

## Вплив оздоровчого туризму на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень.** Дитячий та підлітковий туризм є одним із ефективних засобів усебічного розвитку особистості. Це знайшло відображення в низці офіційних державних документів, широкому висвітленні питань оздоровчої туристичної роботи в пресі, активізації наукових досліджень проблеми туризму [3; 8].

Практика показала, що в школах із добре поставленою туристичною роботою кращі успішність і дисципліна, менше правопорушень, вищий рівень фізичної підготовленості дітей, менше захворювань, передусім застудних, краща інформованість про рідний край [4].

На жаль, дитячий самодіяльний туризм ще не посів у школі належного місця. Оздоровча туристична робота в школах поки що має епізодичний характер. Тематичні походи вихідного дня й багатоденні, спрямовані на оптимізацію навчально-виховного процесу в школі, – явище досить рідкісне.

Однією з причин слабкої оздоровчої туристичної роботи в школах є недостатня розробленість її методичних основ, незабезпеченість шкіл методичними матеріалами, а також недостатня увага ВНЗ до питань підготовки вчителів для туристичної роботи в школі.

Під оздоровчим туризмом розуміють стан і рівень розвитку організації раціонального відпочинку та його виховного впливу на особистість. Як правило, людська особистість формується в молоді роки. Завданнями, які розв'язують оздоровчі заняття з туризму, є зміцнення здоров'я, розвиток і закріплення основних рухових якостей, покращення функціональних показників. Тому це дослідження розглядає туризм як формуючий чинник фізичної підготовленості молоді [1].

У навчально-виховній сфері середніх загальноосвітніх навчальних закладів оздоровчо-туристична робота має здійснюватися в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного й психічного розвитку. Фахівці фізичного виховання повинні вміти здійснювати керівництво фізичним вихованням учнів, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, а також туристично-оздоровчої роботи в позанавчальний час; брати активну участь у проведенні дитячих оздоровчих таборів. Організація оздоровчо-туристичної роботи в окремих ланках навчально-виховної сфери повинна будуватися на засадах послідовності та наступності [7].

Фізкультурно-спортивні заходи займають важливе місце в системі туристичної діяльності. Вони мають на меті підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей

Набувати теоретичні знання та практичні навички можна в навчальних походах або на спеціальних заняттях.

Туристично-оздоровча робота дає можливість сконцентрувати навколо неї всю виховну роботу в школі, забезпечити тісну взаємодію учнівського самоуправління, сім'ї та громадськості. Вона сприяє піднесенню масовості туристичної роботи в школі, оптимізації рухового режиму учнів. Для нормального розвитку підліткові не досить тієї рухової активності, яку школа забезпечує трьома уроками фізичної культури на тиждень і спортивно-масовою роботою. Участь у туристичних походах підвищує рівень рухової активності організму учня, котрий росте й розвивається [2; 6].

**Завдання дослідження** – визначити динаміку фізичної підготовленості учнів, які займаються туризмом.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Експериментально-дослідна робота була проведена на базі Луцької ЗОШ I–III ступенів № 15 протягом 2008/2009 н. р. В експерименті брали участь 28 учнів 10 класів, які на початку навчального року записалися до туристичного гуртка. На уроках фізичної культури вони займалися за навчальною шкільною програмою й за можливості до 10 хв на уроці – для вдосконалення навичок туристичної роботи, які вони отримували на заняттях у туристичному гуртку.

Із метою виховання інтересу до занять необхідно точно та доступно пояснювати учням значення й зміст занять, доводити до свідомості учнів необхідність довго та наполегливо працювати для досягнення результатів, формувати відповідні вміння та навички туристичного спрямування.

Позаурочні туристично-оздоровчі заходи включали тренувальні походи вихідного дня й дводенні походи наприкінці першої та другої четвертей; комплексні змагання за участю учнів старших класів, що проводились у третій четверті; багатоденний похід на канікулах і туристично-спортивне свято "День юного туриста" наприкінці навчального року.

Окрім названих заходів, упродовж навчального року проводилися поточні туристичні змагання. Такі змагання відбувалися, як правило, у суботні дні. У неділю учням пропонувалися "походи вихідного дня". Їх організовували протягом усього навчального року [5].

Серед найпоширеніших і доступних форм самостійних занять ми рекомендували ранкову гігієнічну гімнастику з використанням індивідуально підібраних вправ для конкретного учня. У межах зарядки частково розв'язували й такі завдання, як відновлення й збереження правильної постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих рухових якостей, загальної тренуваності. Такі заняття рекомендували проводити в добовому режимі не раніше ніж через годину-півтори після сніданку. Їхня структура та методика організації повинні відповідати структурі й методиці уроку. Учні були ознайомлені з комплексом рекомендованих спеціальних вправ для самостійних занять удома.

Для визначення динаміки фізичної підготовленості учнів, які займаються в туристичному гуртку, ми порівняли середні показники тестувань на початку та після проведення експериментального дослідження й відобразили в табл. 1.

Таблиця 1

**Середні показники фізичної підготовленості учнів, які відвідували туристичний гурток на початку та після експерименту (М±)**

№ з/п	Стать	Біг на 30 м (с)	Біг на 2000 м (хв., с)	Нахили тулуба вперед (см)	Підтягування на перекладині (разів)	„Човниковий біг” 4x9 м (с)	Стрибки в довжину з місця (см)
1	Чол.	5,1±0,04	9,49±0,25	+10±0,4	9±0,24	9,7±0,04	205±3,5
	Жін.	5,5±0,05	11,30±0,40	+15±0,6	15±0,51	10,6±0,03	180±4,0
2	Чол.	4,7±0,04	9,21±0,27	+12±0,5	11±0,35	9,4±0,02	215±3,9
	Жін.	4,9±0,03	10,41±0,35	+17±0,4	18±0,47	10,3±0,04	192±4,2

1 – на початку експерименту;

2 – після експерименту

Як видно з табл. 1, середні показники фізичної підготовленості юнаків і дівчат значно зросли протягом навчального року, за той час, що вони відвідували туристичний гурток.

На початку дослідної роботи середні показники бігу на 30 м становили в юнаків 5,1±0,04 с, у дівчат – 5,5±0,05 с, після експерименту – відповідно, 4,7±0,04 с та 4,9±0,03 с. У юнаків і дівчат простежувалася тенденція до збільшення швидкості протягом експерименту, а саме: у юнаків показник швидкості зріс на 0,4 с, а в дівчат – на 0,6 с.

На початку експерименту середні показники тесту "біг на 2000 м" у юних туристів становили у юнаків 9,49±0,25 хв, у дівчат – 11,30±0,40 хв, після експерименту – відповідно, 9,21±0,27 хв і 10,41±0,35 хв. Протягом експерименту показник витривалості в юнаків зріс на 0,28 хв, у дівчат – на 0,59 хв.

На початку дослідження середні результати тесту "нахили тулуба вперед" становили в юнаків 10±0,4 см, у дівчат – 15±0,6 см, після експерименту – відповідно, 12±0,5 см та 17±0,4 см. Як у юнаків, так і в дівчат показник гнучкості за зріс на 2 см.

На початку експериментальної роботи в юнаків результати тестового завдання "підтягування на перекладині" становили 9±0,24 разів, у дівчат – 15±0,51 разів, після експерименту – відповідно, 11±0,35 разів і 18±0,47 разів. У юнаків та дівчат простежувалася тенденція до збільшення сили протягом експерименту, а саме: у юнаків на 2 рази, а в дівчат – на 3 рази.

Середні результати тесту "човниковий біг" 4x9 м зросли як у юнаків, так і в дівчат протягом експериментальної роботи. На початку експерименту юнаки виконали це тестування за 9,7±0,04 с, дівчата – за 10,6±0,03 с, після експерименту – відповідно, юнаки за 9,4±0,02 с, а дівчата за 10,3±0,04 с. Динаміка показника спритності протягом експерименту в юнаків та в дівчат становила 0,3 с.

На початку експерименту середні показники тестових випробувань "стрибки в довжину з місця" становили в юнаків 205±3,5 см, у дівчат – 180±4,0 см, після експерименту – відповідно, у юнаків

215±3,9 см і в дівчат 192±4,2 см. Протягом експерименту показники швидкісно-силових якостей збільшилися в юнаків на 10 см, а в дівчат – на 12 с.

Отже, недостатня рухова активність знижує функціональні можливості організму підлітків, у результаті чого вповільнюється моторний розвиток. Малорухомий старшокласник володіє меншим обсягом рухових навичок, йому притаманний нижчий рівень розвитку рухових якостей. Учні з дефіцитом рухів мають меншу силу та витривалість, вони менш швидкі й спритні.

Велике значення під час формування інтересу школярів до систематичних занять у туристично-му гуртку мають узгоджені дії школи, учителя фізичної культури, учнів і батьків.

Мотивом для активізації заняттями туризмом у підлітків є позитивний вплив занять та підвищення стану фізичної підготовленості. Підвищенню фізичного розвитку сприяють нормовані фізичні вправи у вигляді помірною фізичного навантаження в туристичному гуртку. Система туристично-оздоровчої роботи в школі сприяє оптимізації рухового режиму учнів, їх оздоровленню.

**Висновки.** Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися туризмом, що свідчить про позитивну динаміку фізичної підготовленості підлітків. Проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні із систематичним перебуванням на свіжому повітрі сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці системи оптимального рухового режиму під час занять туризмом для підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників.

#### Література

1. Актуальные проблемы туризма // Сборник научных трудов. 1996–1997 гг. – Вып. 1. – М. : [б. и.], 1997. – С. 1–87 ; 228–249.
2. Андрющенко Л. Б. Проблемы формирования здоровья молодежи / Л. Б. Андрющенко, М. В. Цуцаева // Здоровье. Интеллект : биоинформационные оздоровительные технологии : материалы 1-й Международ. науч.-практ. конф. – Волгоград : [б. и.], 2001. – С. 30–34.
3. Закон України “Про туризм”. – К. : [б. в.], 1995.
4. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
5. Коцан І. Я. Шкільний туризм : навч.-метод. посіб. / Коцан Я. І. – К. : Муар, 1998. – 208 с.
6. Маланюк Т. Особливості використання наявних туристсько-краєзнавчих ресурсів Івано-Франківщини в організації виховної роботи дитячо-юнацького туризму / Т. Маланюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 76–80.
7. Никишин Л. Ф. Туризм и здоровье / Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб – Киев : Здоровье, 1991. – 222 с.
8. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді / за заг. ред. Ю. В. Штангея. – К. : ІЗМН, 1996. – 368 с.

#### Анотації

*У статті визначено та експериментально підтверджено, що раціонально організований руховий режим під час оздоровчої туристичної роботи сприяє пристосуванню організму старшокласників до високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.*

**Ключові слова:** змагання, оздоровчий туризм, походи, туристичний гурток, фізична підготовленість.

**Леонид Горбунов. Влияние оздоровительного туризма на уровень физической подготовленности учеников старших классов.** В статье экспериментально доказано, что рационально организованный двигательный режим во время оздоровительной туристической работы помогает приспособлению организма старшеклассников к высоким физическим нагрузкам и повышению физической подготовленности.

**Ключевые слова:** соревнования, оздоровительный туризм, походы, туристический кружок, физическая подготовленность.

**Leonid Horbunov. Influence of Health-improving Tourism on the Level of Physical Fitness of High School Students.** The article proved experimentally that rationally organized movement mode during recreational tourism helps the high school student's body to adapt to intensive physical exercise and to improve physical fitness.

**Key words:** competition, health-improving tourism, hike, tourist group, physical fitness.