Для заказа доставки данной работы воспользуйтесь поиском на сайте по ссылке: <https://www.mydisser.com/search.html>

**Гриньова Тетяна Іванівна. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років.- Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02, Харків. держ. акад. фіз. культури. - Харків, 2014.- 405 с.**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На правах рукопису

**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

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня кандидата наук

з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник:

Мулик Катерина Віталіївна

кандидат наук з фізичного

виховання та спорту, доцент

Харків – 2014

**ЗМІСТ**

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ 4

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ТУРИСТІВ 10

1.1. Характеристика спортивного туризму 10

1.1.1. Зміст спортивного туризму 10

1.1.2. Види спортивного туризму 14

1.1.3. Вплив занять спортивним туризмом на організм людини 17

1.2. Показники й засоби визначення фізичного стану дітей 22

1.2.1. Складові фізичного стану 23

1.2.2. Характеристика стану здоров’я дітей 10-13 років 25

1.2.3. Особливості фізичного розвитку організму дітей 10-13 років 32

1.2.4. Специфіка розвитку рухових здібностей дітей 10-13 років 37

1.3. Засоби і методи спортивного тренування у різних видах туризму 41

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 45

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 48

2.1. Загальна характеристика методів дослідження 48

2.1.1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури 48

2.1.2. Педагогічні методи дослідження 49

2.1.3. Морфофункціональні методи дослідження 51

2.1.4. Методи математичної статистики 58

2.2. Організація дослідження 58

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РІВНЯ СКЛАДОВИХ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 10-13 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ ТУРИЗМУ 61

3.1. Зміст навчальних програм «Пішохідний туризм», «Велосипедний туризм», «Водний туризм» 61

3.2. Рівень фізичної підготовленості дітей, які займаються різними видами спортивного туризму 63

3.3. Оцінка морфофункціональних показників дітей різних експериментальних груп 85

3.4. Визначення стану здоров’я дітей різних експериментальних груп 121

3.5. Порівняння типів будови тіла дітей, які не займаються в спортивних секціях і дітей, які займаються різними видами спортивного туризму 143

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 144

РОЗДІЛ 4. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ТУРИСТСЬКЕ БАГАТОБОРСТВО» НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ 10-13 РОКІВ 148

4.1. Вивчення мотивів дітей до занять спортивним туризмом 148

4.2. Зміст авторської програми «Туристське багатоборство» 152

4.3. Оцінка рівня фізичних якостей дітей, які займалися за різними програмами спортивного туризму 153

4.4. Визначення впливу різних програм спортивного туризму на морфофункціональні показники дітей 10-13 років 167

4.5. Вплив різних видів спортивного туризму та авторської програми «Туристське багатоборство» на стан здоров’я дітей 10-13 років 172

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4 185

РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ 189

ВИСНОВКИ 219

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 223

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АТ – артеріальний тиск;

ДТ – діастолічний артеріальний тиск;

ЖЄЛ – життєва ємність легень;

МСК – максимальне споживання кисню;

ОГК – окружність грудної клітки;

СТ – систолічний артеріальний тиск;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

**ВСТУП**

**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 [118], В. В. Поліщук [172], Є. З. Рут [183], В. М. Селуянов [188], Т. Ю. Троценко [213]).

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 [26, 27], А. М. Бурових [31], О. О. Федякін [220] та ін.); впливу спортивно-оздоровчого туризму
на морфофункціональні і психофізіологічні показники організму студентів (О. Л. Жигарєв [80]), впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на організм
та фізичні якості школярів (К. В. Мулик [141, 142], Є. З. Рут [183], В. В. Троценко [212]) та дошкільнят (Н. Є. Пангелова [160], А. А. Пивовар [163, 164], В. В. Поліщук [172]).

Праці В. М. Макарова [127], І. І. Махова [132], С. В. Рильського [184]
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 [65], Л. В. Дугіна [78], М. О. Носко [155], Г. І. Шутка [234]) та дорослих (В. В. Приходько [174], О. О. Штангєєва [233]) 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 [82]).

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, 2012, 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» (Бєлгород-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 у 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.

1. **ВИСНОВКИ**
2. 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.
3. 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-пішохідників 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 пішохідників 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 займались 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 4×9 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. Корнєєва та інших, мала вищі результати у хлопців, які займалися за авторською програмою, ніж у туристів-пішохідників 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 пішохідним, 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-пішохідників (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.