відвідування музеїв, пам'ятних місць, зустрічі з відомими людьми. Усе це сприяє придбанню нових знань, підвищенню загального культурного рівня ерудиції мандрівників.

Для того, щоб мати уявлення – яке місце в житті китайської молоді займає туризм взагалі і спортивно-оздоровчий туризм зокрема, яке їхнє відношення до цього виду активного відпочинку і спорту, нами було проведене анкетування китайських студентів, що навчаються в Харківських вузах.

З 168 опитаних (у тому числі 107 чоловіків і 61 жінок) знають і чули про існування активного відпочинку, яким є туризм, – 89,8% респондентів і тільки 10,2% утрудняються що-небудь сказати. Активному відпочинку, тобто екскурсії, прогулянки і подорожі, віддають перевагу 82,2% і лише 17,8% схильні до пасивного відпочинку (читання книг, перегляд телепередач, відвідування театрів).

По привабливості туризму 54,2% відзначили його оздоровчу функцію, 50% – розважальну; спілкування з природою – 28,6%; набуття практичних навичок – 24,8%. Популярність цього виду відпочинку і спорту – 17,2%.

Що ж стримує наших респондентів відправитися з друзями в подорож у відпустку від навчання і роботи час. На перше місце 49,4% опитаних поставили відсутність вільного часу. Далі стримуючими факторами є: відсутність організатора (інструктора)



Малюнок 2. Ландшафтні особливості Китаю

– 41,9%; велика зайнятість по навчанню – 37,5%; недолік матеріальних засобів – 36,3%; відсутність знайомих досвідчених туристів – 27,4%; відсутність необхідного спорядження – 22%; слабе здоров'я – 21,4%; малий туристський досвід – 19,6%. Утрудняються що-небудь сказати – 5,4%.

Подібні соціологічні дослідження можна і слід проводити в майбутньому не тільки на початковому етапі розвитку спортивно-оздоровчого туризму, але і постійно, в міру росту культурного і життєвого рівня населення країни серед різних соціальних і вікових груп.

**Висновки.** Упровадження спортивно-оздоровчого туризму в країні органічно вписується в основні положення “Концепції розвитку фізичної культури і спорту в Китаї до 2010 року” – охопити до 40% населення країни фізичною культурою і спортом і здійснити комплексні заходи для зміцнення здоров'я громадян усієї країни.

Масовий розвиток спортивно-оздоровчого туризму в Китаї вже в найближчій перспективі може дати свої позитивні результати: зміцниться здоров'я населення, знизиться загальна захворюваність, зросте тривалість життя, підвищиться продуктивність праці і культурний рівень населення.

### Література

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм. Учебное пособие. – Харьков, 1999, с. 211
2. Булашев А.Я., Нечаев В.И., Ровный А.С. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебное пособие. – Харьков, 2003, с.191

3. Годы и тропы (К 50-летию Харьковского спортивного туризма). – Харьков: изд-во "Ра", 2000, с.332
4. Квартальнов В.А., Федорченко В.К. Туризм социальный: история и современность. – Киев, 1989
5. Китай. Цифры и факты 2000. Изд-во "Синьсин", 2000, с.205
6. Китай. – М.: изд-во "Аякс-Пресс", 2003, с. 96
7. Малявин В.В. Китайская цивилизация. – М.: изд-во "Муравей-Гайд", 2000
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник. – М.: изд-во "Советский спорт", 2002, с.361
9. Чжэн Пинь. География Китая: природа, экономика, культура. Международное изд-во Китая, 1999, с. 176
10. Ши Интэй, Хуан Фэй. Туризм. – Харбин, 2003, с. 334
11. China travel Manual, China Travel and Tourism Press. – Peking, 2001, 7 p. 200
12. Zhonghua renmin gongheguo fengsheng dituji. – Chendu: Chendu ditu chubanshe, 2001, 1 p. 147

---

## POSSIBILITIES AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF SPORTING AND RECREATIONAL TOURISM IN CHINA

Ma TSIN-GANG

*The Kharkov State Academy of Physical Culture*

**Annotation:** The paper substantiates the possibilities for the implementation and development in China of a system of sporting and recreational tourism in its present-day conception.

**Key words:** sporting and recreational tourism, China, sightseeing tourism, excursion tourism, complexity level.

---

## WSPÓLZALEŻNOŚCI MIĘDZY POZIOMEM ROZWOJU KOORDYNACYJNYCH I KONDYCYJNYCH ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH CZNYCH O MŁODYCH PIŁKARZY W WIEKU 10-11 LAT

Leszek Cicirko, Tomasz Buraczewski, Michał Kozłowski

*Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie  
Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej*

### Streszczenie

W niniejszym artykule przedstawiono współzależności między poziomem rozwoju koordynacyjnych i kondycyjnych zdolności motorycznych u młodych piłkarzy w wieku 10-11 lat.

Do badań wykorzystano 9 testów: 4 oceniające KZM, zaś 5 zdolności kondycyjne. Uzyskane wyniki są zgodne z rezultatami innych autorów i dowodzą, iż chłopcy w wieku 10-11 lat