

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ 10-13 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ТУРИЗМУ

Тетяна Гриньова

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація

В статті представлена динаміка показателів фізических качеств девочек 10-13 лет под влиянием занятий разными видами туризма.

Для повышения уровня безопасности в туризме необходимо комплексное развитие всех физических качеств. В процессе исследования определены показатели физических качеств 60 девочек 10-13 лет, которые занимались разными видами туризма. Определена взаимосвязь между физическими качествами и разными видами туризма. Результаты исследования дают возможность рекомендовать в тренировочном процессе юных туристок больше внимания уделять развитию отстающих качеств.

Ключевые слова: виды туризма, физические качества, динамика, влияние занятий.

Annotation

Dynamics of indices of physical qualities of girls aged 10-13 under the influence of taking up different kinds of tourism.

Development of all physical qualities is required for the increase of security level in tourism. Indices of physical qualities of 60 girls aged 10-13, who engaged in different types of tourism, were determined in the process of research. Correlation between physical qualities and different types of tourism is determined. Research results give an opportunity to recommend to give more attention to development of backward qualities in the training process of young tourists.

Key words: types of tourism, physical qualities, dynamics, influence of taking up.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.

Спортивный туризм відноситься до видів спорту для яких характерною є активна рухова діяльність з проявом фізичних і волевих якостей [6]. Високий рівень фізичної підготовленості є базою для повноцінного застосування технічних, тактичних та інших прийомів. Це запорука успішності у будь-якому виді туризму, оскільки головною причиною нещасних випадків у туризмі є недостатня загальна фізична підготовленість, низький розвиток таких фізичних якостей як сила, швидкість, спритність, витривалість [1,2, 4, 5].

Метою фізичної підготовки туристів є підтримання постійної фізичної готовності в різних умовах. Для цього необхідний комплексний розвиток усіх фізичних якостей [5].

На початковому етапі навчання спортивному туризму головними є різнобічна фізична підготовка, розвиток основних фізичних якостей, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, укріплення здоров'я дітей, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ [3].

В літературних джерелах проблемі фізичної підготовки туристів до походів приділяється достатньо уваги, проте питання зміни рівня фізичної підготовленості дітей під впливом занять різними видами туризму залишається актуальним.



Зв'язок теми з науковим планом. 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 дослідження: визначити вплив занять різними видами туризму на рівень фізичної підготовленості дівчат 10-13 років.

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

В дослідженні брали участь дівчата, які займалися в гуртках з пішохідного, велосипедного та водного видів туризму Чугуївського районного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді загальною чисельністю 45 особи 10-13 років упродовж трьох років занять та дівчата цього ж віку, які не займалися в спортивних секціях, – загальною чисельністю 15 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 дівчат мають позитивну динаміку протягом 10-13 років.

З рисунку 1 видно, що у дівчат за 3 роки під впливом занять велосипедним туризмом найбільше покращились показники швидкості, спритності та швидкісно-силових якостей, пішохідним

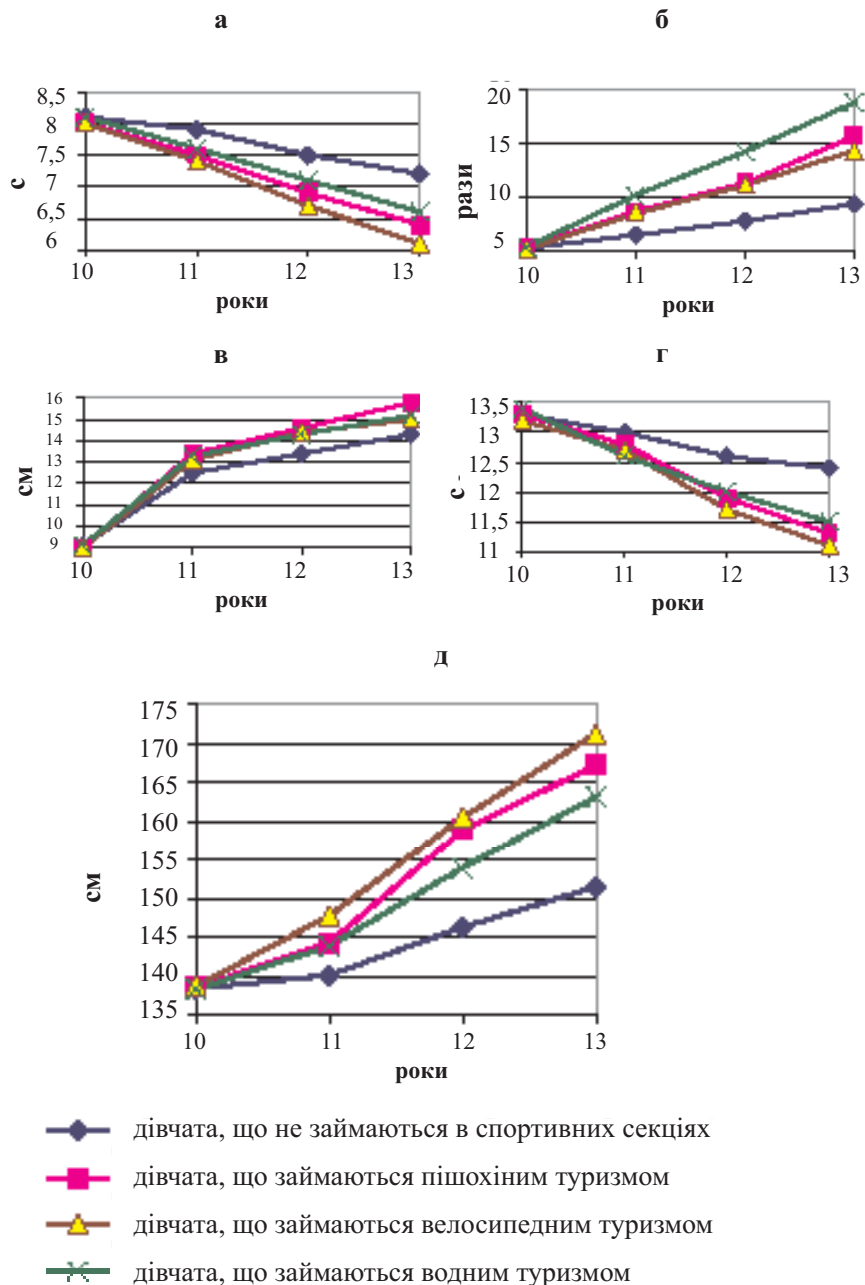


Рис. 1. Показники фізичних якостей дівчат різних експериментальних груп 10-13 років (n1=n2=n3=n4=15): а) біг на 30 м; б) згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; в) нахили тулуба вперед з положення сидячи; г) човниковий біг 4×9 м; д) стрибки у довжину з місця

туризмом – швидкісно-силових якостей та гнучкість, водним туризмом – сила.

Найбільший приріст показника, який відображає швидкісні якості (біг на 30 м) отримано в групах в період 11-12 років (табл. 1). У туристок-пішохідниць показники швидкості скоротилися на 0,6 с, туристок-велосипедисток – на 0,7 с, туристок-водниць

– на 0,5 с, у дівчат, що не займалися в спортивних секціях – на 0,4 с, проте достовірних змін нами не отримано ($p>0,05$). В період з 10 до 11 років приріст показників у дівчат, що не займалися спортом, склав 0,2 с, пішохідниць та водниць – 0,5 с, велосипедисток – 0,6 с ($p>0,05$). Достовірні зміни були отримані лише у групі туристок-велосипедисток у віці 12-13



Таблиця 1

Матриця достовірності змін показників бігу на 30 м дівчат 10-13 років різних груп (n1=n2=n3=n4=15)

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,34; p>0,05 2 – 1,16; p>0,05 3 – 1,46; p>0,05 4 – 1,09; p>0,05	1 – 1,16; p>0,05 2 – 2,75; p<0,05 3 – 3,52; p<0,01 4 – 2,30; p<0,05	1 – 1,74; p>0,05 2 – 4,68; p<0,001 3 – 5,52; p<0,001 4 – 3,80; p<0,01
11 років		1 – 0,74; p>0,05 2 – 1,59; p>0,05 3 – 2,08; p>0,05 4 – 1,22; p>0,05	1 – 1,29; p>0,05 2 – 3,50; p<0,01 3 – 4,21; p<0,001 4 – 2,71; p<0,05
12 років			1 – 0,64; p>0,05 2 – 1,86; p>0,05 3 – 2,40; p<0,05 4 – 1,49; p>0,05

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

Таблиця 2

Матриця достовірності змін показників згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі дівчат 10-13 років різних груп (n1=n2=n3=n4=15)

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,69; p>0,05 2 – 2,43; p<0,05 3 – 2,36; p<0,05 4 – 3,97; p<0,01	1 – 1,22; p>0,05 2 – 4,93; p<0,001 3 – 4,61; p<0,001 4 – 7,33; p<0,001	1 – 3,12; p<0,01 2 – 12,01; p<0,001 3 – 8,81; p<0,001 4 – 13,20; p<0,001
11 років		1 – 0,54; p>0,05 2 – 1,61; p>0,05 3 – 1,64; p>0,05 4 – 2,79; p<0,05	1 – 1,60; p>0,05 2 – 5,07; p<0,001 3 – 4,15; p<0,001 4 – 6,65; p<0,001
12 років			1 – 0,75; p>0,05 2 – 3,67; p<0,01 3 – 2,50; p<0,05 4 – 3,54; p<0,01

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

років, чий результат покращився на 0,6 с (t=2,40; p<0,05).

За весь період дослідження показники бігу на 30 м достовірно покращились в усіх групах туристок. Так, у групі дівчат, що займалися пішохідним туризмом, показники покращились на 1,6 с (t=4,68; p<0,001), дівчат, що займалися велосипедним туризмом – на 1,9 с (t=5,52; p<0,001) та дівчат, що займалися водним туризмом

– на 1,5 с (t=3,80; p<0,01). У групі дівчат, що не займалися спортом, результати покращились на 1,1 с (t=1,74; p<0,05).

У показнику сили з 10 до 11 років достовірно покращились результати в усіх групах туристок. Так, у туристок-пішохідниць приріст показника склав 3,4 рази (t=2,43; p<0,05), туристок-велосипедисток – 3,3 рази (t=2,36; p<0,05) та туристок-водниць

– 4,8 рази (t=3,97; p<0,01) (табл. 2). Протягом наступного року достовірно покращились показники лише у групі туристок-водниць на 4,0 рази (t=2,79; p<0,05), а в решті груп достовірних змін виявлено не було (p>0,05). Найбільший приріст показника сили отримано у віці 13 років, який по відношенню до попереднього 12-річного віку у групі туристок-пішохідниць склав 4,3 рази (t=3,67; p<0,01), у групі туристок-велосипедисток – 3,2 рази (t=2,50; p<0,05) та туристок-водниць – 4,5 рази (t=3,54; p<0,01), в той час як у дівчат, що не займалися в спортивних секціях приріст показника у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі, склав лише 1,6 рази (t=0,75; p>0,05).

В цілому за період дослідження показники сили в усіх групах дівчат достовірно покращились. У дівчат, що не займалися в спортивних секціях, результати збільшилися на 4,1 рази (t=3,12; p<0,01), дівчат, що займалися пішохідним туризмом, – на 10,3 рази (t=12,01; p<0,001), дівчат, що займалися велосипедним туризмом, – на 9,1 рази (t=8,81; p<0,001) та дівчат, що займалися водним туризмом, – на 13,3 рази (t=13,20; p<0,001).

Найбільший приріст показників гнучкості був виявлений в усіх групах дівчат у період з 10 до 11 років (табл. 3). У дівчат, що не займалися в спортивних секціях, результати покращились на 3,4 см (t=3,43; p<0,01), дівчат, що займалися пішохідним туризмом, – 4,4 см (t=4,91; p<0,001), дівчат, що займалися велосипедним туризмом, – 4,1 см (t=4,84; p<0,001) та дівчат, що займалися водним туризмом, – 4,2 см (t=4,59; p<0,001). Протягом наступного року достовірні зміни були визначені лише у групах дівчат, що займалися пішохідним туризмом, показники яких покращились на 1,2 см (t=2,32; p<0,05), та дівчат, що займалися велосипедним туризмом, чий результат покращився на 1,3 см (t=2,28; p<0,05). У віці 12-13 ро-



Таблиця 3

**Матриця достовірності змін показників нахилу тулуба вперед
з положення сидячи дівчат 10-13 років різних груп
(n1=n2=n3=n4=15)**

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 3,43; p<0,01 2 – 4,91; p<0,001 3 – 4,84; p<0,001 4 – 4,59; p<0,001	1 – 4,54; p<0,001 2 – 6,78; p<0,001 3 – 7,21; p<0,001 4 – 6,28; p<0,001	1 – 5,81; p<0,001 2 – 8,07; p<0,001 3 – 7,43; p<0,001 4 – 7,43; p<0,001
11 років		1 – 1,20; p>0,05 2 – 2,32; p<0,05 3 – 2,28; p<0,05 4 – 1,65; p>0,05	1 – 2,63; p<0,05 2 – 4,41; p<0,001 3 – 2,94; p<0,05 4 – 3,18; p<0,01
12 років			1 – 1,45; p>0,05 2 – 2,87; p<0,05 3 – 1,18; p>0,05 4 – 1,99; p>0,05

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

Таблиця 4

**Матриця достовірності змін показників човникового бігу
4×9 м дівчат 10-13 років різних груп (n1=n2=n3=n4=15)**

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,69; p>0,05 2 – 2,43; p<0,05 3 – 2,36; p<0,05 4 – 3,97; p<0,01	1 – 1,22; p>0,05 2 – 4,93; p<0,001 3 – 4,61; p<0,001 4 – 7,33; p<0,001	1 – 3,12; p<0,01 2 – 12,01; p<0,001 3 – 8,81; p<0,001 4 – 13,20; p<0,001
11 років		1 – 0,54; p>0,05 2 – 1,61; p>0,05 3 – 1,64; p>0,05 4 – 2,79; p<0,05	1 – 1,60; p>0,05 2 – 5,07; p<0,001 3 – 4,15; p<0,001 4 – 6,65; p<0,001
12 років			1 – 0,75; p>0,05 2 – 3,67; p<0,01 3 – 2,50; p<0,05 4 – 3,54; p<0,01

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

ків достовірно покращились показники лише у групі дівчат, що займалися пішохідним туризмом, – на 1,2 см (t=2,87; p<0,05).

Різниця кінцевих показників гнучкості по відношенню до початкових у групі дівчат, що не займалися в спортивних секціях, склала 5,2 см (t=5,81; p<0,001), туристок-пішохідниць – 6,8 см (t=8,07; p<0,001), туристок-велосипедисток – 6,0 см (t=7,43; p<0,001)

та туристок-водниць – 6,1 см (t=7,43; p<0,001).

Нами виявлена позитивна динаміка показника спритності в групах. Так, час виконання цього тесту скорочувався протягом усього часу експерименту, проте у віці 10-11 років достовірних змін ми не отримали в жодній групі (p>0,05) (табл. 4).

В період 11-12 років були отримані найбільші зміни показ-

ників спритності в усіх групах, проте достовірні зміни отримано лише у групі туристок-пішохідниць (t=2,42; p<0,05) та туристок-велосипедисток (t=2,53; p<0,05). У віці 13 років по відношенню до 12-річного віку достовірні зміни також були отримані у групах пішохідниць та велосипедисток, чії результати покращились на 0,6 с (t=2,65; p<0,05 та t=3,14; p<0,01).

В кінці досліджуваного періоду різниця показників човникового бігу 4×9 м по відношенню до початкових складала у туристок-велосипедисток 2,1 с (t=9,12; p<0,001), туристок-пішохідниць – 2,0 с (t=6,13; p<0,001), туристок-водниць – 1,9 с (t=5,11; p<0,001) та дівчат, що не займалися в спортивних секціях – 0,9 с (t=2,64; p<0,05).

Найбільший приріст показника швидкісно-силових якостей ми отримали в усіх групах дівчат у віці 11-12 років (табл. 5).

Так, за перший рік достовірно покращились результати лише у групі туристок-велосипедисток на 9,1 см (t=2,85; p<0,05). У дівчат, що займалися пішохідним туризмом, приріст показників склав 5,8 см, дівчат, що займалися водним туризмом – 5,6 см та дівчат, що не займалися спортом – 1,7 см (p>0,05). Протягом другого року результати покращились на 14,6 см (t=4,97; p<0,001) у туристок-пішохідниць, – на 12,7 см (t=4,15; p<0,001) у туристок-велосипедисток, – на 10,1 см (t=3,40; p<0,01) у туристок-водниць, – на 6,2 см (t=1,87; p>0,05) у дівчат, що не займалися в спортивних секціях. Протягом третього року приріст показників був аналогічним до попереднього періоду і склав 8,4 см (t=3,27; p<0,01) у туристок-пішохідниць, 10,8 см (t=4,04; p<0,01) у туристок-велосипедисток, 9,2 см (t=3,71; p<0,01) у туристок-водниць та 5,2 см (t=1,58; p>0,05) у дівчат, що не займалися спортом.

У цілому ж за період експерименту показники у стрибку в довжину з місця у групі дівчат,



Таблиця 5

Матриця достовірності змін показників стрибків у довжину з місця дівчат 10-13 років різних груп (n1=n2=n3=n4=15)

Група	11 років	12 років	13 років
10 років	1 – 0,52; p>0,05 2 – 1,84; p>0,05 3 – 2,85; p<0,05 4 – 1,75; p>0,05	1 – 2,29; p<0,05 2 – 6,36; p<0,001 3 – 6,67 ; p<0,001 4 – 5,01; p<0,001	1 – 4,01; p<0,01 2 – 10,24; p<0,001 3 – 11,54; p<0,001 4 – 9,06; p<0,001
11 років		1 – 1,87; p>0,05 2 – 4,97; p<0,001 3 – 4,15; p<0,001 4 – 3,40; p<0,01	1 – 3,66; p<0,01 2 – 9,22; p<0,001 3 – 9,10; p<0,001 4 – 7,54; p<0,001
12 років			1 – 1,58; p>0,05 2 – 3,27; p<0,01 3 – 4,04; p<0,01 4 – 3,71; p<0,01

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

що не займалися в спортивних секціях, покращилися на 13,1 см (t=4,01; p<0,01), туристок-пішохідниць – на 28,8 см (t=10,24; p<0,001), туристок-велосипедисток – на 32,6 см (t=11,54; p<0,001) та туристок-водниць – на 24,9 см (t=9,06; p<0,001).

Висновки

Згідно проведеного дослідження встановлено, що різні види туризму мають неоднаковий вплив на розвиток різних фізичних якостей. Так, під впливом занять пішохідним туризмом найбільше покращилися показники гнучкості – на 75 % (t=8,07; p<0,001), сили – майже в два рази (t=12,01; p<0,001), спритності – на 15% (t=6,13; p<0,001) і швидкісно-силових якостей – на 20% (t=10,24; p<0,001), велосипедним туризмом: швидкості – на 24% (t=5,52; p<0,001), спритності – на 16% (t=9,12; p<0,001), та швид-

кісно-силових якостей – на 24% (t=11,54; p<0,001), водним туризмом: сила – в 2,5 рази (t=13,20; p<0,001). Тож, використовуючи отримані дані, можна підвищити ефективність фізичної підготовки кожного туриста.

У перспективі подальших досліджень планується визначити зміни рівня фізичного здоров'я дітей 10-13 років під впливом занять різними видами туризму.

Література:

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник / А.Я. Булашев. Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
2. Закопайло С. Фізична підготовка туриста / Закопайло С., Потужній О., Потужня О // Туризм і краєзнавство: Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний уні-

верситет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 64-67.

3. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / Мулик К.В., Гриньова Т.І. // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2010. – N 4. – С. 57-60.
4. Скрипченко І. Загальна фізична підготовка студентів до участі у походах 2 категорії складності / Скрипченко І., Горбонос О. // Туризм і краєзнавство: Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. – С. 175-179.
5. Топорков А.Н. Роль и значение общей и специальной физической подготовки участников спортивных туристских походов для профилактики несчастных случаев / Топорков А.Н. // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2012. – N 2. – С. 93-96.
6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под. ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с. : ил.

