

Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різними видами туризму

Гриньова Т.І., Мулик К.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація:

Порівняно розвиток фізичних якостей хлопців, що займаються пішохідним, велосипедним та водним видами туризму. Показано розвиток фізичних якостей хлопців, що не займаються в спортивних секціях. В дослідженні брали участь по 18 хлопців (вік 10-13 років) в кожній з груп. Заняття проводились за типовими програмами туристсько-спортивних гуртків за якими передбачається 216 годин за рік (2 заняття в тиждень тривалістю 3 години кожне). Визначено, що тривалі та систематичні заняття туризмом сприяють поліпшенню рівня фізичної підготовленості туристів. Встановлено, що різні види туризму мають неоднаковий вплив на розвиток різних фізичних якостей. Заняття пішохідним туризмом найбільше покращують показники гнучкості, спритності і швидкісно-силових якостей; велосипедним туризмом – швидкості, спритності та швидкісно-силових якостей; водним туризмом – сили.

Гриньова Т.И., Мулик Е.В. Динамика показателей физических качеств ребят 10-13 лет под влиянием занятий разными видами туризма. Сравняется развитие физических качеств юношей, занимающихся пешеходным, велосипедным и водным видами туризма. Показано развитие физических качеств юношей, которые не занимаются в спортивных секциях. В исследовании принимали участие по 18 ребят (возраст 10-13 лет) в каждой из групп. Занятия проводились по типовым программам туристско-спортивных кружков, по которым предусматривается 216 часов в год (2 занятия в неделю продолжительностью 3 часа каждое). Определено, что длительные и систематические занятия туризмом способствуют повышению уровня физической подготовленности туристов. Установлено, что различные виды туризма имеют неодинаковое влияние на развитие различных физических качеств. Занятия пешеходным туризмом больше улучшают показатели гибкости, ловкости и скоростно-силовых качеств; велосипедным туризмом – скорости, ловкости и скоростно-силовых качеств; водным туризмом – силы.

Grinyova T.I., Mulik E.V. The dynamics of indicators of physical qualities of boys aged 10-13 years under the influence of different types of tourism activities. Compared to the development of physical qualities of young men engaged in hiking, biking and water sports tourism. Shows the development of the physical qualities of young men who do not engage in sports clubs. The study involved 18 children (age 10-13 years) in each of the groups. Classes are held on standard programs tourist sports clubs, which provide for 216 hours per year (2 sessions per week with duration of 3 hours each). Determined that the long-term and systematic training tourism contribute to the level of physical fitness tourists. Found that different types of tourism have a different effect on the development of a variety of physical properties. Classes hiking more improves flexibility, agility and speed-strength, cycling – speed, agility, and speed-strength, water tourism – force.

Ключові слова:

фізичні якості, спортивний, пішохідний, велосипедний, туризм.

физические качества, спортивный, пешеходный, велосипедный, туризм.

physical quality, sports, hiking, biking, tourism.

Вступ.

В наш час рівень фізичної підготовленості школярів має незадовільний рівень. Однією з основних причин є недостатня рухова активність дітей, нерациональне співвідношення між розумовим та фізичним навантаженням. В деяких дослідженнях [1, 4] вказано, що тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи та обміну речовин. В багатьох наукових працях [3, 5, 7, 8] вказано, що рухова активність дітей знижується за період навчання в школі. Це пов'язано зі зниженням зацікавленості більшості дітей до традиційних видів фізичних вправ. В той же час набуває широкої популярності такий вид спорту, позашкільного навчання та активного відпочинку як спортивний туризм. Він поєднує в собі не тільки формування життєво необхідних для людини умінь і навичок, розвиток морально-вольових і інтелектуальних якостей, а й вдосконалення її рухових здібностей [2]. Встановлено, що систематичні заняття спортивним туризмом мають позитивний вплив на покращення фізичної підготовленості школярів, хоча і нижчі у порівнянні зі спортсменами [6]. За рахунок того, що різні види туризму мають свою специфіку, їх вплив на одні й ті ж самі фізичні якості неоднаковий.

На підставі вищевказаного проблема визначення впливу занять різними видами туризму на рівень роз-

витку фізичних якостей хлопців 10-13 років є актуальною.

Дослідження виконано згідно з тематичним планом 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». Державний реєстраційний номер 0111U000192.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: визначити вплив занять різними видами туризму на рівень фізичної підготовленості хлопців 10-13 років.

Методи й організація дослідження. У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи (тестування рухових здібностей, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

В дослідженні брали участь хлопці-вихованці гуртків з пішохідного, велосипедного та водного видів туризму Чугуївського районного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді загальною чисельністю 54 особи 10-13 років впродовж трьох років занять та хлопці цього ж віку, які не займалися в спортивних секціях загальною чисельністю 18 осіб.

Заняття з різних видів туризму проводились за типовими програмами туристсько-спортивних гуртків за якими передбачається 216 годин за рік: 2 заняття в тиждень тривалістю 3 години кожне.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведене нами дослідження показників фізичних якостей під впливом занять різними видами туризму свідчить, що результати хлопців мають позитивну, проте неоднакову динаміку протягом 10-13 років.

З рисунку 1 видно, що за 3 роки під впливом занять пішохідним туризмом найбільше покращується гнучкість та частково спритність та швидкісно-силові якості, велосипедним туризмом – швидкість, спритність та швидкісно-силові якості, водним туризмом – сила.

Найбільший приріст показника, який відображає швидкісні якості (біг на 30 м) отримано в групах туристів в період з 10 до 11 років (табл. 1). У туристів-пішохідників результати скоротилися на 0,6 с, туристів-велосипедистів – на 0,7 с, туристів-водників – на 0,5 с, проте достовірних змін нами не отримано ($p > 0,05$). В період з 11 до 12 років у хлопців, що не займалися в спортивних секціях та у туристів-водників показники покращилися на 0,4 с ($p > 0,05$). Достовірні зміни у показнику швидкості у цьому періоді були отримані лише у групі туристів-велосипедистів, приріст якого склав 0,7 с ($t = 2,35$; $p < 0,05$).

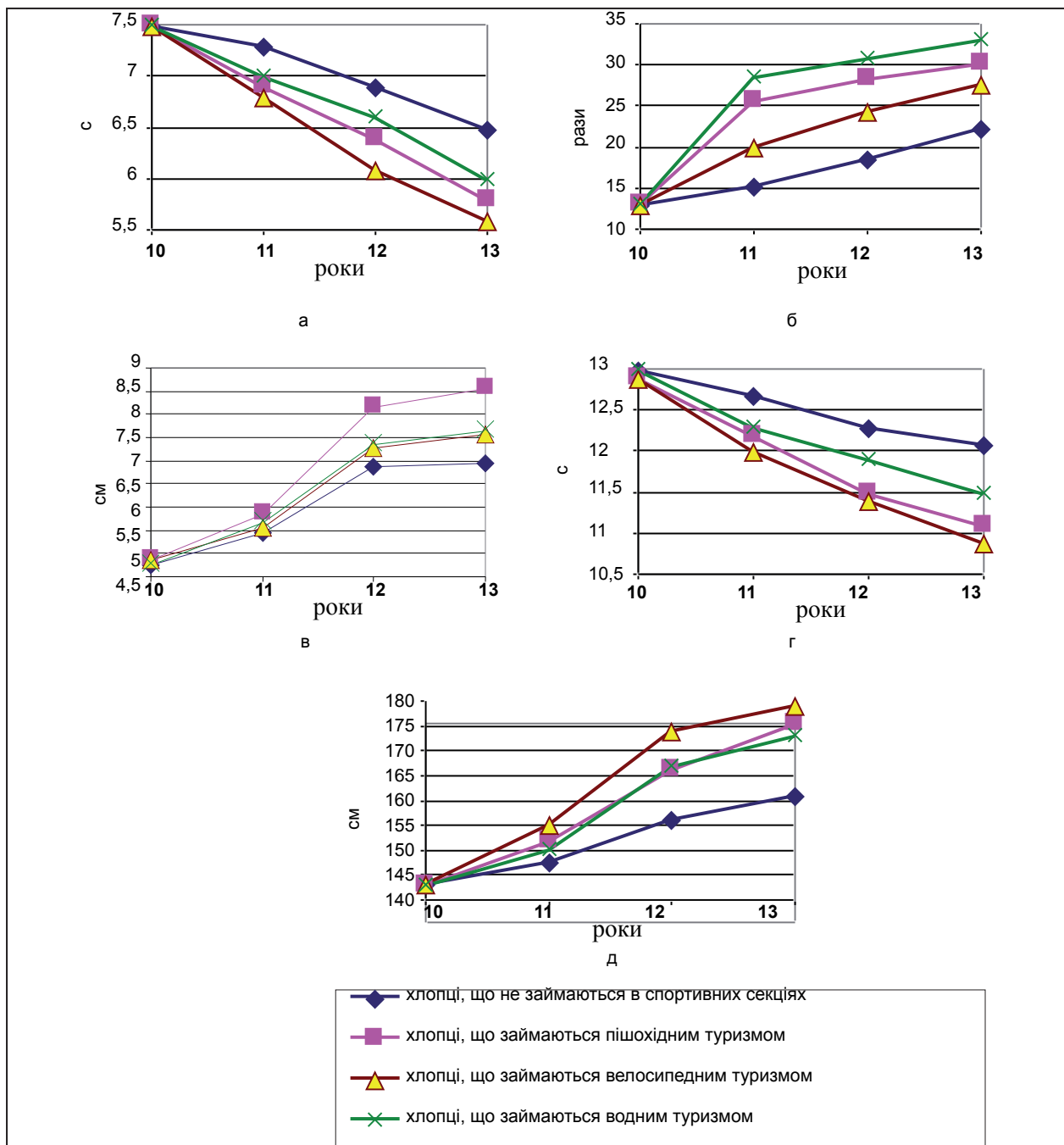


Рис. 1. Показники фізичних якостей хлопців різних експериментальних груп 10-13 років ($n_1 = n_2 = n_3 = n_4 = 18$): а) біг на 30 м; б) згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; в) нахили тулуба вперед з положення сидячи; г) човниковий біг 4×9 м; д) стрибки у довжину з місця.

За час спостереження за групами хлопців у період 10-12 років результати у групах туристів достовірно покращились. Так, у групі пішохідних туристів час подолання 30 м скоротився на 1,1 с ($t=2,98$; $p<0,01$), у групі туристів-велосипедистів – на 1,4 с ($t=4,35$; $p<0,001$) та у групі туристів-водників – на 0,9 с ($t=2,45$; $p<0,05$). У групі тих, хто не займався в спортивних секціях достовірних змін показників у бігу на 30 м ($t=1,23$; $p>0,05$) не виявлено.

Достовірно покращились показники швидкості у всіх групах туристів у віці 13 років по відношенню до 12 та 11 років. У групі туристів-пішохідників – на 0,6 с ($t=2,46$; $p<0,05$) та 1,1 с ($t=3,62$; $p<0,01$), туристів-велосипедистів – на 0,5 с ($t=2,22$; $p<0,05$) та 1,2 с ($t=4,63$; $p<0,001$), туристів-водників – 0,6 с ($t=1,98$; $p>0,05$) та 1,0 с ($t=2,90$; $p<0,01$) відповідно.

Найбільший приріст показників згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, отримано у віці 11 років, який по відношенню до попереднього 10 річного віку у групі туристів-пішохідників склав 12,5 рази ($t=5,91$; $p<0,001$), у групі туристів-велосипедистів – 6,9 рази ($t=3,22$; $p<0,01$) та туристів-водників – 15,5 рази ($t=8,11$; $p<0,001$), в той час як у хлопців, що не займалися в спортивних секціях приріст склав лише 2,1 рази ($t=0,65$; $p>0,05$) (табл. 2). З 11 до 12 та з 12 до 13 років показники згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, у хлопців, що займалися пішохідним туризмом покращились на 2,7 та 1,9 рази, у хлопців, що займалися велосипедним туризмом – на 4,3 та 3,3 рази, у хлопців, що займалися водним туризмом – на 2,2 та 2,3 рази та у хлопців, що не займалися в спортивних секціях – на 3,3 та 3,7 рази відповідно ($p>0,05$).

В цілому за період дослідження показники сили у всіх хлопців достовірно покращились. У хлопців, що не займалися в спортивних секціях результати збіль-

шилися на 9,1 рази ($t=4,74$; $p<0,001$), хлопців, що займалися пішохідним туризмом – на 17,1 рази ($t=13,88$; $p<0,001$), хлопців, що займалися велосипедним туризмом – на 14,5 рази ($t=11,71$; $p<0,001$) та хлопців, що займалися водним туризмом – на 20,0 рази ($t=16,93$; $p<0,001$).

Протягом періоду з 10 до 11 років результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи у хлопців, що не займалися в спортивних секціях та туристів-велосипедистів покращились на 0,7 см, туристів водників – на 0,9 см та туристів-пішохідників – на 1,0 см ($p>0,05$) (табл. 3).

В 12 років по відношенню до 11 років результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи у хлопців, що не займалися спортом покращились на 1,4 см, туристів-водників та велосипедистів – на 1,7 см та туристів-пішохідників – на 2,3 см ($p>0,05$). В період з 12 до 13 років зміни у показниках гнучкості також не мали достовірності ($p>0,05$).

Різниця кінцевих показників гнучкості по відношенню до початкових у групі хлопців, що не займалися в спортивних секціях склала 2,2 см ($t=1,98$; $p>0,05$), туристів-пішохідників – 3,7 см ($t=4,27$; $p<0,001$), туристів-велосипедистів – 2,7 см ($t=2,77$; $p<0,05$) та туристів-водників – 2,9 см ($t=3,24$; $p<0,01$).

Човниковий біг потребує прояву не тільки спритності, але й якоюсь мірою і швидкості. Тому динаміка отриманих результатів (табл. 4) частково співпадає з бігом на 30 м (табл. 1).

Так, час виконання цього тесту скорочувався протягом усього експерименту, проте достовірні зміни отримані лише в період 10-12 та 11-13 років. У групах туристів-пішохідників різниця скорочення часу на виконання човникового бігу 4×9 м складала 1,4 с ($t=3,81$; $p<0,01$) та 0,6 с ($t=2,56$; $p<0,05$), туристів-велосипедистів – 1,5 с ($t=4,10$; $p<0,001$) та 1,1 с ($t=2,43$; $p<0,05$) відповідно.

Таблиця 1

Матриця достовірності змін показників бігу на 30 м хлопців 10-13 років різних груп ($n_1=n_2=n_3=n_4=18$)

Вік, роки	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,30; $p>0,05$ 2 – 1,46; $p>0,05$ 3 – 2,02; $p>0,05$ 4 – 1,24; $p>0,05$	1 – 1,23; $p>0,05$ 2 – 2,98; $p<0,01$ 3 – 4,35; $p<0,001$ 4 – 2,45; $p<0,05$	1 – 2,13; $p<0,05$ 2 – 5,00; $p<0,001$ 3 – 6,64; $p<0,001$ 4 – 4,70; $p<0,001$
11 років		1 – 0,63; $p>0,05$ 2 – 1,49; $p>0,05$ 3 – 2,35; $p<0,05$ 4 – 1,02; $p>0,05$	1 – 1,29; $p>0,05$ 2 – 3,62; $p<0,01$ 3 – 4,63; $p<0,001$ 4 – 3,90; $p<0,01$
12 років			1 – 0,93; $p>0,05$ 2 – 2,46; $p<0,05$ 3 – 2,22; $p<0,05$ 4 – 1,98; $p>0,05$

Хлопці, що: не займаються в спортивних секціях – 1; займаються пішохідним туризмом – 2; займаються велосипедним туризмом – 3; займаються водним туризмом – 4.

В кінці досліджуваного періоду різниця показників спритності по відношенню до початкових складала у туристів-велосипедистів 2,0 с ($t=6,04$; $p<0,001$), туристів-пішоходників – 1,8 с ($t=4,90$; $p<0,001$), туристів-водників – 1,5 с ($t=5,20$; $p<0,001$) та хлопців, що не займалися в спортивних секціях – 0,9 с ($t=1,82$; $p>0,05$).

Найбільший приріст показників стрибка у довжину з місця отримано в усіх групах у віці 11-12 років. Це можна пояснити збільшенням швидкісно-силового потенціалу та оволодінням технікою виконання стрибка (табл. 5).

Так, за перший рік результати стрибка у довжину з місця у туристів-велосипедистів покращились на 12,0 см ($t=4,11$; $p<0,001$), туристів-пішоходників – на 9,0 см ($t=2,90$; $p<0,01$), туристів-водників – на 7,2 см ($t=2,30$;

$p<0,05$) та хлопців, що не займалися в спортивних секціях – на 4,6 см ($t=1,20$; $p>0,05$). Протягом другого року результати покращились на 18,8 см ($t=5,57$; $p<0,001$), 14,4 см ($t=3,84$; $p<0,01$), 16,6 см ($t=4,62$; $p<0,001$) та 8,4 см ($t=1,33$; $p>0,05$) відповідно. Протягом третього року приріст показників був меншим і склав 9,0 см ($t=3,15$; $p<0,01$) у туристів-пішоходників, 6,3 см ($t=2,49$; $p<0,05$) у туристів-водників, 5,2 см ($t=1,97$; $p>0,05$) у туристів-велосипедистів та 4,9 см ($t=0,85$; $p>0,05$) у хлопців, що не займалися спортом.

У цілому ж за період експерименту показники у стрибку в довжину з місця у групі хлопців, що не займалися в спортивних секціях покращились на 17,9 см ($t=6,07$; $p<0,001$), туристів-пішоходників – на 32,4 см ($t=16,68$; $p<0,001$), туристів-велосипедистів – на 36,0 см ($t=17,81$; $p<0,001$) та туристів-водників – на 30,1 см ($t=16,62$; $p<0,001$).

Таблиця 2

Матриця достовірності змін показників згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі хлопців 10-13 років різних груп ($n_1=n_2=n_3=n_4=18$)

Вік, роки	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,65; $p>0,05$ 2 – 5,91; $p<0,001$ 3 – 3,22; $p<0,01$ 4 – 8,11; $p<0,001$	1 – 2,26; $p<0,05$ 2 – 9,52; $p<0,001$ 3 – 7,54; $p<0,001$ 4 – 11,30; $p<0,001$	1 – 4,74; $p<0,001$ 2 – 13,88; $p<0,001$ 3 – 11,71; $p<0,001$ 4 – 16,93; $p<0,001$
11 років		1 – 0,92; $p>0,05$ 2 – 1,13; $p>0,05$ 3 – 1,81; $p>0,05$ 4 – 1,01; $p>0,05$	1 – 2,14; $p<0,05$ 2 – 2,13; $p<0,05$ 3 – 3,42; $p<0,01$ 4 – 2,33; $p<0,05$
12 років			1 – 1,50; $p>0,05$ 2 – 1,15; $p>0,05$ 3 – 2,07; $p>0,05$ 4 – 1,44; $p>0,05$

Хлопці, що: не займаються в спортивних секціях – 1; займаються пішоходним туризмом – 2; займаються велосипедним туризмом – 3; займаються водним туризмом – 4.

Таблиця 3

Матриця достовірності змін показників нахилу тулуба вперед з положення сидючи хлопців 10-13 років різних груп ($n_1=n_2=n_3=n_4=18$)

Вік, роки	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,34; $p>0,05$ 2 – 0,72; $p>0,05$ 3 – 0,51; $p>0,05$ 4 – 0,65; $p>0,05$	1 – 2,06; $p>0,05$ 2 – 3,79; $p<0,01$ 3 – 2,64; $p<0,05$ 4 – 2,78; $p<0,05$	1 – 1,98; $p>0,05$ 2 – 4,27; $p<0,001$ 3 – 2,77; $p<0,05$ 4 – 3,24; $p<0,01$
11 років		1 – 0,72; $p>0,05$ 2 – 1,96; $p>0,05$ 3 – 1,48; $p>0,05$ 4 – 1,44; $p>0,05$	1 – 0,75; $p>0,05$ 2 – 2,30; $p<0,05$ 3 – 1,66; $p>0,05$ 4 – 1,74; $p>0,05$
12 років			1 – 0,12; $p>0,05$ 2 – 0,90; $p>0,05$ 3 – 0,48; $p>0,05$ 4 – 0,58; $p>0,05$

Хлопці, що: не займаються в спортивних секціях – 1; займаються пішоходним туризмом – 2; займаються велосипедним туризмом – 3; займаються водним туризмом – 4.

Таблиця 4

Матриця достовірності змін показників човникового бігу 4×9 м хлопців 10-13 років різних груп ($n_1=n_2=n_3=n_4=18$)

Вік, роки	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,40; p>0,05 2 – 1,39; p>0,05 3 – 1,72; p>0,05 4 – 1,35; p>0,05	1 – 1,40; p>0,05 2 – 3,81; p<0,01 3 – 4,10; p<0,001 4 – 3,17; p<0,01	1 – 1,82; p>0,05 2 – 4,90; p<0,001 3 – 6,04; p<0,001 4 – 5,20; p<0,001
11 років		1 – 0,57; p>0,05 2 – 1,63; p>0,05 3 – 1,25; p>0,05 4 – 0,76; p>0,05	1 – 0,87; p>0,05 2 – 2,56; p<0,05 3 – 2,43; p<0,05 4 – 1,64; p>0,05
12 років			1 – 0,48; p>0,05 2 – 1,57; p>0,05 3 – 1,98; p>0,05 4 – 1,35; p>0,05

Хлопці, що: не займаються в спортивних секціях – 1; займаються пішохідним туризмом – 2; займаються велосипедним туризмом – 3; займаються водним туризмом – 4.

Таблиця 5

Матриця достовірності змін показників стрибків у довжину з місця хлопців 10-13 років різних груп ($n_1=n_2=n_3=n_4=18$)

Вік, роки	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 1,20; p>0,05 2 – 2,90; p<0,01 3 – 4,11; p<0,001 4 – 2,30; p<0,05	1 – 2,21; p<0,05 2 – 7,03; p<0,001 3 – 9,58; p<0,001 4 – 8,51; p<0,001	1 – 6,07; p<0,001 2 – 16,68; p<0,001 3 – 17,81; p<0,001 4 – 16,62; p<0,001
11 років		1 – 1,33; p>0,05 2 – 3,84; p<0,01 3 – 5,57; p<0,001 4 – 4,62; p<0,001	1 – 3,61; p<0,01 2 – 9,03; p<0,001 3 – 10,57; p<0,001 4 – 7,90; p<0,001
12 років			1 – 0,85; p>0,05 2 – 3,15; p<0,01 3 – 1,97; p>0,05 4 – 2,49; p<0,05

Хлопці, що: не займаються в спортивних секціях – 1; займаються пішохідним туризмом – 2; займаються велосипедним туризмом – 3; займаються водним туризмом – 4.

Висновки.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про позитивний вплив рухової активності на фізичний розвиток та становлення фізіологічних функцій організму дітей.

Встановлено, що різні види туризму мають неоднаковий вплив на розвиток різних фізичних якостей. Так, серед усіх груп найбільше покращились показники гнучкості ($t=4,27$; $p<0,001$), спритності ($t=4,90$; $p<0,001$) і швидкісно-силових якостей ($t=16,68$;

$p<0,001$) під впливом занять пішохідним туризмом. Під впливом занять велосипедним туризмом найбільші зміни були отримані в показниках швидкості ($t=6,64$; $p<0,001$), спритності ($t=6,04$; $p<0,001$) та швидкісно-силових якостей ($t=17,81$; $p<0,001$). Під впливом занять водним туризмом найбільші зміни були отримані в показниках сили ($t=16,93$; $p<0,001$).

У перспективі подальших досліджень планується визначити динаміку розвитку фізичних якостей дівчат 10-13 років під впливом занять різними видами туризму.

Література.

1. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.М. Борейко. – Львів, 2002. 22 с.
2. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: [учебник для институтов и техникумов физической культуры] / В. И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 240 с.
3. Дубогай А.Д. Информативность морфо-функциональных показателей в оценке физического состояния младших школьников / А.Д. Дубогай // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 9. – С. 29–31.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 240 с.
5. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.
6. Курилова В.И. Туризм: [Учеб. пособие для студентов пед. интов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание».] / В.И. Курилова. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с.
7. Шестерова Л.С. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / Л.С. Шестерова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 2. – С. 18–20.
8. Шестерова Л.Е. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Е. Шестерова, Н.Н. Терентьева / Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – 4. – С. 20–21.
9. Peters M., Pikkemaat B. Innovation in Tourism. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*. 2006, vol.6(3-4), pp. 1–6. doi:10.1300/J162v06n03_01.
10. Ruhanen L., McLennan C-L. The Learning Experiences and Preferences of Tourism Postgraduate Students. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*. 2012, vol.12(2), pp. 146–164. doi:10.1080/15313220.2012.678204.

References:

1. Borejko M.M. *Optimizacija fizichnogo vikhovannia ditej 7–8 rokov zasobami legkoyi atletiki* [Optimization of physical education of children aged 7–8 years by facilities of track-and-field], Cand. Diss., Lviv, 2002, 22 p.
2. Ganopol'skij V. I., Beznosikov E.Ia., Bulatov V.G. *Turizm i sportivnoe orientirovanie* [Tourism and sporting orientation], Moscow, Physical Culture and Sport, 1987, 240 p.
3. Dubogaj A.D. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1986, vol.9, pp. 29–31.
4. Krucevich T.Iu. *Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia* [Theory and method of physical education], Kiev, Olympic Literature, 2003, 240 p.
5. Moskalenko N.V. *Fizichne vikhovannia molodshikh shkoliariv* [Physical education of junior schoolchildren], Dnipropetrovsk, Innovation 2007, 252 p.
6. Kurilova V.I. *Turizm* [Tourism], Moscow, Education, 1988, 224 p.
7. Shesterova L.Ie. *Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia* [Theory and methods of physical education], 2007, vol.2, pp. 18–20.
8. Shesterova L.E., Terent'eva N.N. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2001, vol.4, pp. 20–21.
9. Peters M., Pikkemaat B. Innovation in Tourism. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*. 2006, vol.6(3-4), pp. 1–6. doi:10.1300/J162v06n03_01
10. Ruhanen L., McLennan C-L. The Learning Experiences and Preferences of Tourism Postgraduate Students. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*. 2012, vol.12(2), pp. 146–164. doi:10.1080/15313220.2012.678204

Информация об авторах:

Гриньова Татьяна Ивановна: tgrynova@yandex.ru; Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина

Мулик Екатерина Виталиевна: infiz@kharkov.ukrtel.net; Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина

Information about the authors:

Grynova T.I.: tgrynova@yandex.ru; Kharkov State Academy of Physical Culture; Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

Mulyk K.V.: infiz@kharkov.ukrtel.net; Kharkov State Academy of Physical Culture; Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

Цитуруйте эту статью как: Гриньова Т.И., Мулик К.В. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10–13 років під впливом занять різними видами туризму // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10 – С. 16–21. doi:10.6084/m9.figshare.775317

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Cite this article as: Grinyova T.I., Mulyk E.V. The dynamics of indicators of physical qualities of boys aged 10–13 years under the influence of different types of tourism activities. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.10, pp. 16–21. doi:10.6084/m9.figshare.775317

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 12.07.2013 г.
Опубликовано: 30.09.2013 г.

Received: 12.07.2013
Published: 30.09.2013