

Міністерство освіти і науки України  
Харківська державна академія фізичної культури

**ГРИНЬОВА ТЕТЯНА ІВАНІВНА**

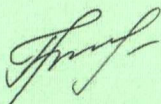
УДК 796.5-057.87

**ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ  
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО  
СТАНУ ДІТЕЙ 10–13 РОКІВ**

24.00.02. – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Харків – 2014

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Мулик Катерина Віталіївна**,  
Харківська державна академія фізичної культури,  
доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Приходько Володимир Васильович**,  
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту;

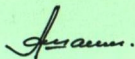
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Пивовар Андрій Анатолійович**,  
Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму.

Захист відбудеться 22 квітня 2014 р. о 12<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий 22 березня 2014 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



В. С. Ашанін

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття туризмом відбуваються в природних умовах і вимагають активної діяльності, що сприяє зменшенню негативних наслідків гіподинамії. У зв'язку з цим спортивний туризм потребує детального дослідження усіх напрямків його впливу на організм людини. Проте, у науковій літературі питання щодо особливості його впливу на дитячий організм висвітлено недостатньо (В. І. Курилова, 1988; В. В. Поліщук, 2008; Є. З. Рут, 2005; В. М. Селуянов, 2000; Т. Ю. Троценко, 2009).

Враховуючи специфіку спортивного туризму, дослідження у цьому напрямку були ускладнені і мали в основному епізодичний характер. Більшість дослідницьких робіт пов'язано з проблемами вивчення змін морфофункціональних і психофізіологічних показників організму за час участі у поході, після його закінчення і порівняння цих даних з показниками до проходження маршруту (О. Я. Булашев, 2007, 2009; А. М. Бурових, 1990; О. О. Федякін, 2001 та ін.); впливу спортивно-оздоровчого туризму на морфофункціональні і психофізіологічні показники організму студентів (О. Л. Жигарев, 2002), впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на організм та фізичні якості школярів (К. В. Мулик, 2009, 2010; Є. З. Рут, 2005; В. В. Троценко, 2005) та дошкільнят (Н. Є. Пангелова, 2013; А. А. Пивовар, 2010, 2011; В. В. Поліщук, 2008).

Праці В. М. Макарова (2006), І. І. Махова (2007), С. В. Рильського (2012) та інших присвячені програмному забезпеченню навчально-тренувальних занять спортивним туризмом, де на дистанціях дітям доводиться долати природні та штучні перешкоди з використанням спорядження, що полегшує виконання технічних і тактичних завдань, гарантує безпеку та сприяє їх залученню до подальшої участі у спортивних походах, у тому числі й комбінованих.

Питанням формування фізичного стану дітей (Х. Є. Гурінович, 2006; Л. В. Дугіна, 2011; М. О. Носко, 2002; Г. І. Шутка, 2001) та дорослих (В. В. Приходько, 2012; О. О. Штангеева, 2005) присвячено значну кількість праць. Визначення фізичного стану передбачає врахування стану здоров'я, рівня розвитку рухових якостей, стану фізіологічних функцій та будови тіла (П. В. Зайцев, 1991).

Враховуючи вищезазначене, існує необхідність подальшого вивчення впливу занять різними видами спортивного туризму на організм людей, особливо дітей молодшого та середнього шкільного віку (10–13 років), оскільки це необхідно для підтримання й підвищення рівня фізичного стану дітей найбільш доступними і найменш витратними засобами.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006–2010 рр. за темою 3.1.4. «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0106U011983) та Тематичного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп

населення» (номер державної реєстрації 0111U000192). Роль автора полягає у зборі та аналізі фактичного матеріалу, розробці програми «Туристське багатоборство» та її впровадженні в систему позашкільних закладів туристського спрямування.

**Мета дослідження:** виявити вплив занять різними видами спортивного туризму та занять за авторською програмою «Туристське багатоборство» на формування фізичного стану дітей 10–13 років.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з питань використання різних видів спортивного туризму в спортивно-оздоровчій діяльності юних туристів.

2. Визначити рівень розвитку рухових якостей, стан фізіологічних функцій і здоров'я та будову тіла дітей 10–13 років, які займаються різними видами спортивного туризму.

3. Розробити експериментальну програму «Туристське багатоборство» для дітей 10–13 років, яка включає поєднання різних видів спортивного туризму (пішохідний, велосипедний, водний).

4. Визначити факторну структуру фізичного стану дітей 10–13 років під впливом трирічних занять за різними програмами спортивного туризму.

5. Експериментально обґрунтувати ефективність використання авторської програми зі спортивного туризму, що містить розділи з пішохідного, велосипедного та водного видів туризму для дітей 10–13 років.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес дітей 10–13 років, які займаються спортивним туризмом за різними програмами.

**Предмет дослідження** – вплив занять різними видами спортивного туризму на фізичний стан дітей 10–13 років.

**Методи дослідження:**

1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічні методи дослідження: педагогічні спостереження, анкетування, спеціальні педагогічні випробування, педагогічний експеримент.

3. Морфофункціональні методи дослідження.

4. Методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у тому, що *вперше*:

– визначено вплив занять різними видами спортивного туризму на рухові якості, функціональний стан, стан здоров'я та в цілому на фізичний стан дітей 10–13 років;

– виявлено вплив занять різними видами спортивного туризму на формування типів будови тіла дітей 10–13 років;

– визначено факторну структуру фізичного стану дітей 10–13 років під впливом занять різними видами спортивного туризму;

– розроблено програму «Туристське багатоборство», що містить розділи з пішохідного, велосипедного та водного видів туризму.

*Підтверджено* дані щодо позитивного впливу занять спортивним туризмом на організм людини.

*Доповнено* наукові дані щодо формування фізичного стану дітей 10–13 років.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в оптимізації процесу тренувань дітей у спортивному туризмі, сприянні збільшенню контингенту тих, хто займається у туристських гуртках, а також розробці програми зі спортивного туризму «Туристське багатоборство», що містить розділи з пішохідного, велосипедного та водного видів туризму.

Висновки і практичні рекомендації впроваджено у навчальний процес Харківського обласного туристсько-спортивного союзу та Харківської державної академії фізичної культури, а також у навчально-тренувальний процес Харківської обласної станції юних туристів та Чугуївського районного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді, про що свідчать акти впровадження (від 06.06.2013 р., 04.09.2013 р., 08.01.2014 р., 17.01.2014 р.).

**Особистий внесок здобувача** полягає в аналізі та узагальненні науково-методичної літератури, постановці проблеми, формулюванні мети та завдань дослідження. Автор безпосередньо брав участь у розробці програми зі спортивного туризму «Туристське багатоборство», проведенні тренувальних занять і досліджень, статистичній обробці та аналізі отриманих даних. У працях, що виконані у співавторстві, особистий внесок здобувача полягає в організації, проведенні експериментів і їх аналізі, підготовці основного змісту наукових робіт і матеріалів до друку.

**Апробація результатів досліджень.** Основні теоретичні положення та експериментальні результати дисертаційної роботи доповідалися на міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2011–2013), «Молода спортивна наука України» (Львів, 2013), «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2013), «Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти» (Переяслав-Хмельницький, 2012, 2013), «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2013), міжнародних наукових конференціях «Modern University Sport Science» (Москва, 2011), «Роль и задачи массового туристского движения в воспитании и оздоровлении населения» (Москва, 2012) та «Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях» (Белгород-Красноярськ-Харків-Москва, 2012), наукових семінарах аспірантів Харківської державної академії фізичної культури (2011–2014).

**Публікації.** За темою дисертації опубліковано 9 наукових праць, з яких 6 статей видано в наукових фахових виданнях України, 5 виконано одноосібно.

**Структура й обсяг дисертаційної роботи.** Робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків і актів впровадження. Викладена на 198 сторінках основного тексту, ілюстровано 125 таблицями і 29 рисунками. У бібліографії наведено 267 джерел, з них 30 іноземних авторів.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення отриманих результатів, показано особистий внесок здобувача в роботу над

дисертацією, окреслено сферу апробації та впровадження результатів наукових досліджень.

**У першому розділі «Теоретичне обґрунтування використання різних видів туризму в спортивно-оздоровчій діяльності юних туристів»** розглянуто питання впливу занять спортивним туризмом на організм людини. Показано, що туризм є важливим чинником у формуванні особистості дітей, їх вихованні, духовному, інтелектуальному і фізичному розвитку та вдосконаленні, підвищенні опору організму, оздоровленні дітей. Розкрито позитивні аспекти короточасних занять різними видами туризму на показники фізичної підготовленості та функціональний стан дітей. Розглянуто особливості спортивних тренувань у різних видах туризму. Висвітлено основні закономірності розвитку рухових якостей, становлення систем і функцій організму дітей 10–13 років. Проаналізовано стан здоров'я учнівської молоді та причини його погіршення.

Розглянуті в літературі питання в основному стосуються молоді та дорослих, які брали участь у деяких туристських походах, тому є актуальним питання виявлення впливу систематичних тренувань у різних видах туризму на фізичний стан дітей 10–13 років.

**У другому розділі «Методи та організація дослідження»** представлено зміст використовуваних методів та основні аспекти організації наукового дослідження.

Серед педагогічних методів досліджень використовувались: педагогічні спостереження, анкетування, спеціальні педагогічні випробування (біг на 30 м; згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; нахил тулуба вперед з положення сидячи; човниковий біг 4x9 м; стрибок у довжину з місця; біг на 1000 м), педагогічний експеримент.

Морфофункціональні методи передбачали: вимірювання довжини й маси тіла, окружності грудної клітки (ОГК), життєвої ємності легень (ЖЄЛ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного артеріального тиску (СТ), діастолічного артеріального тиску (ДТ); визначення індексів Кетле-2, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руф'є та рівня фізичного здоров'я.

Матеріали досліджень піддавалися статистичній обробці, при цьому обчислювалися середнє арифметичне значення, стандартна похибка середнього арифметичного, оцінка вірогідності розходжень між параметрами вихідного та кінцевого результатів, а також між групами за t-критерієм Стюдента з відповідним рівнем значущості. При математичній обробці матеріалів даного дослідження проводився факторний аналіз структури показників фізичного стану дітей під впливом трирічних занять спортивним туризмом за різними програмами.

Дослідження здійснювалося впродовж 2008–2014 рр. на базі Чугуївського районного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді Харківської області.

Всього в дослідженнях брали участь 232 дитини 10–13 років, з них 50 хлопців та 50 дівчат, учнів загальноосвітньої школи, які не займалися в спортивних секціях, по 18 хлопців та 15 дівчат у кожній з груп, що займалися пішохідним, велосипедним, водним туризмом, та тих, які займалися туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство».

Дослідження проводилося в чотири етапи:

На *першому етапі (2008 р.)* здійснювався аналіз науково-методичного матеріалу з теми дисертаційної роботи та практичної діяльності у спортивному туризмі. Проводився аналіз програм підготовки з різних видів туризму у центрах туризму і краєзнавства. Було визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методологію і програму досліджень, розроблено протоколи урахування показників фізичного стану дітей.

На *другому етапі (2008–2010 рр.)* досліджувався фізичний стан учнів загальноосвітньої школи та дітей, які займалися різними видами спортивного туризму. У дослідженнях взяли участь 199 дітей (104 хлопці та 95 дівчат) 10–13 років. Було сформовано 4 групи: група дітей, які не займалися в спортивних секціях (50 хлопців, 50 дівчат), група дітей, які займалися пішохідним туризмом (18 хлопців, 15 дівчат), група дітей, які займалися велосипедним туризмом (18 хлопців, 15 дівчат) та група дітей, які займалися водним туризмом (18 хлопців, 15 дівчат).

В усіх програмах передбачалося навантаження 216 годин на рік: по 2 заняття на тиждень, 3 години кожне. Підсумкові походи проводилися в канікулярний період поза сіткою годин.

При дослідженні фізичного стану в роботі не порівнюються показники фізичної підготовленості дітей, які не займаються в спортивних секціях з тими, які займаються туризмом, оскільки кількість їх навантаження різна (школа – секція) та в школах не рекомендують використовувати змагання на витривалість.

На *третьому етапі (2010–2013 рр.)* проведено анкетування щодо з'ясування мотивів для комплектування експериментальної групи щодо занять за авторською програмою «Туристське багатоборство».

Розроблено експериментальну програму, яка передбачає комплексне використання елементів з пішохідного, велосипедного і водного видів туризму, і впроваджувалась у навчально-тренувальний процес Чугуївського районного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді Харківської області. Програма розрахована на 216 годин за рік, тобто по 6 годин занять щотижня.

Проведено трирічний педагогічний експеримент із застосуванням розробленої програми «Туристське багатоборство» щодо виявлення впливу на формування фізичного стану дітей 10–13 років (18 хлопців, 15 дівчат).

Вихідні дослідження проводилися на початку вересня 2010 року, тобто на початку занять дітей в спортивних секціях. Усі подальші вимірювання проводилися в кінці 2010–2011, 2011–2012, 2012–2013 шкільних навчальних років. У гуртківців усі дослідження проводилися на тренуваннях у вихідний день в першій половині дня. Перед вимірюванням показників фізичної підготовленості проводилася стандартна підготовча частина з фізичної культури.

Усі вимірювання проводилися автором з допомогою вчителя фізичної культури, тренерів з різних видів туризму та медичних працівників.

Визначено факторну структуру складових фізичного стану дітей 10–13 років під впливом трирічних занять за різними програмами спортивного туризму.

На *четвертому етапі (2013–2014 рр.)* проводилося аналітичне, математичне й прикладне узагальнення результатів, систематизування показників усіх

експериментів, формування висновків, оформлення дисертаційної роботи, автореферату та актів впровадження результатів досліджень.

**У третьому розділі «Аналіз рівня складових фізичного стану дітей 10–13 років, які займаються різними видами спортивного туризму»** на основі результатів тестування представлено дані фізичних якостей дітей під впливом трирічних занять за різними програмами зі спортивного туризму. Встановлено, що кожен вид туризму, залежно від своєї специфіки, по-різному впливає на розвиток рухових якостей. Так, тренування у пішохідному туризмі, у порівнянні з іншими видами туризму, не в повній мірі сприяють розвитку сили ( $p < 0,05–0,001$ ) та швидко-силових якостей ( $p < 0,01–0,001$ ), в той же час, вони ефективні для розвитку гнучкості. Заняття велосипедним туризмом не суттєво впливають на розвиток силових якостей ( $p < 0,05–0,001$ ) дітей 10–13 років, а водним туризмом на розвиток спритності ( $p < 0,05$ ), швидко-силових якостей ( $p < 0,01–0,001$ ) та витривалості ( $p < 0,05$ ) у порівнянні з іншими видами туризму, однак мають перевагу в розвитку силових здібностей дітей 10–13 років.

Аналіз морфофункціональних показників та показників фізичного здоров'я свідчить про більш високі результати в групах туристів у порівнянні з групами дітей, які не займалися в спортивних секціях. Показники довжини тіла достовірно ( $p > 0,05$ ) не відрізнялися у 10–13 річних дітей різних груп за досліджуваний період, що свідчить про зміни цього показника лише згідно з віковими нормами.

Слід зазначити, що показники маси тіла визначено вищими у хлопців 13 років, які не займалися в спортивних секціях, ніж у хлопців, які займалися пішохідним ( $t=3,45$ ;  $p < 0,01$ ) та велосипедним ( $t=2,10$ ;  $p < 0,05$ ) видами туризму. Між групами дівчат 13 років статистично достовірна різниця була визначена лише між тими, які не відвідували спортивні секції та тими, які займалися велосипедним туризмом ( $t=2,31$ ;  $p < 0,05$ ).

У показниках ОГК між групами хлопців 13 років, які займалися пішохідним та велосипедним видами туризму, виявлено вищі результати у порівнянні з групою хлопців, які не займалися в спортивних секціях ( $p < 0,05$ ). Між групами дівчат цього ж віку достовірної різниці визначено не було ( $p > 0,05$ ).

Показники ЖЄЛ у кінці експерименту були достовірно вищими в усіх групах туристів по відношенню до хлопців і дівчат, які не займалися в спортивних секціях ( $p < 0,01–0,001$ ). Визначено, що заняття водним туризмом впливають на розвиток цього показника не в такій мірі як пішохідний ( $p < 0,01$ ) у дівчат та велосипедний туризм у хлопців і дівчат ( $p < 0,05$ ).

У кінці експерименту також був визначений позитивний вплив занять різними видами туризму на показник ЧСС по відношенню до груп дітей, які не займалися в спортивних секціях ( $p < 0,001$ ). Серед груп туристів найбільший вплив на цей показник мав велосипедний туризм. У групах дітей, які займалися велосипедним туризмом показник ЧСС визначений кращим по відношенню до хлопців туристів-пішохідників на  $2,8 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$  ( $t=4,87$ ;  $p < 0,001$ ) та туристів-водників – на  $3,8 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$  ( $t=5,73$ ;  $p < 0,001$ ) і дівчат туристок-водниць – на  $1,6 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$  ( $t=2,79$ ;  $p < 0,05$ ).

Між групами хлопців 13 років, які не займалися в спортивних секціях та тими, які займалися різними видами туризму визначено статистично достовірні відмінності ( $p < 0,05–0,001$ ) між показниками систолічного та діастолічного



артеріального тиску на користь останніх. В групах дівчат достовірну різницю ( $p < 0,05$ ) визначено у показниках СТ по відношенню до тих, які займалися пішохідним туризмом.

Таким чином, можемо зазначити, що заняття різними видами спортивного туризму позитивно вплинули на стан здоров'я дітей у порівнянні з дітьми, які не відвідували спортивні секції ( $p < 0,001$ ).

Аналіз будови тіла дітей 10–13 років, які три роки займалися різними видами туризму, показав, що спортивні тренування в туризмі суттєво не впливають на будову тіла. За час експерименту в усіх групах збільшується кількість дітей з торакальним та м'язовим типом будови тіла і зменшення кількості дітей, у яких визначено астеноїдний, абдомінальний та дигестивний типи будови тіла.

**У четвертому розділі «Дослідження впливу різних видів спортивного туризму та експериментальної програми «Туристське багатоборство» на фізичний стан дітей 10–13 років»** на основі узагальнення результатів констатуючого експерименту та проведеного анкетування щодо зацікавленості дітей до занять різними видами спортивного туризму окремо та поєднання їх в одній програмі було сформовано експериментальні групи. До експериментальної програми «Туристське багатоборство» ввійшли розділи з техніко-тактичної (112 годин) та спеціальної фізичної підготовки (28 годин) з пішохідного, велосипедного та водного видів туризму, яка була основною при проведенні формуючого педагогічного експерименту. Також введено розділи з загальної фізичної підготовки (32 години), орієнтування на місцевості (31 година), організації та проведення походів (6 годин) та краєзнавчої підготовки (3 години). В експериментальній програмі була зменшена кількість годин, відведених на теоретичну та краєзнавчу підготовку, знання з яких гуртківці отримували під час практичних занять.

Виявлено, що використання експериментальної програми дозволило отримати достовірні відмінності у показниках рухових якостей по відношенню до груп, які займалися за стандартними програмами. Так, у кінці експерименту у хлопців, які займалися за програмою «Туристське багатоборство», достовірно кращими по відношенню до хлопців, які займалися пішохідним туризмом, – стали показники бігу на 30 м – на 0,89 с ( $t=5,91$ ;  $p < 0,001$ ), човникового бігу 4x9 м – на 1,01 с ( $t=4,86$ ;  $p < 0,001$ ), стрибка в довжину з місця – на 6,8 см ( $t=7,06$ ;  $p < 0,001$ ) та бігу на 1000 м – на 25,81 с ( $t=3,61$ ;  $p < 0,01$ ); велосипедним туризмом – показники бігу на 30 м – на 0,66 с ( $t=5,22$ ;  $p < 0,001$ ), згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, – на 6,8 раз ( $t=3,07$ ;  $p < 0,01$ ), нахилу тулуба вперед з положення сидячи – на 1,7 см ( $t=3,06$ ;  $p < 0,01$ ), човниковому бігу 4x9 м – на 0,75 с ( $t=4,65$ ;  $p < 0,001$ ), стрибка в довжину з місця – на 2,9 см ( $t=3,12$ ;  $p < 0,01$ ) та бігу на 1000 м – на 24,62 с ( $t=3,33$ ;  $p < 0,01$ ); водним туризмом – показники бігу на 30 м – на 1,03 с ( $t=6,10$ ;  $p < 0,001$ ), нахилу тулуба вперед з положення сидячи – на 1,6 см ( $t=4,21$ ;  $p < 0,001$ ), човникового бігу 4x9 м – на 1,36 с ( $t=7,42$ ;  $p < 0,001$ ), стрибка в довжину з місця – на 8,9 см ( $t=7,40$ ;  $p < 0,001$ ) та бігу на 1000 м – на 44,05 с ( $t=6,88$ ;  $p < 0,001$ ) (табл. 1).

**Показники рівня рухових якостей хлопців 10–13 років різних експериментальних груп (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=n<sub>3</sub>=n<sub>4</sub>=18)**

Показники	Вік, роки	Види занять				Оцінка достовірності
		Туристське багатоборство	Пішохідний туризм	Велосипедний туризм	Водний туризм	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	$\bar{X}_4 \pm m_4$	
Біг на 30 м, с	10	7,51±0,24	7,34±0,29	7,63±0,25	7,55±0,27	p>0,05
	11	6,33±0,15	6,92±0,27	6,81±0,23	7,00±0,26	t <sub>1,4</sub> =2,33; p<0,05
	12	5,50±0,10	6,44±0,20	6,18±0,19	6,61±0,23	t <sub>1,2</sub> =4,02; p<0,001 t <sub>1,3</sub> =2,79; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =4,39; p<0,001
	13	4,97±0,06	5,86±0,14	5,63±0,12	6,00±0,17	t <sub>1,2</sub> =5,91; p<0,001 t <sub>1,3</sub> =5,22; p<0,001 t <sub>1,4</sub> =6,10; p<0,001
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, к-ть разів	10	13,2±0,9	12,9±0,8	13,2±0,8	13,4±0,8	p>0,05
	11	26,7±1,9	25,6±1,3	20,1±1,2	28,6±1,0	t <sub>1,3</sub> =2,84; p<0,05
	12	31,0±2,1	28,3±1,0	24,4±1,3	30,8±0,9	t <sub>1,3</sub> =2,69; p<0,05
	13	34,5±1,9	30,2±0,9	27,7±1,0	33,1±0,9	t <sub>1,3</sub> =3,07; p<0,01
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	10	4,9±0,7	4,6±0,8	4,9±0,8	4,8±0,8	p>0,05
	11	6,0±0,5	5,9±0,8	5,6±0,8	5,7±0,6	p>0,05
	12	8,7±0,3	8,2±0,4	7,3±0,6	7,4±0,5	t <sub>1,3</sub> =2,14; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =2,32; p<0,05
	13	9,3±0,2	8,6±0,3	7,6±0,5	7,7±0,3	t <sub>1,3</sub> =3,06; p<0,01 t <sub>1,4</sub> =4,21; p<0,001
Човниковий біг 4x9 м, с	10	12,92±0,24	12,96±0,32	12,72±0,26	13,00±0,24	p>0,05
	11	11,97±0,21	12,23±0,30	12,00±0,23	12,33±0,26	p>0,05
	12	10,81±0,13	11,55±0,25	11,43±0,21	11,94±0,23	t <sub>1,2</sub> =2,48; p<0,05 t <sub>1,3</sub> =2,43; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =4,16; p<0,001
	13	10,16±0,10	11,17±0,18	10,91±0,14	11,52±0,16	t <sub>1,2</sub> =4,86; p<0,001 t <sub>1,3</sub> =4,65; p<0,001 t <sub>1,4</sub> =7,42; p<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	10	143,4±1,5	143,0±1,8	143,3±1,9	143,2±1,5	p>0,05
	11	160,1±1,4	152,0±1,3	155,3±1,6	150,4±1,4	t <sub>1,2</sub> =4,24; p<0,001 t <sub>1,3</sub> =2,30; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =4,99; p<0,001
	12	175,7±1,0	166,4±1,3	174,1±1,2	167,0±1,1	t <sub>1,2</sub> =5,55; p<0,001 t <sub>1,4</sub> =5,80; p<0,001
	13	182,2±0,7	175,4±0,6	179,3±0,6	173,3±1,0	t <sub>1,2</sub> =7,06; p<0,001 t <sub>1,3</sub> =3,12; p<0,01 t <sub>1,4</sub> =7,40; p<0,001
Біг на 1000 м, с	10	381,00±8,37	378,77±6,43	383,72±8,13	385,21±8,30	p>0,05
	11	343,62±5,74	354,71±5,89	352,64±6,13	363,35±6,72	p>0,05
	12	300,83±5,35	322,63±5,49	320,00±6,33	346,94±5,68	t <sub>1,2</sub> =2,84; p<0,05 t <sub>1,3</sub> =2,32; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =5,91; p<0,001
	13	283,11±4,22	308,92±5,78	307,73±6,07	327,16±4,80	t <sub>1,2</sub> =3,61; p<0,01 t <sub>1,3</sub> =3,33; p<0,01 t <sub>1,4</sub> =6,88; p<0,001

У групі дівчат, які займалися за авторською програмою «Туристське багатоборство», результати достовірно вищі у більшості показників по відношенню до дівчат з інших груп спортивного туризму (табл. 2). У показниках бігу на 30 м у порівнянні з дівчатами, які займалися пішохідним туризмом – на 0,66 с ( $t=5,22$ ;  $p<0,001$ ), велосипедним туризмом – на 0,40 с ( $t=2,48$ ;  $p<0,05$ ), водним туризмом – на 0,86 с ( $t=4,31$ ;  $p<0,001$ ); згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, у порівнянні з туристками-пішохідницями – на 4,5 рази ( $t=5,02$ ;  $p<0,001$ ) та туристками-велосипедистками – на 5,8 рази ( $t=5,73$ ;  $p<0,001$ ); нахилу тулуба вперед з положення сидячи – на 2,1 см ( $t=4,86$ ;  $p<0,001$ ) по відношенню до туристок-пішохідниць, на 2,9 см ( $t=5,68$ ;  $p<0,001$ ) – туристок-велосипедисток, на 2,7 см ( $t=6,36$ ;  $p<0,001$ ) – туристок-водниць; човникового бігу 4x9 м по відношенню до дівчат, які займалися пішохідним туризмом – на 0,62 с ( $t=3,12$ ;  $p<0,01$ ), велосипедним туризмом – на 0,44 с ( $t=2,26$ ;  $p<0,05$ ) та водним туризмом – на 0,82 с ( $t=3,19$ ;  $p<0,01$ ); стрибка у довжину з місця у порівнянні з туристками-пішохідницями – на 10,0 см ( $t=5,66$ ;  $p<0,001$ ), з туристками-велосипедистками – на 6,0 см ( $t=3,33$ ;  $p<0,01$ ) та з туристками-водницями – на 14,1 см ( $t=8,21$ ;  $p<0,001$ ); бігу на 1000 м на 24,62 с ( $t=2,22$ ;  $p<0,05$ ) по відношенню до дівчат, які займалися пішохідним туризмом – на 14,04 с ( $t=1,32$ ;  $p>0,05$ ) до тих, які займалися велосипедним туризмом та на 40,32 с ( $t=3,70$ ;  $p<0,01$ ) до тих, які займалися водним туризмом.

Визначено, що антропометричні показники та показники артеріального тиску 10–13-річних туристів, які займалися за експериментальною програмою, змінюються відповідно до вікових норм і вплив запропонованої нами програми не відрізняється від впливу стандартних програм ( $p>0,05$ ). Слід зазначити, що заняття за експериментальною програмою позитивно впливають на ЧСС та ЖЄЛ у порівнянні зі стандартними видами спортивного туризму ( $p<0,001$ ).

Аналіз показників індексу Робінсона свідчить про кращу регуляцію роботи серцево-судинної системи дітей, які займалися туризмом за авторською програмою, по відношенню до тих, які займалися за стандартними програмами ( $p<0,001$ ). Найвищого рівня досягли показники індексу Скібінського під впливом занять за експериментальною програмою, які статистично значущо вищі у хлопців по відношенню до тих, які займалися пішохідним та водним туризмом ( $p<0,05$ ) та усіх груп дівчат ( $p<0,01$ ). Показники індексу Руф'є достовірно кращі у хлопців 13 років, які займалися за експериментальною програмою по відношенню до туристів-водників ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ) та дівчат туристок-водниць ( $t=2,19$ ;  $p<0,05$ ). На основі аналізу вищезазначених показників визначено достовірно вищий стан здоров'я у дітей з експериментальної групи по відношенню до хлопців-пішохідників та водників ( $p<0,05$ ) і дівчат усіх груп ( $p<0,05$ – $0,001$ ).

Таким чином, встановлено, що експериментальна авторська програма є більш ефективною щодо підвищення рівня рухових якостей, морфофункціонального розвитку та стану здоров'я юних туристів 10–13 років.

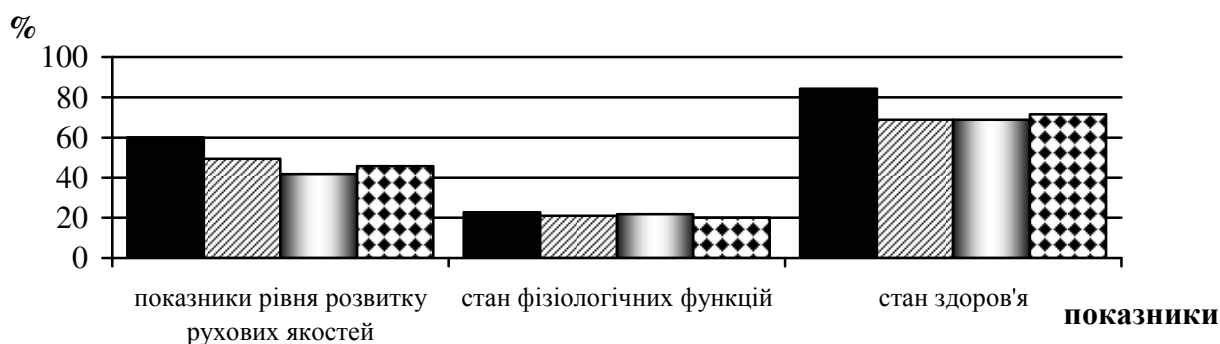
**Показники рівня рухових якостей дівчат 10–13 років різних експериментальних груп (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=n<sub>3</sub>=n<sub>4</sub>=15)**

Показники	Вік, роки	Види занять				Оцінка достовірності
		Туристське багатоборство	Пішохідний туризм	Велосипедний туризм	Водний туризм	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	$\bar{X}_4 \pm m_4$	
Біг на 30 м, с	10	8,00±0,16	7,82±0,27	8,00±0,31	8,12±0,34	p>0,05
	11	6,91±0,17	7,55±0,29	7,44±0,27	7,67±0,31	p>0,05
	12	6,13±0,09	6,93±0,24	6,72±0,20	7,13±0,27	t <sub>1,2</sub> =3,12; p<0,01 t <sub>1,3</sub> =2,74; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =3,51; p<0,01
	13	5,75±0,06	6,41±0,12	6,15±0,15	6,61±0,20	t <sub>1,2</sub> =5,22; p<0,001 t <sub>1,3</sub> =2,48; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =4,31; p<0,001
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, к-ть разів	10	5,3±0,7	5,5±0,7	5,2±0,7	5,4±0,6	p>0,05
	11	9,9±0,9	8,7±1,2	8,5±1,2	10,2±1,0	p>0,05
	12	16,0±0,8	11,3±1,0	11,1±1,1	14,2±1,0	t <sub>1,2</sub> =3,52; p<0,01 t <sub>1,3</sub> =3,63; p<0,01
	13	20,1±0,7	15,6±0,6	14,3±0,7	18,7±0,8	t <sub>1,2</sub> =5,02; p<0,001 t <sub>1,3</sub> =5,73; p<0,001
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	10	9,1±0,7	9,4±0,7	8,9±0,7	9,1±0,8	p>0,05
	11	14,3±0,2	13,4±0,4	13,1±0,5	13,3±0,5	t <sub>1,3</sub> =2,20; p<0,05
	12	15,7±0,3	14,6±0,2	14,4±0,3	14,3±0,3	t <sub>1,2</sub> =2,73; p<0,05 t <sub>1,3</sub> =3,12; p<0,01 t <sub>1,4</sub> =3,14; p<0,01
	13	17,9±0,3	15,8±0,3	15,0±0,4	15,2±0,3	t <sub>1,2</sub> =4,86; p<0,001 t <sub>1,3</sub> =5,68; p<0,001 t <sub>1,4</sub> =6,36; p<0,001
Човниковий біг 4x9 м, с	10	13,15±0,15	13,32±0,29	13,15±0,19	13,43±0,30	p>0,05
	11	12,27±0,20	12,84±0,33	12,78±0,37	12,65±0,34	p>0,05
	12	11,31±0,17	11,96±0,17	11,72±0,14	12,00±0,13	t <sub>1,2</sub> =2,50; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =3,27; p<0,01
	13	10,70±0,12	11,32±0,15	11,14±0,13	11,52±0,22	t <sub>1,2</sub> =3,12; p<0,01 t <sub>1,3</sub> =2,26; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =3,19; p<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	10	138,6±2,3	138,5±2,4	138,9±2,4	138,3±2,4	p>0,05
	11	159,5±1,9	144,3±2,0	147,8±2,1	143,9±2,2	t <sub>1,2</sub> =5,51; p<0,001 t <sub>1,3</sub> =4,15; p<0,001 t <sub>1,4</sub> =5,47; p<0,001
	12	168,5±1,2	158,9±2,1	160,5±2,2	154,0±2,0	t <sub>1,2</sub> =3,92; p<0,01 t <sub>1,3</sub> =3,16; p<0,01 t <sub>1,4</sub> =6,08; p<0,001
	13	177,3±1,0	167,3±1,4	171,3±1,5	163,2±1,4	t <sub>1,2</sub> =5,66; p<0,001 t <sub>1,3</sub> =3,33; p<0,01 t <sub>1,4</sub> =8,21; p<0,001
Біг на 1000 м, с	10	428,13±7,36	435,72±8,14	421,27±5,63	430,73±5,24	p>0,05
	11	383,82±9,57	406,14±8,83	396,25±6,50	410,95±6,39	t <sub>1,4</sub> =2,36; p<0,05
	12	351,90±7,66	380,71±9,62	377,63±7,74	387,41±7,39	t <sub>1,2</sub> =2,34; p<0,05 t <sub>1,3</sub> =2,36; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =3,34; p<0,01
	13	337,31±7,67	361,93±7,98	351,35±7,36	377,63±7,74	t <sub>1,2</sub> =2,22; p<0,05 t <sub>1,4</sub> =3,70; p<0,01

**П'ятий розділ «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** присвячено аналізу отриманих результатів та процесу становлення фізичного стану дітей протягом трирічних занять різними видами туризму.

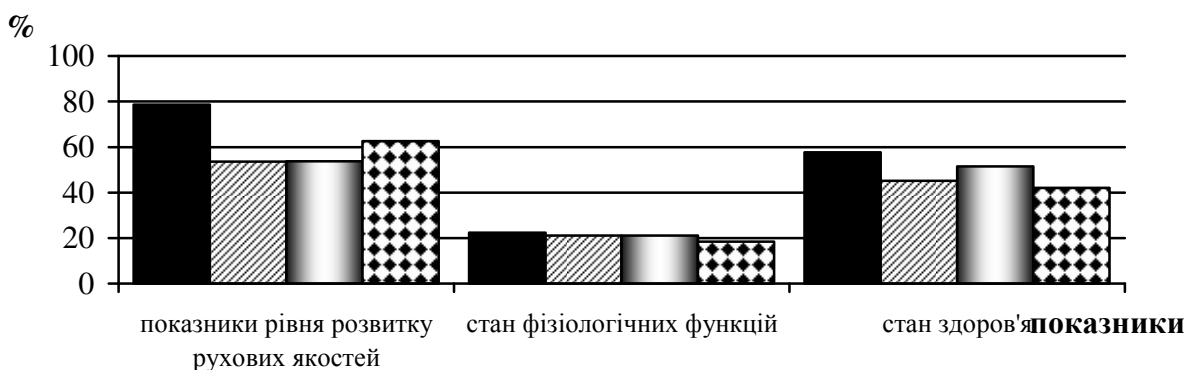
Проведене дослідження свідчить про те, що заняття за експериментальною програмою «Туристське багатоборство» дозволили отримати більш позитивний вплив на фізичний стан хлопців та дівчат у порівнянні з тими, які займалися окремими видами спортивного туризму (пішохідний, велосипедний, водний).

Так, за три роки досліджень у хлопців експериментальної групи, які займалися за комплексною програмою, фізичний стан у порівнянні з тими, які займалися пішохідним туризмом, покращився на 27,6 % ( $p < 0,05$ ), з туристами-велосипедистами – на 34,6 % ( $p < 0,05$ ), з туристами-водниками – на 29,6 % ( $p < 0,05$ ) (рис. 1).



**Рис. 1. Складові фізичного стану хлопців, які займалися за різними програмами за три роки (10–13 років) експерименту: ■ – туристське багатоборство; ▨ – пішохідний туризм; ▩ – велосипедний туризм; ▩ – водний туризм**

Аналогічні позитивні зрушення у фізичному стані отримано й у дівчат, які займалися за експериментальною програмою «Туристське багатоборство» у порівнянні з юними туристками-пішохідницями (на 38,8 %) ( $p < 0,05$ ), велосипедистками (32,4 %) ( $p < 0,05$ ) та водницями (35,5 %) ( $p < 0,05$ ) (рис. 2). Це досягнуто переважно за рахунок більш високих результатів в розвитку показників рухових якостей та стану здоров'я.

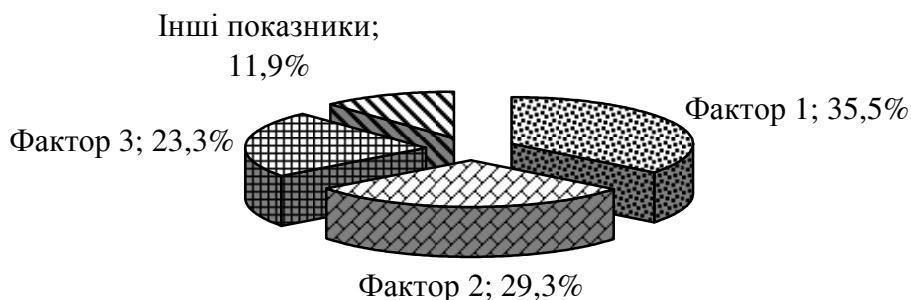


**Рис. 2. Складові фізичного стану дівчат, які займалися за різними програмами за три роки (10–13 років) експерименту: ■ – туристське багатоборство; ▨ – пішохідний туризм; ▩ – велосипедний туризм; ▩ – водний туризм**

Проведений факторний аналіз складових фізичного стану дітей до початку експерименту та після трирічних занять різними видами спортивного туризму, виявив перерозподіл якісного й кількісного складу факторів відповідно до специфіки видів спортивного туризму. У дітей, які займалися за програмою «Пішохідний туризм», спостерігається збільшення кількості складових факторів по відношенню до вихідних даних на 1 у хлопців і 4 у дівчат, «Велосипедний туризм» – на 2 у хлопців і дівчат, «Водний туризм» – на 1 у хлопців і 3 у дівчат, «Туристське багатоборство» – на 6 у хлопців і 8 у дівчат.

Також визначено, що окремі види спортивного туризму у дітей 10–13 років формують специфічний для кожного з них фізичний стан, в той час як експериментальна програма дає змогу формувати окремі складові фізичного стану (рухові якості, стан здоров'я, стан фізіологічних функцій) у більш широкому діапазоні, що свідчить про більший вплив занять за запропонованою програмою на фізичний стан і формування різнобічної підготовленості для подальшої спортивної спеціалізації.

Так, факторний аналіз фізичного стану хлопців-туристів 13 років після занять за авторською програмою виявив 3 значущих фактора, які пояснюють 88,1% від загальної дисперсії (рис. 3).



**Рис. 3. Співвідношення факторів досліджуваних показників фізичного стану у групі хлопців, які займалися за програмою «Туристське багатоборство»**

До першого фактора увійшли показники ЧСС, СТ, ДТ, індекси Робінсона і Руф'є. Цей фактор складає 35,5 % від сумарної дисперсії.

Другий фактор, який склав 29,3 % від загальної дисперсії, включає показники довжини та маси тіла, ЖЄЛ, індекси Кетле-2, Шаповалової і Скібінського, а також стан фізичного здоров'я.

До третього фактора увійшли показники, що відображають рухові якості (біг на 30 м; згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; човниковий біг 4x9 м; стрибок у довжину з місця; біг на 1000 м), який склав 23,3 % загальної дисперсії.

У факторній структурі фізичного стану дівчат 13 років, які займалися за програмою «Туристське багатоборство», також визначено три фактори, які пояснюють 86,7 % сумарної дисперсії (рис. 4).

До першого фактора (33,2 % від загальної дисперсії) увійшли показники ЧСС, СТ, ДТ, індекс Робінсона та Руф'є, стан фізичного здоров'я. Другий фактор (27,6 % від загальної дисперсії) сформували показники довжини й маси тіла, ОГК, ЖЄЛ, індекси Кетле-2 і Скібінського. У третьому факторі, який складає 25,9 % від

загальної дисперсії, визначено показники рухових якостей (біг на 30 м; згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; човниковий біг 4х9 м; стрибок у довжину з місця; біг на 1000 м) та індекс Шаповалової.



**Рис. 4. Співвідношення факторів досліджуваних показників фізичного стану у групі дівчат, які займалися за програмою «Туристське багатоборство»**

У ході дослідження отримано три групи даних: дані, що підтверджують, дані, які доповнюють наявні дослідження та абсолютно нові дані.

У результаті досліджень нами *підтверджено* дані авторів (А. М. Бурових, 1990; О. Л. Жигарева, 2002; В. І. Кирилової, 1988; О. А. Кухтій, 2011; К. В. Мулик, 2009, 2010; В. В. Поліщук, 2008; Є. З. Рут, 2004, 2005; В. З. Семерунь, 2004; О. О. Федякіна, 2001 та ін.) щодо позитивного впливу занять спортивним туризмом на організм людини.

*Доповнено* дані Аль Ананзіх Джасер Хосні Метлак (1999), Х. Є. Гурінович (2006), І. Калиниченко (2008), М. О. Носко (2002), Г. І. Шутки (2001) та ін. щодо становлення фізичного стану дітей 10–13 років.

*Новими* даними є:

- визначення впливу занять різними видами спортивного туризму на рухові якості, функціональний стан, стан здоров'я та в цілому на фізичний стан дітей 10–13 років;
- виявлення впливу занять різними видами спортивного туризму на формування типів будови тіла дітей 10–13 років;
- визначення факторної структури фізичного стану дітей 10–13 років під впливом занять різними видами спортивного туризму;
- розробка програми «Туристське багатоборство», що містить розділи з пішогодного, велосипедного та водного видів туризму.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що туристська діяльність займає важливе місце у формуванні особистості дітей, сприяє оздоровленню та відновленню сил, психічному вдосконаленню та емоційному збагаченню внутрішнього світу, вихованню рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності, підвищує адаптацію до незвичних умов. Слід зазначити, що

проведені дослідження у спортивному туризмі пов'язані з визначенням окремих показників фізичної підготовленості і функціонального стану туристів під час участі в короткочасних походах, що не відображає в цілому процес формування фізичного стану дітей в процесі довгострокових занять різними видами туризму.

2. Визначено, що заняття різними видами спортивного туризму не однаково впливають на розвиток рухових якостей. У групі хлопців за час дослідження з 10 до 13 років найкращі показники з витривалості отримано у туристів-пішоходників та туристів-велосипедистів у порівнянні з туристами-водниками ( $t=2,42$  та  $t=2,51$ ;  $p<0,05$ ). Показники сили статистично значущо збільшились у хлопців-водників по відношенню до тих, які займалися пішохідним ( $t=2,34$ ;  $p<0,05$ ) та велосипедним туризмом ( $t=4,12$ ;  $p<0,001$ ). Заняття з велосипедного туризму більше, ніж заняття з пішохідного й водного туризму, сприяли розвитку швидкісно-силових якостей ( $t=4,41$  та  $t=5,26$ ;  $p<0,001$  відповідно), та більше, ніж заняття з водного туризму, у розвитку спритності ( $t=2,82$ ;  $p<0,05$ ).

У групі дівчат найкращі показники з витривалості та швидкісно-силових показників в кінці дослідження мали ті, які займалися велосипедним туризмом ( $t=2,46$ ;  $p<0,05$  та  $t=3,98$ ;  $p<0,01$  відповідно) по відношенню до водного туризму. У силових показниках найкращі результати мали туристки-водниці ( $t=3,26$ ;  $p<0,01$  по відношенню до туристок-пішохідниць та  $t=4,15$ ;  $p<0,001$  – туристок-велосипедисток).

У інших показниках, як у хлопців, так і у дівчат, за час дослідження, достовірної різниці не виявлено ( $p>0,05$ ).

3. Заняття різними видами спортивного туризму позитивно впливають на морфофункціональні показники (довжина й маса тіла) дітей 10–13 років, які між групами туристів не мали достовірної різниці ( $p>0,05$ ) і змінювалися згідно з віковими нормами.

Показники дихальної системи змінюються протягом занять різними видами туризму. Найбільш суттєво змінилися показники ЖЄЛ у туристів-велосипедистів по відношенню до водників ( $t=2,16$ ;  $p<0,05$ ).

На серцево-судинну систему хлопців найбільш позитивно вплинули заняття з велосипедного туризму за показниками ЧСС ( $t=4,87$ ;  $p<0,001$  по відношенню до пішоходників та  $t=5,73$ ;  $p<0,001$  – водників). Також статистично достовірні відмінності отримано в показниках СТ і ДТ між групами хлопців, які не займалися в спортивних секціях та групами хлопців, які займалися пішохідним ( $t=2,61$ ;  $p<0,05$  та  $t=3,17$ ;  $p<0,01$ ), велосипедним ( $t=3,82$ ; та  $t=4,05$ ;  $p<0,001$ ) та водним ( $t=2,07$ ; та  $t=2,44$ ;  $p<0,05$ ) туризмом.

У дівчат найбільший вплив мали показники ЧСС в групі туристок-велосипедисток ( $t=2,79$ ;  $p<0,05$ ) по відношенню до водниць.

Достовірної різниці в показниках артеріального тиску дівчат, за винятком систолічного артеріального тиску, між тими, які не займалися в секціях і займалися пішохідним туризмом ( $t=2,23$ ;  $p<0,05$ ) не було виявлено.



Поряд з цим, найнижчі показники дихальної системи (ЖЄЛ) дівчат виявлено у групі туристок-водниць по відношенню до туристок-пішохідниць ( $t=3,37$ ;  $p<0,01$ ) та туристок-велосипедисток ( $t=2,92$ ;  $p<0,05$ ).

4. Проведені дослідження в констатуючому експерименті виявили, що стан здоров'я у групах хлопців і дівчат 10–13 років, які не займалися в спортивних секціях достовірно нижчий, ніж у тих, які займалися різними видами спортивного туризму ( $p<0,05-0,001$ ). Загальна оцінка стану здоров'я була найвищою у хлопців туристів-велосипедистів і у дівчат, які займалися водним туризмом. Також заняття в усіх групах туристів вплинули на збільшення кількості дітей з торакальним та м'язовим типом будови тіла і зменшення кількості дітей, у яких на початку був визначений астеноїдний, абдомінальний та дигестивний тип будови тіла.

Отримані дані свідчать, що в заняттях з різних видів туризму є слабкі й сильні ланки фізичної і функціональної підготовленості, що спонукало до розробки авторської програми «Туристське багатоборство», яка поєднує заняття з пішохідного, велосипедного й водного видів туризму для покращення фізичного стану дітей 10–13 років.

5. Експериментально обґрунтовано доцільність використання під час занять 10–13-річних спортсменів поєднання різних видів туризму протягом річного тренування. Використання авторської програми «Туристське багатоборство» дозволило юним спортсменам підвищити рівень рухових якостей, який після трьох років занять виявився достовірно вищим, ніж у туристів, які займалися окремими видами спортивного туризму.

Так, статистично значущо покращилися показники: швидкості (біг на 30 м) у хлопців та дівчат по відношенню до тих, які займалися пішохідним, велосипедним і водним туризмом ( $p<0,05-0,001$ ); сили (згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі) у хлопців та дівчат по відношенню до тих, які займалися велосипедним ( $p<0,01-0,001$ ) і у дівчат – пішохідним ( $p<0,001$ ) туризмом; гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи) у хлопців та дівчат велосипедистів і водників та дівчат туристок-пішохідниць ( $p<0,001$ ); спритності (човниковий біг 4x9 м) у хлопців та дівчат пішохідників, велосипедистів і водників ( $p<0,05-0,001$ ); швидкісної сили (стрибок у довжину з місця) у хлопців та дівчат пішохідників, велосипедистів і водників ( $p<0,01-0,001$ ); витривалості (біг на 1000 м) у хлопців та дівчат пішохідників і водників ( $p<0,05-0,001$ ) та хлопців-велосипедистів ( $p<0,01$ ).

6. За час проведення дослідження покращилися показники серцево-судинної і дихальної систем юних туристів експериментальної групи по відношенню до спортсменів, які займалися окремими видами спортивного туризму.

Показники хлопців та дівчат, які займалися за комплексною програмою «Туристське багатоборство» в кінці досліджень мали достовірно кращі показники: ЧСС по відношенню до туристів-пішохідників, велосипедистів і водників ( $p<0,001$ ); ЖЄЛ по відношенню до туристів-пішохідників і водників (хлопці та дівчата) та велосипедистів (хлопці) ( $p<0,001$ ); індексу Робінсона відповідно до туристів-пішохідників, велосипедистів і водників (хлопці та дівчата) ( $p<0,001$ ); індексу Скібінського відповідно до пішохідного й водного (хлопці та дівчата) ( $p<0,05-0,01$ )

та велосипедного (дівчата) ( $p < 0,01$ ) видів туризму; індексу Руф'є відповідно до туристів-водників (хлопців та дівчат) ( $p < 0,05$ ).

7. Загальна оцінка стану здоров'я, визначена за методикою С. Д. Полякова, С. В. Хрущева, І. Т. Корнеєва та інших, мала вищі результати у хлопців, які займалися за авторською програмою, ніж у туристів-пішоходників на 1,7 бала ( $t=3,42$ ;  $p < 0,01$ ) та туристів-водників на 1,2 бала ( $t=2,61$ ;  $p < 0,05$ ); у дівчат по відношенню до тих, які займалися пішоходним, на 1,4 бала ( $t=3,18$ ;  $p < 0,01$ ), велосипедним на 1,2 бала ( $t=2,42$ ;  $p < 0,05$ ) та водним на 2,2 бала ( $t=4,43$ ;  $p < 0,001$ ) видами туризму.

8. Визначено, що під впливом занять за різними програмами спортивного туризму змінюється факторна структура фізичного стану дітей 10–13 років. За три роки занять збільшилася кількість складових факторів по відношенню до вихідних показників: у туристів-пішоходників (на 1 у хлопців і 4 у дівчат), у туристів-велосипедистів (на 2 у хлопців і дівчат), у туристів-водників (на 1 у хлопців і 3 у дівчат) та їх змісту відповідно до специфіки виду спорту.

Слід зазначити, що заняття за комплексною програмою «Туристське багатоборство» більше сприяли залученню різних компонентів рухових якостей, стану здоров'я і функціонального стану для формування факторної структури фізичного стану дітей-туристів 10–13 років (збільшення у хлопців на 6, у дівчат на 8). Отримані дані свідчать, що заняття за експериментальною методикою більше впливають на фізичний стан дітей 10–13 років і вирішують головне завдання тренувального процесу в цьому віці (загальна фізична підготовка), що в подальшому буде основою для занять різними видами спортивного туризму.

Розроблену програму «Туристське багатоборство» впроваджено в навчально-тренувальний процес Чугуївського районного Центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді Чугуївської районної ради Харківської області.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програм, які передбачають включення інших видів спортивного туризму до комплексної підготовки юних спортсменів.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Гриньова Т. І. Оцінка фізичної підготовленості хлопців 11–12 років під впливом занять різними видами туризму / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Слобожанський науково-практичний вісник: [наук. – теорет. журн.] – Харків: ХДАФК, 2012. – №5 (2). – С. 13–17. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

2. Гриньова Т. Оцінка морфофункціональних показників дітей 11 років, які займаються різними видами туризму / Т. Гриньова // Молода спортивна наука

України : [зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини]. – Вип. 17 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2013. – Т. 3. – С. 96–100.

3. Гриньова Т. Динаміка показників фізичних якостей дівчат 10–13 років під впливом занять різними видами туризму / Т. Гриньова // «Спортивний вісник Придніпров'я» : [науково-практичний журнал]. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2013. – № 2. – С. 79–83.

4. Гриньова Т. І. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10–13 років під впливом занять різними видами туризму / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 10. – С. 16–21. *Автору належить організація і проведення експериментальної частини дослідження.*

5. Гриньова Т. Вплив спортивного туризму на організм людини : [Електронний ресурс] / Т. Гриньова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К., 2013. – № 28 (3). – С. 75–80. – Режим доступу до журн. : <http://dndifks.ucoz.ua/>.

6. Гриньова Т. І. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму / Т. І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5 (38). – С. 82–85.

### ***Наукові праці, які додатково відображають результати досліджень***

7. Гриньова Т. І. Оцінка впливу занять туризмом на рівень здоров'я дітей 10–11 років / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях // Сборник статей V международной научной конференции, 9–10 ноября 2012 года. – Харьков-Белгород-Красноярск-Москва : ХГАФК, 2012. – С. 97–101. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

8. Гринева Т. И. Оценка уровня физической подготовленности девочек 11–12 лет под влиянием занятий разными видами туризма / Т. И. Гринева // Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма : материалы международной научно-практической конференции «Роль и задачи массового туристского движения в воспитании и оздоровлении населения», посвященной 15-летию создания РОО «Академия детско-юношеского туризма и краеведения» 1–2 декабря 2012 г. / сост. И. А. Дрогов, Ю. С. Константинов, Д. В. Смирнов; М. : МосгорСЮТур, 2012. – С. 207–210.

9. Гриньова Т. Морфо-функціональний стан дітей 12 років, які займаються різними видами туризму / Т. Гриньова, К. Мулик // Туризм і краєзнавство : [Збірник наукових праць]. – Додаток до Гуманітарного віснику ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О. М., 2013. – С. 251–257. *Автору належить постановка завдань дослідження, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

## АНОТАЦІЇ

**Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років.** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, МОН України, Харків, 2014.

Дисертаційна робота присвячена дослідженню змін показників фізичного стану дітей 10–13 років, які займалися пішохідним, велосипедним та водним видами спортивного туризму. На основі проведеного аналізу було встановлено сильні та слабкі сторони кожного виду туризму у різносторонньому розвитку дітей. Враховуючи аналіз отриманих даних, аналіз літературних джерел, результати анкетного опитування юних спортсменів, розроблено експериментальну програму «Туристське багатоборство». Експериментальна програма з комплексним використанням техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовки в різних видах туризму дозволила отримати достовірно вищі показники розвитку усіх рухових якостей, покращенню функціонального стану та стану здоров'я. Розроблена методика дозволила різносторонньо підвищити фізичний стан дітей 10–13 років, що в подальшому буде основою для спортивної спеціалізації і досягненні високих спортивних результатів.

**Ключові слова:** спортивний туризм, види туризму, експериментальна програма, фізичний стан, стан здоров'я, рухові якості, фізіологічні функції.

**Гринева Т. И. Влияние оздоровительных занятий разными видами спортивного туризма на формирование физического состояния детей 10–13 лет.** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. – Харьковская государственная академия физической культуры, МОН Украины, Харьков, 2014.

Во *введении* обоснована актуальность исследуемой темы, представлена связь исследования с научными планами, темами, определены цель, задачи, объект, предмет и методы исследования, раскрыта научная новизна и практическое значение полученных результатов, показан личный вклад соискателя, отражена сфера апробации и внедрения результатов научных исследований, количество публикаций автора, представлены структура и объем диссертации.

В *первом разделе* «Теоретическое обоснование использования разных видов туризма в спортивно-оздоровительной деятельности юных туристов» рассмотрен вопрос влияния занятий спортивным туризмом на организм человека. Раскрыты особенности спортивных тренировок в разных видах туризма. Освещены основные

закономерности развития двигательных качеств, становления систем и функций организма детей 10–13 лет.

Во *втором разделе «Методы и организация исследований»* представлено содержание методов: педагогических (педагогическое наблюдение, анкетирование, специальные педагогические испытания, педагогический эксперимент); морфофункциональных (длина и масса тела, ОГК, ЖЕЛ, ЧСС, САД, ДАД); определение индексов Кетле-2, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, Руфье и уровня физического здоровья; математической статистики, а также организация исследований.

В *третьем разделе «Анализ уровня составляющих физического состояния детей 10–13 лет, которые занимаются разными видами спортивного туризма»* проведены исследования воздействия физических нагрузок на юных туристов 10–13 лет, занимающихся по стандартным программам пешеходного, велосипедного и водного видов туризма, на развитие физических качеств, морфофункциональных показателей, состояние здоровья и типы телосложения. В результате проведенных исследований установлено, что каждый вид туризма, в зависимости от своей специфики, имеет преимущества и недостатки в развитии отдельных двигательных качеств; морфофункциональные показатели и показатели состояния здоровья достоверно повысились под влиянием трехлетних занятий разными видами спортивного туризма по сравнению с детьми, которые не занимались в спортивных секциях.

В *четвертом разделе «Исследование влияния различных видов спортивного туризма и экспериментальной программы «Туристское многоборье» на физическое состояние детей 10–13 лет»* приведены результаты педагогического эксперимента, направленного на изучение показателей физического состояния детей 10–13 лет под влиянием трехлетних занятий спортивным туризмом по авторской экспериментальной программе «Туристское многоборье». Экспериментальная программа предусматривала использование технико-тактической подготовки по пешеходному, велосипедному и водному видам туризма.

В результате проведенного трехлетнего педагогического эксперимента установлена эффективность разработанной программы, что позволило достоверно улучшить показатели физической подготовленности, функционального состояния и состояния здоровья детей 10–13 лет. Повышение уровня исследуемых показателей юных туристов экспериментальной группы способствовало улучшению физического состояния детей 10–13 лет.

В *пятом разделе «Анализ и обобщение результатов исследования»* определена факторная структура физического состояния детей 10–13 лет под влиянием трехлетних занятий по разным программам спортивного туризма, подведен итог исследования, приведены три группы данных: подтверждающие данные других авторов, дополняющие уже имеющиеся сведения, а так же группа новых результатов.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, виды туризма, экспериментальная программа, физическое состояние, состояние здоровья, двигательные качества, физиологические функции.

**Grynova T. Influence of health improving classes of different types of sports tourism on physical state formation of children aged 10–13.** – As a manuscript.

Thesis for a Candidate of Science degree in Physical Education and Sport in the specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different groups of population. – Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2014.

This thesis is devoted to the research of changes in the indices of 10–13 years old children's physical state, who were engaged in pedestrian (hiking), bicycle and water types of sports tourism. On the basis of the carried analysis the strong and weak sides of every type of tourism were set in versatile development of children. According to the analysis of the received results, analysis of the literature, the results of the questionnaire of young sportsmen, the experimental program «All-round tourism» was developed. This experimental program with complex use of technical and tactic and special physical preparation in the different types of tourism allowed to get authentically higher indices of development of all physical qualities, improvement of functional and health states. The developed method allowed to make a versatile increase in the physical state of children aged 10–13. This will be the basis for sports specialization and achievement of high sports results in future.

**Keywords:** sports tourism, types of tourism, experimental program, physical state, state of health, physical qualities, physiology functions.

Відповідальний за випуск – К. В. Мулик

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 0.9. Тир. 100 прим. Зам. 106-14.  
Підписано до друку 20.03.14. Папір офсетний.

Надруковано з макету замовника у ФОП Бровін О.В.  
61022, м. Харків, вул. Трінклера, 2, корп.1, к.19. Т. (057) 758-01-08, (066) 822-71-30  
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру  
видавців та виготовників видавничої продукції серія ДК 3587 від 23.09.09 р.

---

**СТИЛЬ** ™  
**ИЗДАТ**  
ТИПОГРАФИЯ  
[www.stil-izdat.com](http://www.stil-izdat.com)