

11. Baker, J. S. and Cooper, S. M. (2004). "Strength and body composition: single versus triple set resistance training programs". *Med Sci Sports Exerc*, vol. 36, no. 5.
12. Baechle, T. R., Earle, R. W. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
13. Biddle, S., Corless, B. et. al. (2002). *Rugby Training*. The Crowood Press.
14. Brass, M. (2001). *Strength and Conditioning Professional Standards Guidelines*. Colorado Springs, CO: NSCA.
15. Mazzetti, S. A. and Kramer, W. J. (2000). "The influence of direct supervision of resistance training on strength performance". *Med. Sci. Sports Exerc*, vol. 32, pp. 1175–1184.
16. Hillmann, A., Pearson, D. R. (1995). "Supervision: The key to strength training success". *Strength Cond*, vol. 17, pp. 67–71.

*Рецензент:* канд. наук з фіз. вих., доц. Мочернюк В.Б.

УДК 796.5: 615.83

ББК 75.81

*Лілія Войчишин*

## КОРЕКЦІЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ

*У статті наведений приклад позитивного впливу оздоровчого туризму на рівень соматичного здоров'я та працездатність учнів старшого шкільного віку. Та науково обґрунтовано використання оздоровчого туризму з метою попередження погіршення здоров'я, тонізації нервової системи, ендокринної, серцево-судинної систем і стимуляції обмінних процесів. Сонячне опромінювання за рахунок ультрафіолетового спектру підвищує неспецифічний імунітет, покращує обмінні процеси, засвоєння вітамінів (особливо вітаміну Д, який утворюється в шкірі), сприяє розсмоктуванню залишкових запальних процесів. В учнів старшого шкільного віку, які систематично приймають сонячні ванни, підвищується і тривалий час зберігається працездатність. Туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення людини, виховання цивілізованого ставлення до природного середовища та культурно-історичної спадщини. Поєднуючи в собі найбільш ефективні оздоровчі види рекреаційної діяльності, це найдешевший та найдоступніший вид активного відпочинку і відновлення здоров'я для школярів.*

**Ключеві слова:** оздоровчий туризм, загартування, учні старшого шкільного віку, здоров'я, працездатність.

*В статье приведен пример положительного влияния оздоровительного туризма на уровень соматического здоровья и работоспособность учащихся старшего школьного возраста. И научно обосновано использование оздоровительного туризма с целью предупреждения ухудшения здоровья, тонизирования нервной системы, эндокринной, сердечно-сосудистой систем и стимуляции обменных процессов. Солнечное облучение за счет ультрафиолетового спектра повышает неспецифический иммунитет, улучшает обменные процессы, усвоение витаминов (особенно витамина Д, который образуется в коже), способствует рассасыванию остаточных воспалительных процессов. У учащихся старшего школьного возраста, систематически принимают солнечные ванны, повышается и длительное время сохраняется работоспособность. Туризм является эффективным средством физического оздоровления человека, воспитание цивилизованного отношения к природной среде и культурно-исторического наследия. Сочетая в себе наиболее эффективные оздоровительные виды рекреационной деятельности, это самый дешевый и доступный вид активного отдыха и восстановления здоровья для школьников.*

**Ключевые слова:** оздоровительный туризм, закаливание, ученики старшего школьного возраста, здоровье, работоспособность.

*The article is an example of the positive impact of health tourism on the level of physical health and performance of students of high school age. The scientifically use of health tourism in order to prevent the deterioration of health, tones up the nervous, endocrine, cardio-vascular system, is a kind of gymnastics for vessels and stimulates metabolic processes. Solar irradiation of the ultraviolet spectrum increases nonspecific immunity, improves metabolic processes, absorption of vitamins (especially vitamin D, which is produced in the*

skin), promotes the resorption of residual inflammatory processes. The students of high school age who regularly take sun baths, is enhanced and lasting capacity for work. Tourism is an effective tool for physical rehabilitation man, the education of a civilized attitude towards the natural environment and cultural heritage. Combining the most effective Wellness recreational activities, this is the cheapest and most accessible type of active rest and recovery for students.

**Keywords:** health tourism, tempering, secondary school age, health, efficiency.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Оздоровчий туризм – багатогранна форма активного відпочинку учнів, запорука їх гармонійного розвитку. Вважається, що його оздоровчий аспект полягає в позитивному впливі факторів природи на організм у поєднанні із загально-зміцнюючою м'язовою діяльністю, що сприяє повноцінному відпочинку, зміцненню здоров'я та загартуванню організму [1, 4, 6].

Активний туризм позитивно впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язковий апарат. Під час подолання різних природних перешкод у роботу залучаються всі групи м'язів, але найбільше навантаження припадає на м'язи так званого м'язового корсету [5].

Дія природних чинників, зокрема факторів гірського клімату, є ефективним методом підвищення опірності організму до дії патогенних впливів. За умов високогір'я провідними діючими на організм людини чинниками навколишнього середовища є зниження загального атмосферного тиску та зменшення парціального тиску кисню (PO<sub>2</sub>) [2].

Виражений лікувальний ефект перебування в умовах високогір'я в поєднанні з руховою активністю встановлений у дітей, хворих на анемію [1]. Гірський туризм є ефективним також при лікуванні нервово-психічних розладів, порушенні обміну речовин [8].

Оздоровча дія активного туризму на людину здійснюється не тільки за рахунок фізичної активності, але і через інші фактори: загартування, корисне втомлення, нервово-психологічне розвантаження [2, 7].

Загартування в туристичному поході здійснюється сонячними, повітряними ваннами, купаннями і іншими гігієнічними процедурами. Загартування оздоровлює школярів, допомагає попередити погіршення здоров'я, тонізує нервову, ендокринну, серцево-судинну системи, є своєрідною гімнастикою для судин і стимулює обмінні процеси. Приймання повітряних ванн під час руху піддає тіло кращій аерації завдяки активнішому руху навколишнього повітря. В свою чергу, аерація покращує потовиділення, активізує шкірне дихання [3].

Сонячне опромінювання за рахунок ультрафіолетового спектру підвищує неспецифічний імунітет, покращує обмінні процеси, засвоєння вітамінів (особливо вітаміну Д, який утворюється в шкірі), сприяє розсмоктуванню залишкових запальних процесів. В учнів старшого шкільного віку, які систематично приймають сонячні ванни, підвищується і тривалий час зберігається працездатність. Оздоровчий ефект від них вищий, якщо приймати їх у русі [4].

Під час туристичних походів ми застосовували сонячно-повітряні ванни, оскільки цей вид загартування має сприятливий ефект для всіх нозологічних груп з різним рівнем здоров'я [6].

Висока активність школярів у поході приводить до втоми організму, що сприяє підвищенню працездатності. Доведено, що запорукою високого функціонального стану організму є не тільки наявність енергетичного потенціалу, але й здатність повноцінно і швидко відновлюватися. Втома є природним збудником відновних процесів, які підвищують працездатність організму людини [2]. Якщо усунути втомлення, працездатність

поступово знижуватиметься. Навпаки, втима стимулює відновні процеси, що підвищують працездатність організму. Туристичний похід є одним з кращих засобів забезпечення необхідного обсягу втими організму, в основному за рахунок систематичності дії [5].

Внаслідок систематичної стимуляції відновних процесів відбуваються також структурні зміни, які збільшують потенційні можливості організму: зростає об'єм м'язових волокон, зміцнюються сухожилля і зв'язки суглобів. Водночас відбувається прискорене відновлення пошкоджених у процесі напруженої діяльності тканин, посилюється загоєння ран. Завдяки цьому дитина стає краще захищеною від несприятливих впливів навколишнього середовища [7].

Туристичний похід, переносючи підлітка в нове ландшафтно-кліматичне середовище, забезпечує йому безпосередній контакт з природою. Тісне спілкування з нею, виховання у походах уміння бачити і естетично сприймати красу природи, розвиток у собі "спорідненого" ставлення до неї мають велике психологічне значення. В.Д. Дехтяр (2003) вважає, що систематичні заняття туризмом допомагають формувати такі цінні якості підлітків та молоді, як патріотизм, відчуття колективізму, мужність, наполегливість, вміння долати труднощі, що відіграють вирішальну роль у профілактиці нервово-психічних захворювань і розладів. Туризм відволікає молодь від різних шкідливих впливів та звичок [2, 5].

Дослідження Ю.Н. Федотова (2002), Ю.С. Константинова, В.М. Куликова (2002) доводять, що суботні й недільні походи школярів знімають психічну напругу, покращують їх фізичний та психологічний стан [4, 8].

Інтенсивність м'язової діяльності визначається станом здоров'я й фізичної підготовки учасника походу, що зумовлює вибір засобу пересування, темп, тривалість походу.

**Мета дослідження** – виявити вплив засобів активного туризму на соматичне здоров'я та працездатність учнів старшого шкільного віку.

**Методи і організація дослідження:** дослідження рівня соматичного здоров'я учнів за Г.Л. Апанасенком (1992), встановлення рівня працездатності за допомогою проби Руф'є-Діксона, методи математичної статистики, аналіз, синтез, індукція, дедукція, ранжирування, узагальнення.

На початку дослідження були сформовані дві групи учнів старшого шкільного віку. Основна група 1 (самостійно займалися вправами оздоровчого характеру) і основна група 2 (займалася за програмою фізичної реабілітації, яка включала масові пішохідні походи вихідного дня маршрутами Карпатського регіону). Під час походів застосовували методики когнітивно-поведінкової корекції і натуропсихокорекції учнів. Ці походи ми організовували два-чотири рази на місяць впродовж року. Обстеження учнів проводили на початку (1 обстеження) і вкінці (2 обстеження) дослідження.

Походи здійснювали по наступних маршрутах:

1. *На хребет Сокільський.* с. Яворів – урочище Жолоб – хр. Сокільський. Відстань 3 км, перепад висот 439 м.

2. *На гору Писаний камінь.* Буковецький перевал – г. Копилаш – г. Писаний Камінь. Відстань 6 км, перепад висот 411 м.

3. *На гору Терношора.* с. Яворів (присілок Безулька) – с. Снідавка – г. Терношора – с. Яворів. Довжина маршруту 12 км, перепад висот 330 м.

4. *На гору Кострич.* Маршрут проходить хребтом Кострича. с. Бистрець – полонина Псарівка – г. Кострич (1544 м) – с. Великий Ходак. Відстань 13 км, перепад висот 700 м.

5. *На хребет Довбушеві Комори.* Маршрут проходить Покутсько-Буковинськими Карпатами. смт. Верховина – присілок Слупійка – хр. Довбушеві Комори – присілок Заріччя – с. Криворівня. Відстань 14 км, перепад висот 680 м.

Усі маршрути були чітко спланованими і відповідали правилам проведення туристичних подорожей з учнівською і студентською молоддю України, затвердженим Наказом Міністерства освіти України № 96 від 6 квітня 1999 року. Усі походи, які ми проводили у межах комплексної програми реабілітації, належали до некатегорійних з активними способами пересування. У даному Наказі зазначено, що для місцевих походів тривалістю до 4 днів включно, а також екскурсій (подорожей тривалістю до 24 годин, що забезпечують задоволення пізнавальних, інформаційних, духовних та оздоровчих потреб учнівської та студентської молоді), отримання позитивного висновку маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) не потрібне.

За декілька днів до туристичного походу адміністрація школи видавала наказ про проведення туристичного походу, в якому: визначалася мета, район, терміни та складність проведення походу; призначалося керівника та заступника керівника туристичної групи; обумовлювалася відповідальність керівника та заступника керівника групи за збереження життя та здоров'я учасників на весь час подорожі; визначалися основні заходи безпеки проведення походу; затверджували персональний склад учасників, маршрут та план проведення походу, тощо.

У обов'язки керівника групи входило:

- ознайомити учасників з правилами проведення туристичного походу;
- провести цільовий інструктаж учасників з техніки безпеки з обов'язковою реєстрацією в журналі відповідної форми згідно з Положенням про організацію охорони праці та порядок розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах, затвердженим Наказом Міністерства освіти України від 30 листопада 1993 року № 429 (з0178–93) і зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 03.12.93 за № 178 (додаток 6);
- отримати необхідну документацію та дозволи на проведення туристичного походу;
- при потребі розв'язати питання страхування учасників туристичного походу;
- провести збори батьків учасників туристичного походу;
- забезпечити під час подорожі додержання учасниками належного громадського порядку, санітарно-гігієнічних норм, виконання правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки, використання туристського спорядження, а також інших правил безпеки життєдіяльності.

**Результати дослідження.** Туристичні пішохідні мандрівки вихідного дня маршрутами Карпатського регіону сприятливо позначилися на рівні соматичного здоров'я учнів, які були реалізовані у відповідності до вище викладених правил (рис. 1; 2).

Так, у складі основної групи 2 відсоткова частка юнаків з низьким рівнем соматичного здоров'я зменшилася від 63,7% на початку дослідження до 19,0% під час повторного обстеження ( $p < 0,05$ ). Водночас вірогідно збільшилася частка юнаків з середнім рівнем соматичного здоров'я (від 14,3 до 51,7% – у 3,6 рази,  $p < 0,05$ ). До сприятливих наслідків впровадження нашої програми належить і те, що у складі основної групи 2 наприкінці дослідження було 9,5% юнаків з вищим від середнього рівнем соматичного здоров'я. На початку дослідження в цій групі взагалі не було юнаків на цьому рівні соматичного здоров'я.

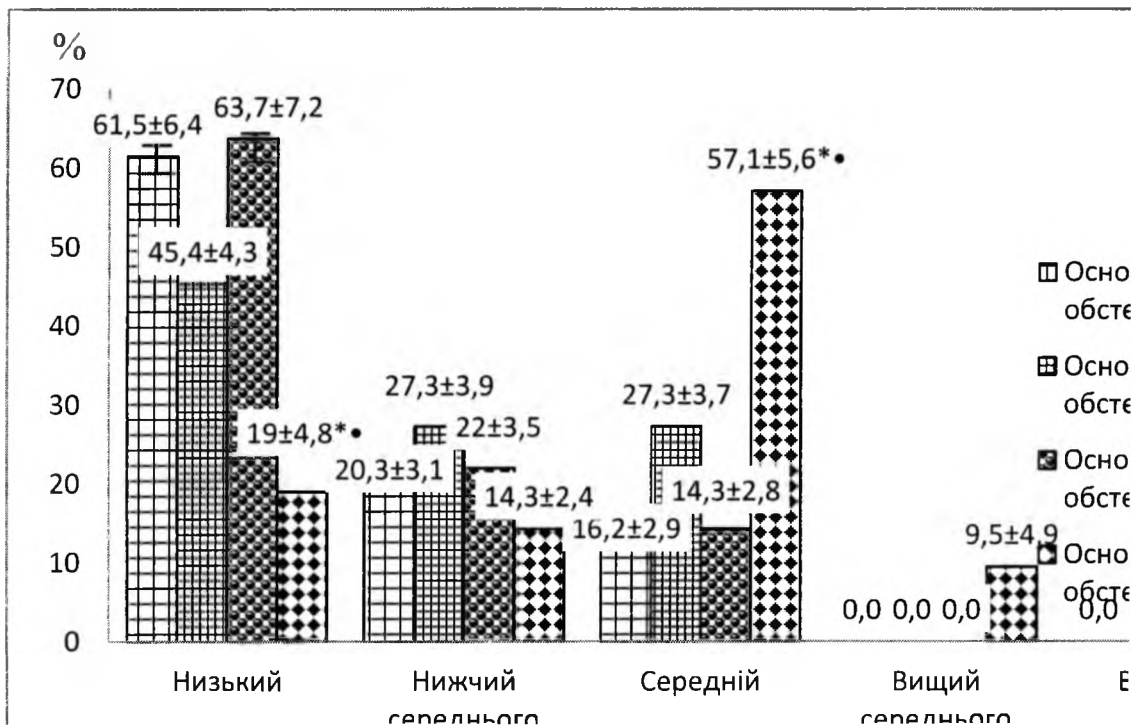


Рис. 1. Вплив занять активним туризмом на розподіл юнаків за рівнем соматичного здоров'я

У складі основної групи 1 вірогідних змін у юнаків, які належали до різних рівнів соматичного здоров'я, не виявлено. Майже половина з них належала до низького, а 27,3% – до нижчого від середнього і середнього рівнів соматичного здоров'я.

Розподіл дівчат за рівнем соматичного здоров'я представлений на рис. 2.

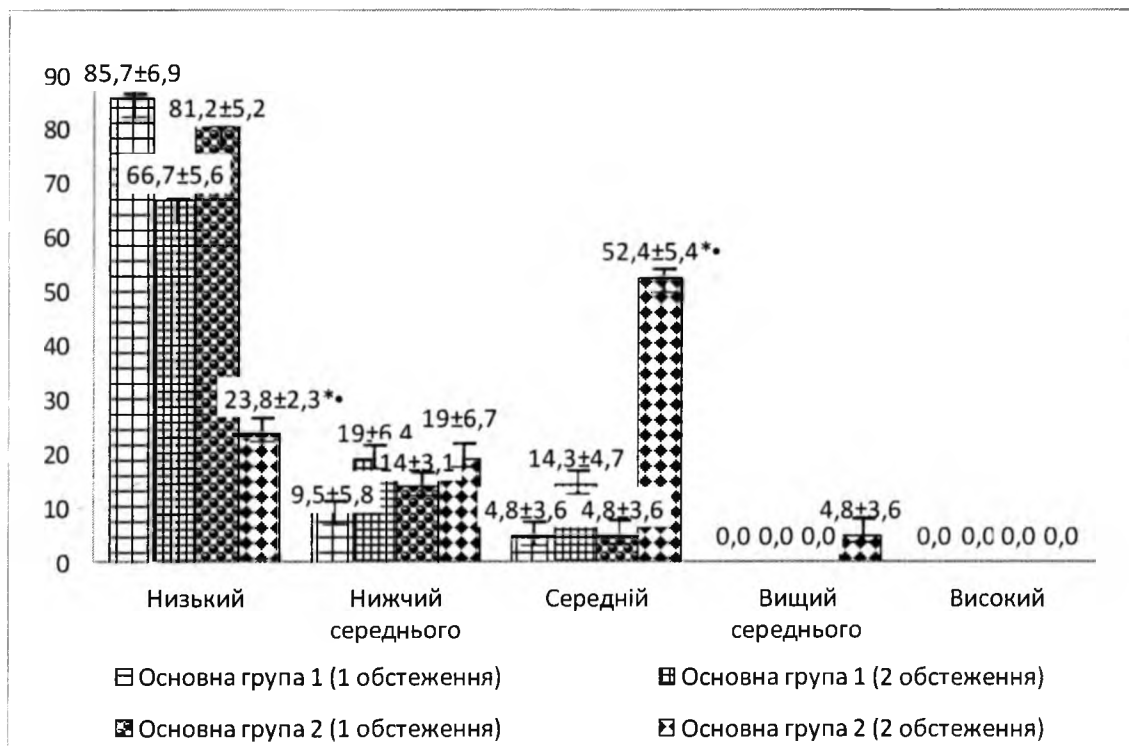


Рис. 2. Вплив занять активним туризмом на розподіл дівчат за рівнем соматичного здоров'я

У складі основної групи 2 вірогідно збільшився відсоток дівчат з середнім рівнем соматичного здоров'я від 4,8% до 52,4% ( $p < 0,05$ ). Водночас вірогідно зменшився відсоток дівчат з низьким рівнем соматичного здоров'я (від 81,2% до 23,8% ( $p < 0,05$ )). Вірогідних змін у розподілі дівчат за рівнями здоров'я у складі основної групи 1 не відбулося, водночас відзначено, що наприкінці дослідження число дівчат з низьким рівнем соматичного здоров'я у складі основної групи 2 була вірогідно меншою, ніж у складі основної групи 1 ( $p < 0,05$ ). Число дівчат з середнім рівнем соматичного здоров'я у складі основної групи 2 стала вірогідно більшою, ніж у складі основної групи 1 ( $p < 0,05$ ). Крім того, у складі основної групи 2 4,8% дівчат досягли вищого від середнього рівня соматичного здоров'я. На початку дослідження таких випадків у складі цієї групи не було виявлено.

Приведені вище результати аргументують висновок про те, що тривале застосування програми фізичної реабілітації із застосуванням оздоровчого туризму для учнів старших класів мало сприятливий вплив на рівень соматичного здоров'я. А самостійні заняття оздоровчими вправами не забезпечують можливості сприятливо впливати на цей показник.

Результати проведення проби Руф'є-Діксона відображено на рис. 3; 4.

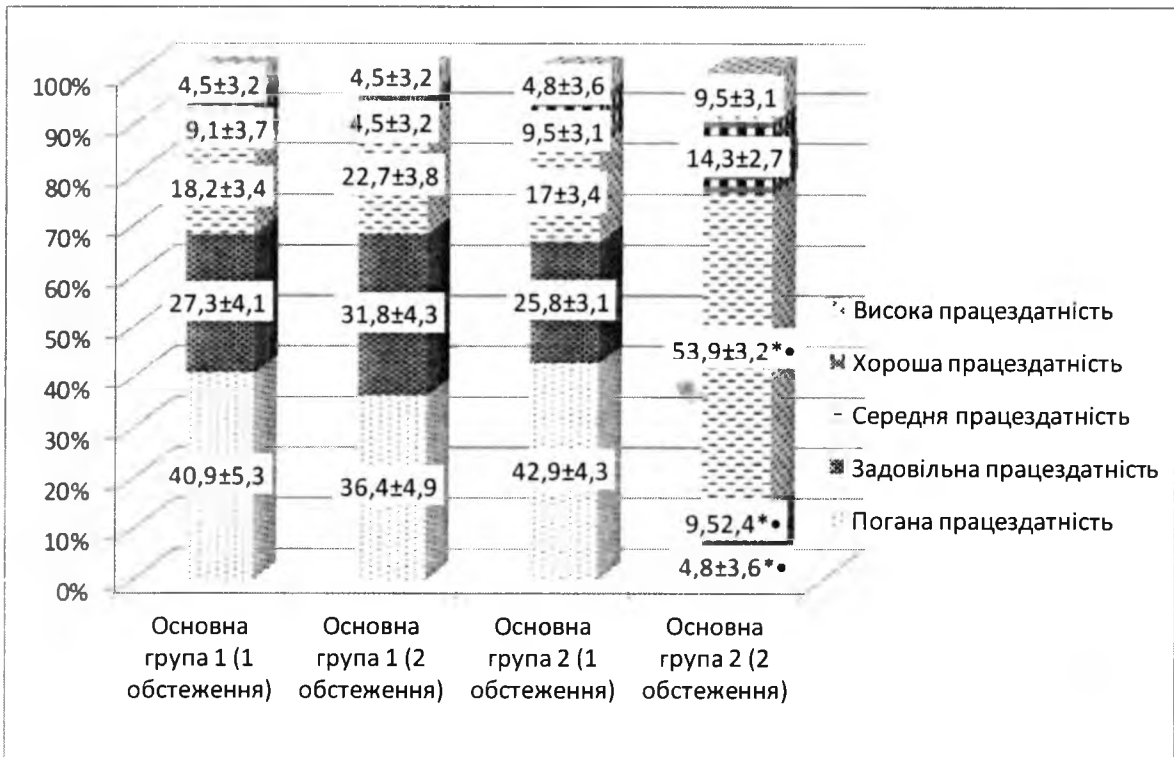


Рис. 3. Вплив занять активним туризмом на стан фізичної працездатності юнаків

Згідно отриманих результатів, у юнаків основної групи 2 підвищилась працездатність, про що свідчить вірогідне збільшення відсотка учнів з середнім її рівнем: відсоток таких юнаків збільшився від 17 на початку дослідження до 53,9 при повторному дослідженні ( $p < 0,05$ ). Частка юнаків з середнім рівнем працездатності у основній групі 2 стала вірогідно більшою у порівнянні з часткою юнаків з такою ж працездатністю у складі основної групи 1 ( $p < 0,05$ ). Водночас у основній групі 2 відзначено вірогідне зменшення відсотка юнаків з задовільною (від 25,8% до 9,5%;  $p < 0,05$ ) і поганою працездатністю (від 42,9% до 4,8%;  $p < 0,05$ ).

У юнаків основної групи 1 вірогідних змін розподілу за рівнями працездатності не було відзначено.

Результати розподілу дівчат за рівнями працездатності на підставі проби Руф'є-Діксона приведено на рис. 4.

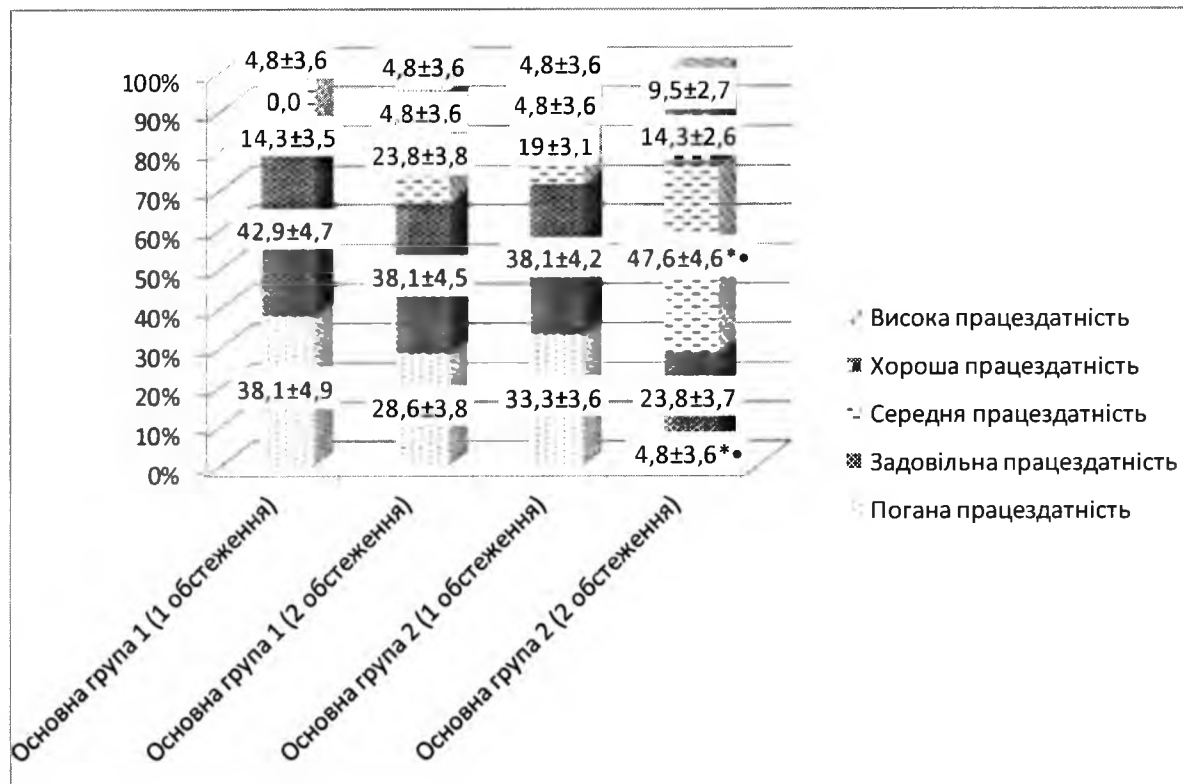


Рис. 4. Вплив занять активним туризмом на стан фізичної працездатності дівчат

Як і у юнаків, так і у дівчат основної групи 1 вірогідних змін розподілу за рівнями працездатності не було відзначено. У складі дівчат основної групи 2 відбувся сприятливий перерозподіл за рівнями працездатності: вірогідно збільшилася частка учениць з середнім рівнем (від 19% до 47,6%,  $p < 0,05$ ) і зменшилася частка учениць з поганою працездатністю (від 33,3% до 4,8%,  $p < 0,05$ ). Відзначено, що відсоток дівчат з поганою працездатністю у складі основної групи 2 став вірогідно меншим у порівнянні з таким у складі основної групи 1 (33,3% проти 4,8%,  $p < 0,05$ ).

#### Висновок

Отримані результати досліджень учнів старших класів аргументують висновок про те, що тривале застосування програми фізичної реабілітації із застосуванням оздоровчого туризму має сприятливий вплив на рівень соматичного здоров'я школярів та достовірно підвищує рівень їх працездатності.

Наведені приклади маршрутів, які були чітко спланованими і відповідали правилам проведення туристичних подорожей, забезпечували задоволення пізнавальних, інформаційних, духовних та оздоровчих потреб учнівської та студентської молоді. Тому, ми рекомендуємо використання оздоровчого туризму, як засобу оздоровлення для учнів старших класів, як сільської так і міської місцевостей проживання.

1. Білошицький П. В. Радіаційні пошкодження організму та їх корекція в умовах адаптації до висотних метеофакторів / П. В. Білошицький // Вісник НАУ. – 2010. – № 1. – С. 224–231.

2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. [для закл. освіти] / В. Д. Дехтяр. – К. : Наук, світ, 2003. – 203 с.
3. Квартальнов В. А. Туризм / В. А. Квартальнов. – М. : Финансы и статистика, 2003. – 317 с.
4. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 151 с.
5. Никишин Л. В. Туризм и здоровье / Л. В. Никишин, А. Л. Коструб. – К. : Здоров'я, 1991. – 81 с.
6. Рут Є. Туризм і рекреація в школі / Є. Рут. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – 160 с.
7. Сургай О. Основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції / О. Сургай // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т. 4. – С. 188–192.
8. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 96 с.
9. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К. : Альтерпрес. – 2003. – 232 с.

#### References

1. Biloshic'kij, P.V. (2010), "Radiation damage to the body and their correction in terms of adaptation to high-altitude meteorological factors", *Visnik NAI*, №1. pp. 224–231.
2. Dehtjar, V.D. (2003), *Osnovi ozdorovcho-sportivnogo turizmu* [Fundamentals of health and sports tourism], *Nauk, svit*, Kiev, Ukraine.
3. Kwartal'nov, V.A. (2003), *Turizm* [Tourism], *Finansy i statistika*, Moscow, Russia.
4. Konstantinov, Ju.S. and Kulikov V.M. (2002), *Pedagogika shkol'nogo turizma* [Pedagogika ruler Tourism], *CDJuTiK MO RF*, Moscow, Russia.
5. Nikishin. L.V. and Kostrub, A.L. (1991) *Turizm i zdorov'e* [Tourism and health], *Zdorov'ja* Kiev, Ukraine
6. Rut, Ie (2004), *Turizm i rekreacija v shkoli* [Tourism and recreation at school], *Plaj*, Ivano-Frankivsk, Ukraine.
7. Surgaj, O. (2009) "The main types of sport tourism and functions" *Moloda sportivna nauka Ukraini*, vol. 4, pp. 188–192.
8. Fedotov, Ju.N. and Vostokov, I.E. (2002) *Sportivno-ozdorovitel'nyj turizm* [Wheelchair tourism], *Sovetskij sport*, Moscow, Russia.
9. Shhur, Ju.V. and Dmitruk, O.Ju (2003) *Sportivno-ozdorovchij turizm* [Wheelchair tourism], *Al'terpres*, Kiev, Ukraine.

Рецензент: проф. мед. наук, доц. Дума З. В.

УДК 796.41 (477)+796.012.1

ББК 75.6

Наталія Комаринська

### АНАЛІЗ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ГІМНАСТОК В УКРАЇНІ

*Мета дослідження – вивчити тренерський досвід фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки. Методи дослідження: анкетування, методи математичної статистики. Протягом останнього десятиліття у спортивній гімнастиці відбуваються суттєві зміни, які потребують їх врахування у системі підготовки гімнасток, зокрема – фізичної підготовки. У статті викладені результати анкетування тренерів України зі спортивної гімнастики. Анкетування було організовано під час Чемпіонатів України; Кубку України; Відкритих чемпіонатів областей протягом 2014–2015 рр. Виявлено, що тренери України використовують не лише тестові вправи з навчальної програми, а й розробки тренерської ради школи, оскільки зміст контрольних нормативів та технологія виявлення рівня фізичної підготовленості юних гімнасток, які пропонуються навчальною програмою, вважають недосконалими. Опитуванням було з'ясовано методичні аспекти фізичної підготовки гімнасток групи початкової підготовки.*

**Ключові слова:** спортивна гімнастика, навчальна програма, фізична підготовка, група початкової підготовки, гімнастки.

*Цель исследования – изучить тренерский опыт физической подготовки гимнасток группы начальной подготовки. Методы исследования: анкетирование, методы математической статистики. В те-*