

affects the vital aspects of the individual, obtained in the form of endowments that are genetically transmitted and develop in the process of life under the influence of education, activities and the environment. Physical culture satisfies social needs in communication, play, entertainment, in some forms of self-expression personality through socially active useful activities.

At its core, physical culture has appropriate motor activity in the form of physical exercises that allow effectively to form necessary skills and abilities, physical abilities, to optimize a state of health and working capacity.

Physical culture is represented by a set of material and spiritual values. The first include sports facilities, equipment, special equipment, sports equipment, medical supplies.

The second can include information, works of art, a variety sports, games, complexes of physical exercises, ethical norms regulating human behavior in the process of physical culture and sports activities, etc. In developed forms, physical culture produces aesthetic values (sports parades, sports performances, etc.).

The result of activity in physical culture is physical readiness and degree of perfection of motor skills, high level of development of vital forces, sports achievements, moral, aesthetic, intellectual development.

Thus, physical culture should be considered as a special kind of cultural activity, the results of which are useful for society and the individual. In social life in the system of education, upbringing, in the sphere of organization labor, daily life, healthy rest physical culture shows its educational, health-improving, economic and general cultural significance, contributes to the emergence of such a social trend as the sports movement, ie. joint activities of people to use, disseminate and increase the values of physical culture.

Conclusions. Thus, a brief analysis of scientific and methodological literature shows that the features of the formation of the system of physical education in students of higher education in the credit-module system of the educational process are insufficiently studied. Therefore, the development of modern trends in the process of physical education of students will increase the level of physical activity and efficiency of physical education, as well as improve the physical health of higher education.

Reference

1. Arefiev V. (2011) Bases of the theory and methodology of physical education / V. G. Arefiev // Tutorial. - Kamenetz-Podolsk: PE Bujnitski O. A., - 368 p.
2. Belaya K. (2012) "Innovative activity in DOW" / K. Belaya -M: Exmo, - 190 p.
3. Bubley T. (2015.) Features of the organization of physical education of schoolchildren with deviations in the state of health in the modern educational dimension / T. Bubley // Prob. sciences works "Physical education sport and tourist-lore work in educational institutions". - Pereyaslav-Khmelnitsky, - p. 111-115.
4. Gerasimchuk A. (2008) The Newest Pedagogical Technologies in the Field of Physical Education / A. Gerasimchuk, A. O'zhelina, N. Basiyuk, S. Kalenska // Physical education, sport and health culture in modern society - №1. - p. 152-154.
5. Yadviga Yu. (2011) Physical education of students of the higher educational institution of the economic profile in the period of transformation of higher education of Ukraine into the European space: author's abstract. Dis ... Cand. Sciences of Physical Education and Sports: 24.00.02 / Yulia Petrovna Yadviga. - Kyiv: Bv. - 20 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).03
УДК 373.5:796 – 379.85

Бутенко Г. О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Курілова В. І.

кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Дісковський В. І.

асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті досліджується вплив засобів туризму на показники фізичного розвитку, функціонального стану дихальної системи, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я дітей середнього шкільного віку, що займаються у туристських гуртках на базі позашкільного закладу відповідного профілю. У результаті експериментального дослідження визначено, що у гуртківців експериментальної групи, що обрали переважним засобом туризму пішохідні походи, дані показники значно покращилися та мають статистичну значущість. У гуртківців контрольної групи показники мають тенденцію до покращення і воно відбулося не настільки суттєво у порівнянні із природом величин показників гуртківців експериментальної групи у процесі педагогічного експерименту. Таким чином туристсько-спортивні походи є найбільш дієвим засобом туризму щодо підвищення рівня фізичного стану дітей середнього шкільного віку.

Ключові слова: туризм, пішохідні походи, фізичний стан, діти, позашкілля.

Butenko Halyna, Kurilova Valentina, Diskovskyi Viktor. Characteristics of the impact of tourism on the physical condition of middle school children. The article examines the impact of tourism on indicators of physical

development, functional state of the respiratory system, physical performance, physical fitness, level of physical health of middle school children engaged in tourist clubs on the basis of out-of-school institution. As a result of the experimental study, it was determined that among the participants of the experimental group, who chose hiking as the predominant means of tourism, including non-category hikes and hikes of 1-2 categories of complexity, these indicators have significantly improved and are statistically significant. The strength index and the Ruffier index rose from low to below average. The vital index and the Robinson index rose from below average to average. As a result, the level of physical health changed from low to above average. The level of physical fitness on average increased from low to above average. Both boys' and girls' strength indicators more than doubled, and their flexibility, general endurance and coordination abilities almost doubled. Indicators of physical performance and the value of maximum oxygen consumption before the pedagogical experiment were lower than normal in most groups. The values of these indicators reached the normative medieval values after the pedagogical experiment. In the control group, the indicators tend to improve, but it was not so significant in comparison with the increase in the values of the experimental group in the process of pedagogical experiment. Thus, hiking and sports trips are the most effective means of tourism to improve the physical condition of middle school children.

Keywords: tourism, hiking, physical condition, children, out-of-school.

Постановка проблеми. Теорія і практика сучасного фізичного виховання переконливо доводять, що дитячий та юнацький туризм є одним із ефективних засобів педагогічного впливу на дітей різних вікових груп. Науково-методичний потенціал туризму реалізується переважно у туристично-оздоровчій, туристично-спортивній, рекреаційній, туристично-краєзнавчій діяльності [6]. Туризм розглядається як ефективний засіб фізичного, морального, духовного, екологічного, трудового, естетичного виховання та розвитку особистості [6; 7]. Останнім часом спостерігається тенденція нівелювання значення занять активними видами туризму щодо підвищення рівня фізичного стану школярів. Спрямування туристичної роботи з дітьми сьогодні відбувається здебільшого у бік розваги, форми дозвілля, що призводить до пригнічення соціально-педагогічного потенціалу та можливостей туризму як вагомого фактора освіти та покращення фізичного стану дітей, підлітків та молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Туризм вирішує завдання оздоровлення, фізичного виховання та фізичного розвитку [1; 3; 6; 7]. Його привабливість у тому, що він є не тільки активним видом відпочинку, що сприяє фізичному загартуванню організму, але є одним із найцікавіших і найкорисніших видів спорту [5; 8].

Разом із вирішенням виховних завдань, туристична діяльність сприяє фізичному розвитку кожного учня. Фахівці [2; 4; 7; 8] наголошують, що активні види туризму, а саме подолання протяжних перешкод у туристсько-спортивних походах впливають на фізичний розвиток школярів. Під час проходження маршрутів залучаються всі основні групи м'язів кінцівок та тулуба, спостерігається позитивний вплив на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму дітей, туризм сприяє загартуванню організму, що призводить до підвищення його опірності негативним зовнішнім впливам та різноманітним захворюванням. Протягом туристського походу у його учасників покращуються показники фізичної працездатності й психологічної стійкості особистості [1; 5; 7].

Водночас у закладах позашкільної освіти відповідного профілю та у шкільних секціях з туризму на даний час спостерігається відхід від основної форми туризму – походу, який замінюють прогулянками та розважальними формами змагально-конкурсної діяльності. Все менше дитячих туристських груп виходять на класифіковані категорійні маршрути, що знецінює суть спортивно-оздоровчого дитячого туризму.

Мета статті: визначити динаміку змін показників фізичного стану дітей середнього шкільного віку під впливом засобів туризму, що займаються на базі позашкільного закладу відповідного профілю.

Методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; антропометричні та фізіологічні методи дослідження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; метод експрес-скринінгу рівня фізичного здоров'я; оцінка рівня фізичної працездатності та аеробної продуктивності; методи математичної статистики. У дослідженнях приймали участь гуртківці Станції юних туристів Кролевецької міської ради у кількості 40 осіб 12-14 років, що були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 20 дітей у кожній з однаковою кількістю дівчат та хлопців. Переважною формою роботи з дітьми експериментальної групи були некатегорійні та категорійні пішохідні походи.

Виклад основного матеріалу. Під час анкетування було визначено, що батьки гуртківців однією із провідних цілей занять туризмом своїх дітей назвали оздоровлення. Відповідно до цього положення було проведено дослідження показників фізичного розвитку, функціонального потенціалу та фізичного здоров'я школярів.

За період педагогічного експерименту достовірно змінилися показники фізичного розвитку гуртківців експериментальної групи, окрім охопту грудної клітки на видиху (Таблиця 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку гуртківців ЕГ до початку та після закінчення педагогічного експерименту

Показники фізичного розвитку	До експерименту	Після експерименту	p
Маса тіла, кг	44,1±0,84	50,8±0,98	<0,05
Довжина тіла, см	154,5±1,15	162,3±1,29	<0,05
Динамометрія провідної руки, кг	17,2±0,88	29,4±0,82	<0,05
Охват грудної клітки у спокої, см	67,8±0,96	81,6±0,97	<0,05
Охват грудної клітки на вдиху, см	79,8±0,88	91,9±0,92	<0,05
Охват грудної клітки на видиху, см	76,7±0,82	83,8±0,79	>0,05

Показник охопту грудної клітки у спокої збільшився на 16,8% (p<0,05), показник динамометрії покращився на 41,1% (p<0,05). Приріст екскурсії грудної клітки становив 51,2% (p<0,01).

У гуртківців контрольної групи дані показники мали позитивну тенденцію, але покращилися не суттєво. Достовірно покращилися тільки показники маси та довжини тіла.

До початку педагогічного експерименту середній рівень фізичного здоров'я у гуртківців експериментальної групи становив $0,8 \pm 0,67$ балів, що відповідало низькому рівню (Таблиця 2).

Таблиця 2

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я гуртківців ЕГ до початку та після закінчення педагогічного експерименту

Показники фізичного здоров'я	До експерименту	Після експерименту	p
Силовий індекс, %	$38,7 \pm 2,37$	$57,8 \pm 2,13$	<0,05
Життєвий індекс, мл/кг	$43,2 \pm 1,71$	$51,2 \pm 1,55$	<0,05
Індекс Робінсона, ум. од.	$94,4 \pm 1,58$	$86,3 \pm 1,33$	<0,05
Індекс Руф'є, ум. од.	$13,3 \pm 0,88$	$4,8 \pm 0,44$	<0,01
Співвідношення довжини та маси тіла, бали	0	0	>0,05
Рівень фізичного здоров'я, бали	$0,8 \pm 0,67$	$11,4 \pm 0,92$	<0,05

У процесі педагогічного експерименту показники силового індексу та індексу Руф'є підвищилися з низького до нижче середнього рівня. Більші зрушення відбулися у показниках життєвого індексу та індексу Робінсона: цифрові значення під впливом переважного використання пішохідних походів змінилися від нижче середнього до середнього рівня. У підсумку оцінка рівня фізичного здоров'я змінилася з низького до вище середнього рівня.

У гуртківців контрольної групи також відбулося покращення рівня фізичного здоров'я з низького до нижче середнього рівня.

У таблиці 3 представлені результати тестування рівня фізичної підготовленості учасників експериментальної групи на початку та після педагогічного експерименту.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості гуртківців ЕГ до початку та після закінчення педагогічного експерименту

Рухові тести	До експерименту	Після експерименту	p
Підтягування (хлопці), разів	$3,88 \pm 0,29$	$10,03 \pm 0,15$	<0,01
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), разів	$7,2 \pm 0,59$	$15,8 \pm 0,7$	<0,001
Човниковий біг 4x9 м, с	$10,79 \pm 0,07$	$9,07 \pm 0,06$	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	$152,73 \pm 1,74$	$173,28 \pm 1,33$	<0,05
Біг 1000 м, хв. С	$5,55 \pm 0,08$	$4,13 \pm 0,09$	<0,001
Проба Ромберга-2 (статична рівновага), с	$37,7 \pm 2,64$	$63,5 \pm 2,79$	<0,05
Динамічна рівновага, с	$11,2 \pm 1,03$	$8,2 \pm 0,98$	<0,05
Нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві, см	$8,08 \pm 0,13$	$15,25 \pm 0,14$	<0,05
Біг 60 м, с	$11,12 \pm 0,07$	$9,7 \pm 0,07$	>0,05

Достовірно покращення показників сили спостерігається у гуртківців експериментальної групі на 61,3% ($p < 0,01$) – у хлопців та на 54,7% ($p < 0,001$) – у дівчат. Достовірно зменшення часу виконання човникового бігу 4x9 м становило 18,97% ($p < 0,05$). Швидкісно-силові якості достовірно покращилися на 11,89% ($p < 0,05$). Приріст значення у показниках бігу 1000 м становив 36,8% ($p < 0,001$). У показниках проби Ромберга приріст результату відбувся на 40,6% ($p < 0,05$), у показниках динамічної рівноваги - на 37,05% ($p < 0,05$). У тесті на гнучкість приріст становив 47,05% ($p < 0,05$). Єдиний тест, де приріст показників відбувся недостовірно – це біг 60 м - 15,6%. Після педагогічного експерименту кількість гуртківців експериментальної групи із низьким рівнем фізичної підготовленості зменшилася на 35%, кількість дітей із рівнем нижче середнього зменшилася на 10%. Кількість гуртківців, що досягли рівня вище середнього, збільшилася більше ніж удвічі. Також відбулося збільшення кількості гуртківців з високим рівнем фізичної підготовленості на 20%. У порівнянні із гуртківцями експериментальної групи, у контрольній групі теж відбулися позитивні зрушення – зменшилася кількість гуртківців з низьким рівнем на 10%, збільшилася кількість учнів з рівнем нижче середнього на 15%, з середнім – на 20%, з рівнем вище середнього – на 10% та високим рівнем – на 5%. У контрольній групі були діти рівень фізичної підготовленості яких не змінився. Результати оцінки функціонального стану дихальної системи гуртківців ЕГ до початку та після закінчення педагогічного експерименту показали, що приріст показника ЖЄЛ склав 26,7% ($p < 0,05$), результат проби Штанге покращився на 35,17% ($p < 0,01$), проби Генчі - на 33,4% ($p < 0,05$) (Таблиця 4).

Таблиця 4

Показники функціонального стану дихальної системи гуртківців ЕГ до початку та після закінчення педагогічного експерименту

Показники фізичного здоров'я	До експерименту	Після експерименту	p
ЖЄЛ, мл	$1896,5 \pm 119,38$	$2590,8 \pm 110,67$	<0,05
Проба Штанге, с	$26,36 \pm 8,34$	$40,66 \pm 5,12$	<0,01
Проба Генчі, с	$17,49 \pm 8,56$	$26,23 \pm 5,69$	<0,05

У гуртківців контрольної групи приріст показника ЖЄЛ склав 12,9% ($p < 0,05$), приріст показників гіпоксичних проб становив 18,24% ($p < 0,05$), та 11,52% ($p > 0,05$) відповідно.

Результати тестування фізичної працездатності гуртківців експериментальної групи у процесі педагогічного експерименту представлені у таблиці 5.

Таблиця 5

Показники фізичної працездатності	До експерименту	Після експерименту	p
PWC170, кгм/хв	395,8±21,8	676,2±23,6	<0,01
PWC170, кгм/хв/кг	8,98±1,21	13,32±1,27	<0,01
МСК, л/хв	1,93±0,05	2,55±0,06	<0,05
МСК, мл/хв/кг	44,08±4,61	50,44±4,78	<0,05

Показники тесту PWC170 і значення МСК до початку педагогічного експерименту були нижчими за норму у більшості обстежених гуртківців.

Після педагогічного експерименту у гуртківців експериментальної групи виявлено статистично достовірне покращення даних показників. Абсолютне та відносне значення PWC170 поліпшилося на 41,45% (p<0,01) та на 32,56% (p<0,01) відповідно. Абсолютне та відносне значення МСК покращилося на 24,22% (p<0,05) та 12,41% (p<0,05) відповідно. Слід додати, що значення МСК досягли нормативних середньовікових значень.

У гуртківців контрольної групи статистично достовірно відбулося покращення абсолютного та відносного значення PWC170 на 20,61% (p<0,05) та на 14,28% (p<0,05) відповідно. Абсолютне та відносне значення МСК покращилося не суттєво і ці зміни були статистично недостовірні.

Висновки. У результаті експериментального дослідження визначено, що гуртківці, що займаються туризмом на базі позашкільного закладу відповідного профілю мають поліпшення показників фізичного розвитку, функціонального стану дихальної системи, фізичної працездатності, фізичної підготовленості та рівня фізичного здоров'я. Водночас покращення даних показників відбулося більш суттєво у експериментальній групі, де гуртківці переважним засобом туризму обрали некатегорійні та категорійні пішохідні походи. Таким чином туристсько-спортивні походи є найбільш дієвим засобом туризму щодо підвищення рівня фізичного стану дітей середнього шкільного віку.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Визначення впливу засобів туризму на фізичний стан дітей інших вікових категорій.

Література

1. Бутенко Г. Використання засобів оздоровчого туризму і орієнтування у фізичному вихованні дітей шкільного віку. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2014. Вип. 17. С. 41-47.
2. Воронов М.П., Шадріна В.В., Курячий С.В. Вплив занять туризмом на рівень фізичної підготовленості студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Вип. 112. Т.1. С. 71-74.
3. Гриньова Т.І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
4. Гриньова Т.І., Мулик К.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості хлопців 11-12 років під впливом занять різними видами туризму. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №5(2). С. 13-17.
5. Мулик К.В., Гриньова Т.І. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 4. С.57-60.
6. Мулик К.В., Носко М.О. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип.129. Т.ІІ. С. 217-223.
7. Рубан В.Ю. Дитячий туризм як засіб підвищення рухової активності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. №1(37). С. 72-76.
8. Шкура В., Курілова В., Бутенко Г. Вплив занять спортивним туризмом на фізичні якості студентів у процесі спортивно-педагогічного удосконалення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Львів, 2012. С. 312-316.

References

1. Butenko H. (2014). The use of health tourism and orientation in the physical education of school-age children. *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii*. 2014. 17. 41-47. [in Ukrainian]
2. Voronov M.P., Shadrina V.V., Kuriachy S.V. (2013). The impact of tourism on the level of physical fitness of students. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. 2013. Vol.112. 1. 71-74. [in Ukrainian]
3. Hrynova T.I. (2014). Influence of health-improving classes with different types of sports tourism on the formation of the physical condition of children 10-13 years old. *Extended abstract of candidate's thesis. Kharkiv, 2014*. [in Ukrainian]
4. Hrynova T.I., Mulyk K.V. (2012). Assessment of the level of physical fitness of boys 11-12 years old under the influence of various types of tourism. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*. 2012. 5(2). 13-17. [in Ukrainian]
5. Mulyk K.V., Hrynova T.I. (2010). The impact of sports tourism on the physical development and functional system of children engaged in tourism in the first year at the stage of initial training. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*. 2010. 4. 57-60. [in Ukrainian]