

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ
НА ФОРМУВАННЯ ВІДНОШЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент II курсу _____
14- 211 групи денної форми навчання
Спеціальності 014 Середня освіта _____
Спеціалізації 014.11 Фізична культура
Освітня програма Середня освіта _____
(фізична культура) _____

Абельмазов А. А. _____

Керівник: канд. пед. наук, доцент _____
Грабовський Ю. А. _____

Рецензент: вчитель фізичної культури
Херсонського НВК «ЗОШ I ступеня –
спеціалізована школа II ступеня –
колегіум» №51 ім. Г.О.Потьомкіна _____
ХМР Зажерило Р.Л. _____

Херсон 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	6
1.1. Основи та характеристика рухової активності	6
1.2. Особливості рухової активності людини	10
1.3. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний соціальний стан людини	15
1.4. Характеристика різних видів спортивного туризму	19
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Характеристика бази дослідження	32
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
3.1. Визначення рівня рухової активності.....	33
3.2. Відношення до рухової активності гуртківців, що займаються різними видами спортивного туризму	36
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43

ВСТУП

Актуальність. Туризм - це всебічний виховний засіб для формування духовних і фізичних сил, формування характеру та оволодіння життєво необхідними вміннями та навичками. Під час оздоровлення застосовують найбільш поширені та відомі прикладні види активного туризму - пішохідний, лижний, водний, велосипедний. Регулярні заняття спортивним туризмом дуже позитивно впливають на основні фізіологічні показники. Постійні тренування та туристичні походи оздоровлюють організм, підвищують його функціональні можливості і працездатність, що забезпечують оптимальний розвиток і формування організму тим самим, уповільнюють старіння. Це зміцнює та тренує організм людини. Досягається значний оздоровчий ефект, який розвивається та зміцнює серцево-судинна й дихальна системи, поліпшується процеси травлення людини, підвищується обмін речовин та зміцнюється опорно-руховий апарат[5]. Туризм є одним із важливих засобів, який передбачає гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, залучення до занять фізичною культурою. Під час подорожей туристи ширше знайомляться з архітектурними пам'ятками природними багатствами, історичними та визначними місцями, творами мистецтва й народною творчістю.

Туризм є одним із засобів всебічного та гармонійного розвитку й виховання, тому що під час подорожей туристи, які вивчають природні особливості місцевості й ресурси корисних копалин потім збирають колекції для краєзнавчих музеїв. Під час подорожей учасники загартовують свій організм, розвивають силу, спритність, витривалість, набувають навичок пішохідного життя, необхідних в практичній діяльності та побуті. Туризм сприяє естетичному вихованню, який розвиває почуття прекрасного. Туристські подорожі доступні для різних

верст населення та мас і є складовою частиною системи фізичного виховання[10].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» виконана відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення (державний реєстраційний номер 0118U100260).

Об'єкт дослідження – рухова активність юних туристів.

Предмет дослідження – методи та засоби впливу занять спортивного туризму на формування відношення до рухової активності.

Мета дослідження – охарактеризувати та порівняти вплив занять спортивного туризму на формування відношення дітей 13-15 років до рухової активності.

Відповідно до предмета, об'єкта та мети дослідження нами були сформовано наступні **завдання**:

- 1) На основі аналізу науково-методичної літератури визначити роль, значення та особливості рухової активності дітей 13-15 років.
- 2) Визначити рівень рухової активності дітей 13-15 років, які займаються у туристських гуртках.
- 3) Визначити вплив занять спортивного туризму на формування відношення до рухової активності.

Для вирішення поставлених завдань нами були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, анкетування щодо визначення мотивів, методи математичної статистики, узагальнення результатів дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає з таких рівнів:

1) Вперше здійснено комплексне дослідження впливу занять спортивного туризму на формування відношення дітей 13-15 років до рухової активності.

2) Удосконалено методика проведення занять спортивного туризму на формування відношення дітей 13-15 років до рухової активності.

3) Набуло подальшого розвитку обґрунтування визначених результатів дослідження впливу занять спортивного туризму на формування відношення дітей 13-15 років до рухової активності.

Практичне значення роботи полягає в окремих практичних і методичних рекомендаціях для фахівців у порівнянні впливу занять різними видами спортивного туризму на формування відношення дітей 13-15 років до рухової активності.

Публікація та апробація результатів роботи. Основні положення та результати дослідження доповідалися на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету у жовтні 2021 року. Результати кваліфікаційної роботи відображені у збірнику IV Міжнародній науково-практичній конференції «Інновації та перспективи світової науки» 1-3 грудня 2021 року

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційну роботу викладено на 51 сторінці комп'ютерного тексту. Складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. В роботі використано 41 джерело наукової та науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1.1. Основи та характеристика рухової активності

Основи рухової активності людини обумовлюють на її руховій діяльності. Ці поняття ґрунтуються у невід'ємній єдності, оскільки рухова активність – це дія, активна рухова діяльність, тобто діяльність, що характеризується сформованим ступенем рухової активності. Основна рухова активність у найбільш спрощеному розумінні – це рухи, що виконуються людиною у процесі життя, сукупність рухових дій[1]. У поглибленому розумінні це вид діяльності людини, за якого активний обмін процесів у скелетних м'язах, який забезпечує їхнє скорочення, а також переміщення людського тіла чи його частин у просторових подій. У висновку це величина певних рухових дій за певний проміжок часу. Рухова дія може вимірюватися одиницями витраченої енергії за певний проміжок часу або кількістю виконаних рухових дій, наприклад, кроків виконуючи ходьбу. Рухова активність – це цілеспрямований рухова діяльність, яка значуще здійснюється з метою вирішення певного завдання[7].

Кажучи про основи рухової діяльності – це спеціальна діяльність, по суті, якої полягає в системі рухової активності, що забезпечують дію людини із навколишнім світом. Наслідком такої дії є розвиток психічно-моторних функцій і психіки індивідуально в цілому. Формування і вдосконалення актів організації, будови рухової дії та управління здійснюються в період онтогенезу на формі актуалізації філогенетичних утворень засобом формування надійного ставлення до ситуації, що відбувається, та вибору оптимального засобу її вирішення з урахуванням можливостей людини та смислової структури та завдань, що містять перед руховою діяльністю. Функція управління руховою активністю здійснюється різними відділами центральної нервової системи, а також

безпосереднє їх виконання рухових функцій виконується опорно-руховим апаратом. Кістково-м'язова система людини, що складається з великої кількості критеріїв, що рухливо з'єднані з поміж собою в суглобах. Здійснення різних рухів відбувається за рахунок результатів, які скорочуються прикріплених до кісток за допомогою сухожилля та кісткових м'язів з складних з м'язових волокон[13].

На сьогодні існує два види рухових одиниць: повільні та швидкі. Повільні мають меншу швидкість скорочення та порівняно повільніше стомлюються. Швидкі рухові одиниці, які у свою чергу, розділяються на більш стійкі до стомлення людини, що стомлюються швидко. Успішне виконання, цих рухів припускає своєчасне забезпечення керуючих ними рухами центрів інформацією про положення ступенів тіла в просторі та про виконання руху. Класифікація рухів передбачає ступені та поділ на такі групи: 1) мимовільні; 2) автоматизовані; 3) довільні. В основу цієї класифікації покладені цільові функції, що їх виконує рухова система: 1) підтримка певної пози; 2) орієнтація на джерело зовнішнього сигналу для його найкращого сприйняття; 3) локомоція; 4) маніпулювання зовнішніми об'єктами[1]. Поділ на автоматизовані і довільні рухи є досить умовним. І достатньо внести невелику зміну у один із компонентів автоматизованої дії та навички, щоб виникла необхідність у підключенні довільної регуляції до руху. Автоматизованими рухами також можуть бути пов'язані із природженими центральними поведінкових програмам (наприклад, дихальні рухи)[6].

Будь-яка рухова система людського організму має свою довільну організацію. Її найнижчий рівень пов'язаний з руховими системами кори спинного мозку; на цьому рівні відбуваються лише найпростіші рухи координації. Побудова і регуляція рухів забезпечується найвищими руховими центрами в головному мозку. Нервові механізми стовбура мозку, які забезпечують рухи, спрямовані на підтримку пози та їхню координацію за цілеспрямованими рухами. Важливу роль у координації

дії рухів відіграє мозочок, який забезпечуючи регуляцію їхньої часової, швидкісної і просторової характеристик[5].

Найбільш маленькі координації рухів (рухові реакції та здобуті в ході індивідуального рухового досвіду) забезпечуються обидва ми півкулями головного мозку. Опанування руховою дією або діяльністю в онтогенезі відбувається як за рахунок триваючого у перші роки після народження дитини дозрівання вроджених механізмів, які беруть участь у координації рухів, так само в результаті навчання – формування нових зв'язків, які беруть в основу програм тих чи інших конкретних рухових дій або актів. З початку навчання центральна нервова система (ЦНС) повинна справлятися з труднощами, які зумовлюють велику кількість ступенів свободи в опорно-руховому апараті та впливом на результат руху сил ваги та потенційну інерції, за допомогою додаткового сильного м'язового напруження.

М'язовий апарат жорстко має фіксувати суглоби, що не беруть участь у русі та активно гальмує іншу інерцію швидких рухів[2]. Тому складна рухова дія або діяльність на перших етапах навчання досить нерациональна, досить в напруженому стану. В ході навчання поступово, але виробляється така структура рухової дії або акту, за якої динаміка включається не м'язові сили, які по суті є складовою частиною рухової програми. М'язове напруження має при цьому самоусунення, рух стає більш потенційно стійким до зовнішніх впливів. М'язова діяльність стає більш раціональною, економічною, точною, ефективною та красивою[8].

Складовими навчальної діяльності, що спрямовуються на формування видів виконання рухових дій, такі: 1) актуалізація мотивів та постановка завдань, що оволодіє операційним складом дії; 2) фіксація інтересу до свідомості; 3) конкретизація смисло-утворювального мотиву до навчальної ситуації, яка застосовується, формулювання цілей дії та умов її реалізації; 4) визначення засобів, які необхідні для розв'язання сформульованих завдань рухової дії та діяльності; 5) формування

образів та уявлень про очікування майбутнього, образів дії та руху діяльності, що має визначати кінцевий результат рухової активності та його оцінки з використанням різних форм за зовнішньою та внутрішньою оцінками; б) емоційне закріплення результатів рухової діяльності; 7) формування та подальше вдосконалення образу виконання рухової дії. Розрізняють: 1) загальну рухову активність; 2) спеціально організовану рухову активність[9].

Отже, загальна рухова активність має ґрунтуватися на тому, що фізична активність це фізіологічний процес властива людині апріорі. Це активність, що має місце сама по собі і не нав'язується ззовні. Вона включає форми діяльності, що не викликані безпосередніми чинниками зовнішнього середовища та значною мірою визначає потреби та особливості організму. Загальна рухова активність має бути облігатною (вимушеною) та спонтанною. Облігатна або (вимушена) рухова активність безпосередньо пов'язана з реалізацією природних потреб людини; це є рухи, спрямовані на підтримку особистої гігієни та вживання їжі, зусилля, якої витрачені на приготування їжі, придбання продуктів, а також навчальну й виробничу діяльність людини. Спонтанна рухова дія або активність не має очевидної спрямованості, тобто це спонтанні рухи здійснюються заради тих самих рухів[12].

Але основу спеціально організованої, або фізкультурної рухової активності складається з активної м'язової, яка включає насамперед різні форми та засоби занять фізичними вправами, а також активні переміщення на місці в русі (чи з місця) навчання чи роботи.

Вже в далекому часі було відомо, що для того щоб позбавити людину енергії потрібно та необхідно насамперед позбавити її рухової активності, яка має найбільш доступний ефект та ефективними ліками. Але з часом людство забуло цю мудрість, та протягом довгого періоду (майже до XIX ст.) рухова активність розглядалася лише як примусова "вимушена необхідність". У XIX ст., наприклад, громадськість та люди у

переважній більшості з недовірою та сарказмом відносились до лікувальної гімнастики, що почала зароджуватися. У фізіології побудували дуже помилкові погляди щодо користі чи шкідливості будь-яких рухів. І лише з часом більшість людей переконалося в користі спеціально організованої рухової дії та активності для здоров'я людини[5].

Рухова активність може бути по собі величезний оздоровчий потенціал, але тим часом може спричиняти і руйнівний вплив. Зміцнення здоров'я під час впливом фізичних навантажень повинно відбуватися природним шляхом за рахунок стимуляції життєво важливих та доцільних функцій і систем організму. Для цього фізична та рухова активність повинна мати оздоровчу спрямованість і повинно раціонально бути організованою[7].

1.2. Особливості рухової активності людини

Виконавська частина дії, а особливо трудової, яка включає рухи людського організму та безпосередньо впливають на предмет людської праці людини, природу цільових і довільних рухів це повинно бути ціллю, а рухи — дією, іншими словами способом досягнення цілі, якщо активний рух усвідомлюється як засіб задоволення потреб або хотіння. Дія, в яку об'єднуються чуттєвий та руховий компонент, який називається психомоторною дією[28].

У руховій активності людини можна виділити чотири рівні:

- рівень цілісної активної діяльності;
- рівень окремого активного акту діяльності;
- рівень активних макрорухів, з яких через набуття предметності й реалізацію цільових програм будуються дії;
- рівень активних макрорухів, які є елементарними руховими актами; мікрорухи інтегруються в просторово-часовому співвідношенні в макроруках.

Відомий вчений К.К. Платонов, досліджуючи основи психомоторику людини у трудовій діяльності, дійшов одного висновку, що зв'язок сприймання та відповіді це рух, який може здійснюватися в різних формах, таких:

- проста активна сенсомоторна реакція — найбільш швидка відповідь заздалегідь відомим та простим одиничним рухом (наприклад, натискування або відпускання рукою кнопки) на завчасно відомий сигнал, який з'являється раптово;

- складна активна сенсомоторна реакція (розрізненім виборі) — відповідь на двох і кілька можливих сигналів, який з'являється у певній (випадковій) послідовності, заздалегідь обумовленим відомим способом;

- сенсомоторна активна координація — найскладніший і найтипівіший для активної трудової діяльності сенсомоторний процес; у сенсомоторній активній координації динамічне не тільки сенсорне поле, але має своє місце в реакції на об'єкт, який рухається, а й реакція рухового акту або діяльності; сенсомоторна активна координація наявна, існуюча узгодженням (координація) рухів з динамічним образом виконання, наприклад, «реакція слідкування» — утримання за допомогою активних рухів у заданому положенні об'єкта, який має тенденцію до безперервних відхилень;

- ідеомоторика — зв'язок відомих уявлення про рух з його виконанням, взаємозв'язок слова та дії (першої та другої виконань сигнальних систем); експериментальне встановлено, що рухові уявлення будуть завжди супроводжуються мікроскороченнями мускульних груп людини, які реалізують уявлювані рухи[23].

Сенсомоторика — це активний процес, у якому відображений зв'язок психіки людини з мускульним рухом. Проте не кожен активний мускульний рух людини, наприклад, тремтіння від холоду як буває або «кльовання носом» того, хто засинає сидячи, називають сенсомоторикою. Але всякий робочий рух, тобто активний рух, що

входить у процес праці як засіб існування дії, завжди становить вияв психомоторики.

Трудова діяльність реалізується як наслідок виконання рухових дій різної складності й призначення. Трудові дії виражаються в активних рухах, які характеризуються якостями силою, швидкістю, тривалістю, точністю, ритмічністю, координованістю. Робочі рухи також поділяються на:

- основні — це які, мінімально необхідні для досягнення цілі активної трудової дії;
- поправні — це, які уточнюють основи щодо відхилень від «заданих параметрів виконання рухової дії»;
- додаткові — це такі, що не стосуються основного цілого завдання, але необхідні як допоміжні для основного цілого трудового акту фактори;
- аварійні — це такі, як додаткові, необхідні для ліквідації наслідків аварійної або додаткової (або передаварійної) ситуації;
- зайві — це ті, що заважають основним цілим робочим рухам;
- помилкові — це ті, що виконуються заміну правильних рухів, не пов'язані цілком й не приводять рухів до досягнення(К. К. Платонов)[28].

Структура побудови активного робочого руху визначають три взаємопов'язані фактори — фізіологічний, психологічний і механічний.

Тоді, як фізіологічні механізми цілої побудови рухів пов'язані з діяльністю спеціальних відділів півкуль кори головного мозку. Важливу функцію тут виконують «канальці» зворотного зв'язку, саме інформація яких є основною оцінкою та координації перебігу та результатів активних рухів. Фактор психофізіологічних механізмів координації та побудови активних рухів відіграють надзвичайно цілу важливу роль у професійному навчанні. Для навчання швидких і точних активних рухів, що складають трудові дії, необхідно створювати нові умови, які

забезпечують швидку та точну оцінку результатів активних дій тих, хто здобуває освіту[36].

Психологічні механізми повинні забезпечувати цільової оцінки та опосередкованість регуляції рухів. Рухам як компонентам оперативного складу сенсомоторних дій притаманні доцільність, раціональність, адекватність (відповідність ситуації й стану об'єкта діяльності), суть поліефекторності (можливість виконання однієї активної дії за допомогою психомоторних компонентів), суть узгодженості (просторово-часова), підпорядкованість (з іншими учнями навчальної діяльності). Механічні характеристики активного робочого руху визначаються шляхом, що здійснює кінцівка скелету (рука, нога) в просторі, тобто траєкторією, яку розрізняють як форму, напрямок та обсяг руху, а швидкістю — означає величиною шляху, що припадає на одиницю проміжку часу (рухи можуть бути рівномірним або рівномірно-прискореним або рівномірно-сповільненим, нерівномірно-прискореним та нерівномірно-сповільненими), а також темпом — частота, яких повторення циклів однакових рухів; силою, що створює власним тиском або тягою[9].

В основі експериментальних дослідження психомоторики людини одним із головних показників результатів її розвитку та функціональних особливостей є тремор — по суті мимовільні ритмічні мускульні коливання рухів, які викликають коливальні рухи кінцівок людини, тулуба; найчастіше фіксується тремор пальців рук, голови, повік. Вчені в дослідженнях тремору розглядає його у двох самостійних цілих зрізах: 1) тремор це показник ступеня координації рухів, тому застосовуються різні варіанти методик вимірювання рухів статичного і динамічного тремору з метою визначення якостей точності, координованості рухів у просторі і часі; 2) тремор це регулятор тривалості та успішності виконання руху; за всієї важливості цілої функції тремору ще цілком недостатньо досліджена; наявні дані дають можуть стверджувати, що

регулятивна функція активного тремору є по суті енергетичною; це підтверджується виявленим високо значущим та кореляційним зв'язком низькочастотного активного тремору з диханням і кровообігом людини. Існує припущення видатних вчених, що частотний цілий компонент присутній і в самій мускульній активності людини[23].

Тому вивчення розвитку активної рухової сфери людини показало, такі критерії:

- до 12—14 років функціональне ціле дозрівання рухового аналізатора закінчується;
- у віці 26—32 років відбувається помітний регрес моторного навчання, який однак триває поступ вербального цілого навчання;
- будь-якої окремої характеристики різних активних рухових систем якостей — силова, швидкісна, точнісна — розвивається вкрай різноманітно нерівномірно;
- простежується різні вікові особливості вияву психомоторики в різних видах діяльності праці[36].

Однак за своєю мінливою та варіативною показників тремору в досліджуваннях, яких доводить різних вікових груп «підтвердження фактів певної індивідуальної активної сталості тремору, який визначає індивідуально-типові для людини особливості кожного досліджуваного, такі віково-статеві особливості та деякі професійні особливості тремору». Самостійна професійна майстерність включає собі, як особистісні та психо-фізіологічні, психо-моторні властивості людини. У доцільній становленні майстерності органічно пов'язані між собою когнітивна, регулятивна та сенсомоторна сфери кожної людини. Суттєву роль у забезпеченні активної успішності трудової діяльності відіграють доцільні загальні трудові та спеціальні навички, основу яких становлять перцептивні, інтелектуальні та сенсомоторні властивості[30].

1.3 Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний стан людини.

Основними чинниками розвитку фізичного здоров'я людини прийнято вважати рівень роботи фізіологічної системи та функціональної готовності до оптимальних фізичних навантажень, а також здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища. Оптимальний фізичний розвиток цілою мірою зумовлений спадковістю та особливостями онтогенезу (як мовити процесами індивідуального розвитку), власного настановою на здоровий спосіб життя, фізичною активністю[28].

Вплив рухової активності на людське фізичне здоров'я людини складно переоцінити. Скелетні м'язи людини становлять близько 45 % маси тіла. Тисячоліттями людина займалася переважно фізичною працею, що витрачала до 85 % отриманої енергії. У сучасному світі людина зіткнулась з проблемою активною гіпокінезією. Від слова гіпокінезія (від грец. *huro* — зниження, недостатність та *kinesis* — рух) має на увазі у свою чергу це особливий стан організму людини, що виникає внаслідок недостатньої людиною рухової активності. Найчастіше в окремих випадках це може призвести до активної гіподинамії. Від слова гіподинамія (від грец. *huro* — зниження, недостатність та *dinamis* — сила) у свою чергу це сукупність негативних перетворень в організмі людини в результаті тривалої гіпокінезії. Як наслідок порушується працездатність та робота всіх органів та систем організму[16].

Дуже сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм має безмежний потенціал. Адже людина спочатку була розрахована природою на поліпшення стану до рухової активності. Знижена рухова активність веде до багатьох порушень та передчасного старіння організму до наслідків проблем зі здоров'ям. Під впливом фізичних вправ удосконалюється будова та діяльність всіх здорових

органів та систем людини, підвищується працездатність, покращується здоров'я. Рухова активність є пріоритетним фактором оздоровлення людини на, яку спрямована до стимулювання захисних сил організму та до підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна сприятлива рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що має вплив практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому[14].

Багато дослідників авторів відзначають суттєвий вплив на формування здорового способу життя та рухову активність так відомі вчені приділили увагу на те, що при підборі того чи іншого виду рухової активності необхідно зважати на її оздоровчу спрямованість. Вибір до конкретних видів фізичних вправ залежить від схильності кожної людини до її індивідуальних фізичних особливостей. Тренування скажімо, активізують фізичні процеси і сприяє забезпечення відновлення порушених людиною функцій. У висновку фізичні вправи є засобом неспецифічної спрямованості профілактики цілого ряду функціональних розладів людини та захворювань. Фізичні вправи мають вплив на усі групи м'язів, суглоби, зв'язки людини, які в процесі стають міцними, збільшується об'єм м'язу, їх еластичність, сила і швидкість скорочення. Дуже напружена м'язова діяльність примушує працювати з додатковим навантаженням на серцево-судинну систему, легені та інші органи нашого організму, тим самим забезпечуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливим умовам впливом зовнішнього середовища.

При застосуванні різних фізичних вправ, але попри нормалізації реакції людини серцево-судинної, дихальної та інших систем, швидко відновлюється пристосування організму людини до кліматичних факторів, що підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів[14].

При кількох або багатьох захворюваннях дуже правильно дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хвороб та його процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених дисфункцій. Разом з тим численні впливи морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження засвідчують, що великі фізіологічні дослідження мають вплив значним зрушенням у морфологічних структурах та в тканинах та органів, порушенню обміну речовин людини, гіпоксії тканин,. Зміни, які виникають під впливом надмірних або сильних фізичних навантажень, охоплюють весь організм і проявляються певним чином у праці, як кожної системи, так і при взаємодії. Наведемо наприклад, у спортсменів після навантаження у відновному моменті або періоді спостерігається відхилення на електрокардіограмі і бронхоспазм. Але розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень в цілому досягається в результаті постійних систематичних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації. Але неповноцінне або неадекватне проявлення пристосувальних реакцій людини змушує розвиток захворювань або виникненню травм опорно-рухового апарату[16].

По можливості впливу на організм всі види оздоровчої фізичної культури можна розділити на дві великі категорії: вправ циклічного та ациклічного характеру. Тому циклічні вправи можна сказати це такі рухові акти або дії, в яких тривалий час постійно повторюється один та той же закінчений руховий цикл. Як правило до них відноситься ходьба, біг, ходьба на лижах, прогулянка на велосипеді на свіжому повітрі, плавання. А звертаючись до ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу та змінюється в ході їх фізичного виконання. До них відносяться фізичні вправи гімнастичного та силові характеру, стрибки, метання, спортивна гра, єдиноборства. Ациклічні вправи впливають переважним таким чином на функції опорно-рухового апарату, попри наслідок чого покращується сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість в суглобах, лабільність людини нервово-

м'язового апарату. До видів спорту з переважним використанням ациклічних вправ відноситься також гігієнічну і виробничу гімнастика, заняття в групах здоров'я і загальну фізичну підготовку, ритмічна і атлетична гімнастика, оздоровчі таці, східні системи[4].

В цілому оздоровчі тренування спрямовані на вирішення поставлених конкретних практичних завдань - всебічне зміцнення організму, підвищення рухової активності та можливості. Власне кажучи, це цілий процес формування особливої якості - тренуваності. Це комплекс поняття, якого включає такі складові, здоров'я, функціональний стан, фізична, тактична, технічна і психологічна підготовленість. Методом тренуваності людині дозволяє домогтися найвищого результату у вибраному виді спорту, а також покращує як фізичну, так розумову працездатність. В момент занять фізичними вправами поступово розвивається втома – це фізіологічна реакція людини на навантаження, обумовлена виснаженням енергетичних та нервових ресурсів організму. В період відновлення всі функції людини повертаються на вихідні показники. У тих же самих, хто займається систематично та система життєзабезпечення переводиться на новий, більш якісний високий рівень. Спеціалісти в таких питаннях називають таке явище супер-компенсацією[4].

Сучасна людина може відчувати «рухове голодування». А негативні такі наслідки недостатньої рухової активності найбільше позначаються на системі організмі дітей та підлітків. Внаслідок гіпокінезії виникає так звана м'язова «атрофія органів від невикористання». Насамперед це стосується скелетних м'язів і м'язів серця людини. Рухова активність має високий вплив також на психологічне та соціальне благополуччя людини. Фізична та активна людина має значно більше шансів бути психічно здоровою й соціальною людиною успішності[16].

1.4. Характеристика різних видів спортивного туризму

Спортивний туризм відіграє своєрідною школою виховання та гармонійного розвитку особистості. Проте провідне місце тут належить активному трудовому вихованню, що полягає в оволодінні вміннями і навичками виховання, самообслуговування та суспільно-корисної праці. Учасники всього туристського походу забезпечують автономну активну життєдіяльність групи на весь період походу. Кожний учасник має вміти орієнтуватись на місцевості, долати різні перешкоди, влаштовувати бувіак табору, готувати їжу, ремонтувати спортивне спорядження і одяг, надавати першу невідкладну медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти знання елементарних навичок побутової праці, але і вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє самоорганізованість, погодженість дій у спільній трудовій роботі. Одна з важливих виховних та розвиваючих функцій спортивного туризму - формування всебічного розвиненого гармонійного розвитку особистості, свідомого громадянина та учасника, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість у роботі. Найважливіше, що в таких туристських подорожах породжуються почуття колективізму, любов до природи та людини, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в туристських походів має зближувати людей різного віку, сприяє новим дружнім знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи черпають джерело позитивних емоцій[3].

До розділу спортивного туризму найчастіше відносять найпопулярніші та найпоширеніші види активного туризму: пішохідний туризм, гірський туризм, лижний туризм, водний туризм, велосипедний туризм. З всіх чисел видів спортивного туризму також виділяються спортивно-технічні види – по суті, як мотоциклетний та автомобільний.

Окремий та молодий вид являє собою спелеотуризм, - по суті, один із найбільш технічно та психологічно зв'язок з висотою, складних видів туризму. Він значною мірою наближений та віднесений до пошукових та

дослідницьких видів діяльності роботи, і масовим себе інших назвати його важко (на окремих ділянках печер актуальніше організувати екскурсійні маршрути для людей і звичайних відпочиваючих). У всебічній тактичній та технічній туристській роботі, наявний певний ефект спортивний та оздоровчий[32].

Кожний з видів спортивного туризму має свої основні характерні особливості. Серед них до певної міри умовно популярніший виділяється гірський туризм: його можна вважати різновидом пішохідного туризму, хоча існує підстава для віднесення його до розділу альпінізму. Природні погодні умови високогірних районів і специфіка перешкод ставлять перед гірськими учасниками туристами багато не властивих іншим видам туризму завдань. Цей вид відрізняється тим значним арсеналом спеціального спортивного спорядження та специфічними технічними прийомами, які є на меті і тактикою, і необхідністю висотної акліматизації висоти тощо.

Пішохідний і гірський туризм, такі два види туризму мають багато спільного, ніж відрізного. На меті стають спосіб пересування – пішки та спільні технічні прийоми подолання різного складного рельєфу та водних перешкод тощо. Відмінність притаманна все тому, що пішохідні походи здійснюються у будь-яких районах, а гірські - тільки вище високогір'ям. Однак тому головна відмінність відноситься лише для походів I - III категорій складності, тому що пішохідні маршрути вищих категорій складності часто відбуваються, окрім лісових і пустельних місцевостей нашого краю, так і гірські райони, хоча якість відмінностей (наприклад, технічна складність подолання різних перевалів) зберігаються. Саме гірський маршрут I категорії складності має включати щонайменше два перевали I категорії альпіністської складності, що в свою чергу потребує певних навичок техніки руху і страхівки[31].

Таким чином до найпростіших перешкод, характерних для особливості пішохідних походів у рівнинних районах, мають бути віднесені схили пагорбів, ярів, балок, ділянки густого лісу тобто всі перешкоди на рівнині, незакріплених пісків, болота, струмки, річки. В невисоких та середніх висотах гірських районах до цих перешкод додаються ще ділянки перевалів ярів із схилами середньої похилої крутизни - порослі травою, осипні, засніжені ділянки. Складність в цих районах є і водні перешкоди – це як правило, невеликі, але швидкі струмки і річки. Відповідно складні є та будуть і технічні прийоми влаштування різних переправ. Протягом походів у високогірних районах до перелічених різних перешкод додаються круті схили, маленькі, середні та великі осипи каміння, будь-які моренні утворення, скельні відслонення, фірнові різні схили, льодовики, стрімкі та холодні гірські річки[33].

Для додання цих різних перешкод необхідне засвоєння ряду є технічні прийоми, навичок транспортування нош потерпілих, використання самостраховки і зовнішньої страховки. До них також відносять:

- рух круто похилими схилами з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг або опора на альпеншток);
- додання невисоких різних перешкод - великого каміння, повалених стовбурів дерев, тощо;
- пересування через лісові хащі, завали, буреломи;
- рух по поросливою травою, осипними стежками, засніженими крутими схилами (підйом, траверс, спуск);
- пересування болотами та купинами за допомогою жердини, гатями при взаємній страховці;
- організація та виконання переправи через водні перешкоди - через брід при самостраховці та зовнішній страховці, шляхом самонаведення переправ (кладка, навісна переправа);

- оволодіння навичками прийомами зав'язування необхідного набору вузлів та їх використання;
- засвоєння навичок прийомів руху засніженими та зледенілими схилами рівнини із самостраховкою і самозатриманням;
- оволодіння навичками техніки спуску та підйому по вертикалі при зовнішній страховці;
- рух у зв'язках по 4-6 чол. при взаємній страховці;
- організація та виконання транспортування потерпілих на імпровізованих ношах, страхувальних поясах;
- володіння та засвоєння елементами техніки рятувальних робіт у гірських умовах[29].

З поміж інших від пішохідного туризму, де стандартний набір особистого та групового спортивного спорядження відіграє в залежності від рельєфу району, через який пролягає маршрут, у гірському туризмі обов'язковим є спеціальне спортивне альпіністське спорядження[37].

За специфічною особливості гірського туризму, з якого робочий день туриста розпочинається з 5 годин ранку в умовах високогір'я та низьких температур. В період цих годин в горах найменша ймовірність сходу лавин та каменепадів, інших небезпечних погодно - природних процесів, у річках та струмках найменший рівень води, на сонячних схилах не так спекотно. Готуючись заздалегідь до походу, необхідно приділити увагу відпрацюванню колективних дій всіх учасників. На відміну від інших гірський туризм це найбільш колективний вид спортивного туризму. Від рівня безпеки групи значною мірою залежить від злагоджених рухових дій окремих учасників походу. Надія на успіх, якщо група в момент підготовки до походу брала участь у різних змаганнях з техніки туризму, що пройшла спеціальні тренінги. Підготовка до змагань та участь в них дають можливість злагодженість

колективу, відпрацювати прості елементи взаємодії, відшліфувати індивідуальну техніку кожного окремо учасника[40].

На відміну від інших лижний туризм, сам по суті назві виду спортивного туризму свідчить про те, що в момент походу туристи пересуваються на лижах. Учасники лижних походів проводять переважно в зимовий період при наявності стійкого снігового покриву та температурі нижче якої 0°C. Але необхідною умовою для участі в зимових походах є чудова переносимість холоду, здатність в умовах постійної низької температури не втрачати рухові робочі форми, що не менш важливо, при психічній рівновазі. Такі головні основні вимоги до туриста-лижника. Не залежно від будь-якого зимового походу - це не тільки досягнення певних спортивних, краєзнавчих та науково-практичних цілей, а ще постійне долаття різного несприятливого впливу природного середовища[22].

За більшості мандрівників – учасники полярників та досвідчені туристи у своїх спогадах підкреслюють головну небезпеку зимових походів це лютий холод. Його вплив як ознака, виявляється у виникненні м'язової слабкості, фізичному нездужанні людини, а також у негативних психічних проявах, які перешкоджають роботі - апатії, дратівливості тощо. Так одна ще одна складність, характерна для лижного туризму, необхідність перенесення різних великих вантажів. Відносно вага рюкзака туриста-лижника від 15 до 20 % перевищує вагу багажу туриста, що мандрує влітку. Причина – тільки в потребі теплих речей та запасному одязі, спеціальному спортивному спорядженні, більшому запасі продуктів для приготування та харчування. Одяг повинен бути функціонально-спортивним, міцним, легким та вітростійким. Лижі для турпоходів вимагають особливої уваги, тому що вони повинні бути надійними, перевіреними, міцними, зручними в маневруванні та роботі. Але перевагу слід віддати туристським модифікаціям, але іноді використовуються й мисливські межі.

Кріплення для лиж має бути напівжорстке. Палиці потрібно мати конусні дюралеві з надійними кільцями і гострими штирями, щоб мати надійну безпеку[22].

Турист учасник лижник повинен володіти специфічними прийомами руху на лижах, так в інших видах туризму:

- володіти навичками техніки лижного ходу при пересуванні з рюкзаком;
- уміти долати різні перешкоди на лижах (ями, переправи тощо);
- володіти навичками техніки підйому, спуску, повороту, гальмування на лижах;
- уміти долати різні важко-прохідні лісові хащі з завалами, буреломом і т. ін.;
- оволодіти навичками технікою темпу руху без лиж засніженими скельними, льодовими схилами з самостраховкою;
- володіти навичками технікою подолання водних перешкод у зимовий період;
- уміти правильно організувати транспортування потерпілих з використанням підручних засобів[35].

Так на відміну від інших у лижному туризмі надзвичайно важливим є ретельний вибір учасників за якостями як фізичними та психологічними даними. В турпоході необхідно забезпечити рівномірний розподіл різного вантажу та однакову зайнятість всіх учасників при виконанні похідних активних робіт від застосування лижів до влаштування привалу. Як відзначають учасники лижних подорожей - найбільш комфортно людина відчуває себе на лижах а ніж на привалах. Влаштування стоянки та власне організація стоянка, а потім згортання табору і підготовка до виходу відбирають багато фізичних сил і стомлюють більше, ніж основна робота[29].

Дійшовши до наступного виду - це водний туризм. Це дуже привабливий та цікавий вид туризму. Серед водоймищ, якими подорожують туристи є бурхливі гірські та спокійні рівнинні річки,

озера і моря. Різноманітні та захоплюючі плавучі засоби, а саме дерев'яні і пластмасові човни, надувні човни та розбірні байдарки, катамарани, плоти на надувних елементах тощо. Основні характеристики вимоги до туристських суден має бути легкість та надійність, транспортабельність, місткість, запас плавучості, маневреність для водного туризму. На рівнинних річках із повільною течією струмочках, озерах, водосховищах, у прибережній морській зоні актуальніше використовувати веслові човни, туристські байдарки, каное, всі судна, що забезпечують необхідну помірну швидкість руху за допомогою активного веслування, а саме здебільшого у спортивних турпоходах до відповідної категорії складності)[25].

Надувні човни, катамарани, плоти доцільно використовуються на річках передгір'їв та гірських річищах, де швидкість течії перевищує 1,5 м/сек. На будь-яких плавзасобах веслування застосовується, як в основному засіб керування і маневрування під час походу, а швидкість руху забезпечується разом з течією. Різні перешкоди на водних засобах маршрутах можуть мати різні чинники як природне, так і штучне походження зроблені людиною. Основні природні перешкоди це різні обмілини, переكاتи, хвилі у відкритих водоймах, бистрини, топляки, зарості, завали, кам'яні переكاتи, пороги, тощо. Саме до штучних перешкод, що зроблені людиною відносяться мости, кладки, паромні переправи, греблі, деякі риболовецькі споруди (заколи, загати і т. ін.). Для їх правильного долаття необхідно мати відповідну фізичну та технічну підготовку. Складні різні перешкоди потребують попередньої розвідки, а дуже складні і небезпечні перешкоди (складні пороги, водоспади, завали, греблі, шлюзи) слід проходити біля берега. Таким чином не підпливаючи близько до таких перешкод, потрібно пристати до берега і обстежити шлях, де можна перенести чи перетягти плавсудно[21].

Але техніка веслування туриста-водника це складний процес, який потребує обов'язково включати такі прийоми:

- Різноманітні посадки на плавзасоби з берега;
- Різноманітні посадки на плавзасоби з води;
- Різноманітні відчалювання і причалювання до берега з розворотом на 180°;
- Різноманітні керування і маневрування у русі за течією і проти неї;
- долання різноманітних перешкод;
- проведення різноманітних рятувальних робіт на воді.

Для того, щоб успішно безаварійного подолати водний маршрут туристи повинні знати основні гідрологічні характеристики і динаміку водних об'єктів. При цьому важливо знати основні правила судноплавства, орієнтуватися в берегових і плавучих знаках, сигналах[29].

І останній аналіз виду спортивного туризму - це велосипедний. Цей вид туризму привабливий мандрівникам перш за все завдяки своїй високій мобільності. Відстань, яку здатна долати група за один день, досягати 80-150 кілометрів.

Велотуризм має свої певні переваги порівняно з іншими видами або пішохідним туризмом: швидкість руху в ньому в кілька разів вища, а це означає, що за один похід можна побачити більше різних та цікавих місць. Велосипедний маршрут проїде майже скрізь, де пройде пішохід, але там, де проїхати неможливо, велосипед можна фізично провести або перенести на руках. Тому не дивно, що географія велотуризму майже збігається з географією пішохідного туризму нашого краю. З поміж усіх існуючих типів велосипедів найбільш притаманними для туризму є спортивно-туристські та гірські велосипеди різної спрямованості. Дорожні або прості велосипеди можуть використовуватися для одноденних і не для категорійних турпоходів на рівнинній місцевості.

Але спортивно-туристські велосипеди повинні відповідати спеціальним основним вимогам: мати невелику вагу, бути міцними та надійними в експлуатації, мати обов'язковий набір інструментів та передач із значним діапазоном передаточного числа. Велосипед повинен бути чудово підготовлений до тривалої подорожі: так перевірені і відрегульовані всі вузли, визначена оптимальна висота керування руля, перевірена зручність сидла для роботи. Велосипед додатково оснащується світовідбивними стрічками та надійними переднім і заднім багажниками. Деякі речі можуть закріплюватись на рамі або на стойках (ремонтний набір, аптечка, фляга для води тощо)[19].

Дуже важливо пам'ятати, що наявність переднього багажника вирівнює навантаження на два колеса і підвищує загальну стійкість велосипеда при маршруті. Але оптимальна вага вантажу в передньому багажнику не має перевищувати 20,0% від усього багажу. Основний вантаж розміщується у спеціальному велорюкзаку, надійно закріплено та припасованому до заднього багажника. Перед початком подорожі повинна бути розроблена чітка система сигналізації та умовних знаків. Всі члени та учасники групи повинні засвоїти роль ведучого, що насамперед полягає в умінні та розумінні підтримувати рівномірне пересування групи, коригуванні швидкості руху в залежності від робочого стану групи[17].

Висновки до першого розділу. На основі аналізу основ, характеристики та особливостей рухової активності на заняттях спортивного туризму визначили, що достатня активність рухової дії - одне з основ правил здорового способу життя та умова потенційного росту й гармонійного розвитку людини. Розрізняючи активну рухову дію можна виділити низьку, помірну та інтенсивну роль ставлення здорового способу життя. Але щоб підтримувати чудову фізичну, психологічну форму, слід розрізняти та обирати фізичні вправи і види

спорту, що поліпшують фізичну форму та розвивають фізичні якості. Такі фізичні вправи поділяють на аеробні та анаеробні процеси. Для того, щоб попередити негативний вплив фізичних вправ і видів спорту на здоров'я, слід правильно додержуватися принципів рухової активності. Добирати комплекс фізичних вправ з розподілу урахувань вікових та фізичних можливостей і порад фахівців.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та методи дослідження.

Дослідно-експериментальна робота проводилась у два етапи. На початковому етапі (2020 р.) дослідження вивчалися науково-методичні джерела стосовно теоретичних аспектів рухової активності, спортивного туризму та формування мотивації до рухової активності. На другому етапі (2021 р.) проведено дослідно-експериментальну роботу щодо виявлення рівня рухової активності юних спортсменів туристів та їх відношення до рухової активності.

Під час проведення дослідно-експериментальної роботи використовувались такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури;
- анкетування щодо визначення рівня рухової активності;
- анкетування щодо відношення до рухової активності;
- методи математичної статистики.

Вивчення обсягу рухової активності здійснювалось за анкетною рухової активності. Визначення відношення до рухової активності здійснювалось за адаптованою методикою В.І. Тропнікова. Згідно розробленої анкети для визначення відношення до рухової активності визначалися показники різних причин (ситуацій, обставин).

Визначення норми рухової активності дітей можна віднести таку величину, яка повністю відповідає потребам та задовольняє біологічні потреби рухової активності, відповідає функціональним можливостям організму людини, сприяє та поліпшує його розвитку, руховій активності та збереженню здоров'я. Для кожного контингенту дітей з певним рівнем фізичного розвитку і рухової активності є свій оптимальний режим рухових дій. Якщо врахувати індивідуальну норму

рухової активності повинні базуватися на доцільності, актуальності та корисності для поліпшення здорової форми[20].

Нами було сформовано анкету рівня рухової активності для дітей 13-15 років, які займаються у гуртках пішохідного, водного та велосипедного туризму.

Анкетування з гуртківцями проводилось кожного тижня протягом місяця. Запитання анкети стосувалися активності гуртківців в процесі занять в школі (на уроках фізичної культури та інших предметів, на шкільних перервах різної тривалості); проведення вільного часу після школи, активності на заняттях гуртка; ввечері, на вихідних. Варіанти відповідей були запропоновані із коефіцієнтами від 1 до 4. Загальний показник розраховували як сума балів.

За результатами показників анкети ми зробили поділ оцінок респондентів на три категорії : перший низький рівень, мав від 0 до 16 балів, другий середній рівень проміжок від 17 до 34 бали та третій високий рівень від 35 до 52 балів. Кожен респондент мав змогу отримати максимально 52 бали анкетування за 13 питаннями, а саме 1) Я роблю ранкову гімнастику. 2) Я відвідую заняття гуртка ... днів на тиждень. 3) Я добираюсь до школи пішки. 4) На заняттях гуртка я активний. 5) На уроках люблю виходити до дошки. 5) На заняттях гуртка з фізичної підготовки виконую фізичні вправи навіть якщо немає сил. 6) На теоретичних заняттях гуртка роблю кілька фізичних вправ (фізкультхвилинка). 7) На перерву виходжу відразу після дзвоника гратися. 8) Під час усієї перерви рухаюсь постійно (ігри з друзями, ходьба, біг). 9) Під час великої перерви виходжу на шкільне подвір'я. 10) Самостійно займаюсь фізичною культурою. 11) На заняттях гуртка займаюсь у повну силу. 12) Займаюсь у гуртку без пропусків занять 13) На свіжому повітрі гуляю більше 1 години на день.

Отримані результати відповідей обробили для кожної групи за допомогою середньої арифметичної. У висновку порівняли рівень рухової активності результатів між кожною групою за таблицею 2.1.

Таблиця 2.1.

Оцінка рівня рухової активності

Оцінка рівня рухової активності	Кількість балів
Низький рівень	Від 0 до 16
Середній рівень	Від 17 до 34
Високий рівень	Від 35 і більше

Для вирішення поставлених завдань було розроблено анкету визначити відношення до рухової активності, які містили 45 питань з ознаками 8 спонукань до рухової активності, кожний розділ спонукань мав по 5-6 питань різного характеру.

- розвитку характеру й психічних якостей;
- фізичної досконалості;
- поліпшення самопочуття та здоров'я;
- естетичного задоволення та гострих відчуттів;
- придбання корисних для життя умінь і знань;
- потреби у схваленні;
- підвищення престижу, бажання слави;
- колективістської спрямованості.

Відповіді 8 спонукань фіксувалися у вигляді рейтингу (1 це найвищий пріоритет, 10 найнижчий пріоритет). Анкетування проводилось анонімно для отримання об'єктивної інформації. В анкетуванні взяли участь 35 вихованців Херсонського Центру позашкільної роботи, 11–15 років, які займалися у гуртках велосипедного, пішохідного та водного туризму більше одного року.

2.2. Характеристика бази дослідження

Дослідження проводилось на базі Херсонського Центру позашкільної роботи. До експерименту були залучені хлопці 13-15 років, що займаються у гуртках спортивного туризму: пішохідного, водного, велосипедного. Загальна кількість учасників експерименту 36 осіб (по 12 з кожного гуртка). Це гуртки основного рівня першого року навчання. Тобто, учасники експерименту вже мають два-три роки досвіду занять спортивним туризмом.

Заняття гуртків проводяться згідно навчальних програм, затверджених МОН України («Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах»). Протокол засідання Науково-методичної комісії з позашкільної освіти від 25.05.2018 року, лист ІМЗО від 06.06.2018 № 22.1/12-Г-315). Програмами передбачені заняття як теоретичні так і практичні щодо техніки відповідного виду туризму, фізичної підготовки та виділені години на проведення походів. Гуртківці неодноразово брали участь у районних та міських змаганнях з техніки туризму та спортивного орієнтування. Протягом всього періоду занять діти неодноразово були учасниками туристських походів з відповідних видів туризму.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Визначення рівня рухової активності

З метою визначення та порівняння рівня рухової активності нами було проведено анкетування з гуртківцями спортивного туризму: пішохідного, водного, велосипедного.

Оцінку рівня рухової активності проводилось у кожному гуртку. Було визначено 35 респондентів, які мають досвід не менше двох років занять туризмом. За результатами показників анкети ми зробили поділ оцінок кожного респондента на три категорії : перший низький рівень, мав від 0 до 16 балів, другий середній рівень: 17-34 бали та третій високий рівень від 35 балів і вище. У анкеті було 13 питань з варіантами відповідей від 1 до 4 балів. Таким чином індивідуально кожен респондент мав змогу отримати всього 52 бали.

У анкетуванні пропонувалися 13 питань стосувалися активності гуртківців в процесі занять в школі (на уроках фізичної культури та інших предметів, на шкільних перервах різної тривалості); активності на заняттях гуртка; проведення вільного часу після школи, ввечері, на вихідних. Анкетування проводилось кожного тижні протягом місяця. Узагальнені результати анкетування відображено у таблиці 3.1. Отримані результати можемо порівняти наочно (див.рис. 3.1.)

Аналізуючи рівень рухової активності та бачимо, що перша група пішохідного туризму у складі 12 респондентів мають середній результат 33,5 балів та у висновку мають найбільший показник оцінки високого рівня рухової активності. Друга група велосипедного туризму складі 12 респондентів - 29,0 балів та у висновку мають показник оцінки високий рівень рухової активності, але нижче першої групи. Та третя група водного туризму у складі 11 респондентів набрали 24,7 балів та у

висновку мають показник оцінки середній рівень рухової активності, нижчий за інші групи.

Таблиця 3.1.

3.1 Результати анкетування рухової активності

Гурток пішохідного туризму	Результат	Гурток велосипедного туризму	Результат	Гурток водного туризму	Результат
Петро Я.	17	Антон С.	7	Вадим С.	5
Олександр Г.	22	Михайло А.	14	Кирило Щ.	6
Сергій І.	24	Максим Д.	15	Максим Ю.	15
Микито Д.	25	Владислав К.	16	Михайло Б.	18
Микита О.	26	Кирило Н.	25	Кирило Д.	25
Даниїл В.	35	Володимир П.	33	Владислав П.	27
Кирило Л.	40	Антон Г.	36	Олександр П.	30
Михайло М.	40	Микита М.	37	Віктор П.	30
Антон Л.	42	Кирило Е.	40	Микито Б.	32
Владислав В.	45	Олександр Е.	40	Сергій К.	41
Вадим Р.	47	Богдан С.	41	Станіслав Д.	43
Михайло М.	48	Вадим Т.	42		
Середнє значення	34,8		28,8		24,7

Розглянемо окремо результати анкетування у кожному гуртку. Так, серед членів пішохідного гуртка одна особа (8,3%) має низький рівень рухової активності. Чотири особи (33,3%) – середній рівень, та сім осіб (58,4%) проявляють високий рівень рухової активності. Рівні рухової активності у членів велосипедного гуртка визначились наступним чином: чотири особи (33,3%) з низьким рівнем, дві особи (16,7%) мають середній рівень рухової активності. Шість осіб (50,0%) мають високий рівень рухової активності. У гуртку водного туризму результати маємо наступні: три особи (27,3%) мають низький рівень, шість осіб (54,5%) – середній рівень і, відповідно, дві особи (18,2%) високий рівень рухової активності (таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2.

Оцінка рівня рухової активності гуртківців

Оцінка рівня рухової активності	Кількість балів	Пішохідний туризм		Велосипедний туризм		Водний туризм	
		к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Низький рівень	0 - 16	1	8,3	4	33,3	3	27,3
Середній рівень	17 - 34	4	33,3	2	16,7	6	54,5
Високий рівень	35 - 52	7	58,4	6	50,0	2	18,2

Аналізуючи отримані дані можемо констатувати, що більшість членів гуртка пішохідного туризму (сім з дванадцяти) мають високий рівень рухової активності, тоді як у гуртку велосипедного туризму таких шість осіб з дванадцяти, а у гуртку водного туризму всього два. Це пояснюється специфікою діяльності відповідних гуртків. Так у пішохідних походах учасники повинні переміщуватись місцевістю, несучи весь вантаж (спорядження і харчування) на собі і рюкзаку. Крім того, більшість змагань, які проводяться для школярів, саме з пішохідного туризму.

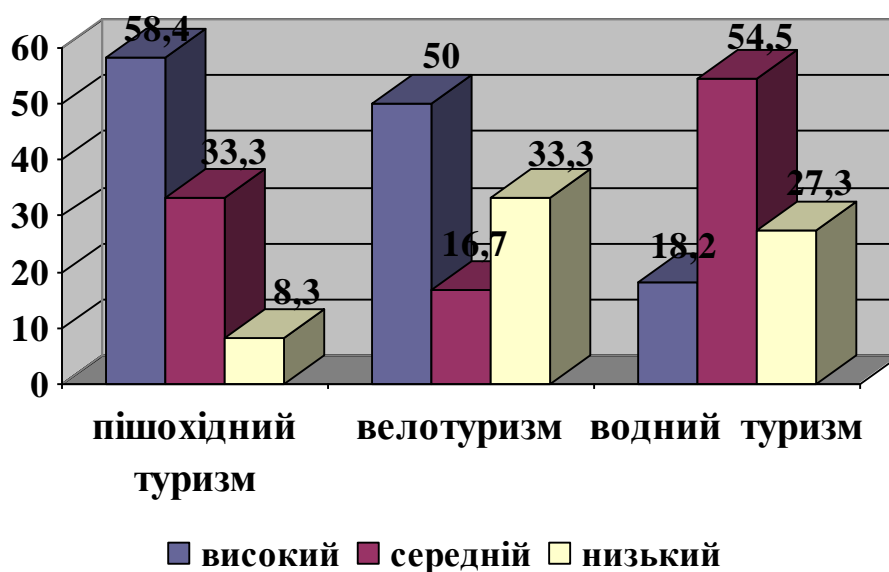


Рис. 3.1 Результати анкетування рухової активності

Туристи велосипедного гуртка у походах переміщуються на велосипедах, обладнаних вело рюкзаками. Це сприяє зменшенню навантаження на організм туристів і вимагає меншого рівня фізичної підготовленості. Специфіка переміщення у водних походах висуває ще менші вимоги до їх учасників. Веслування по спокійній воді не вимагає значних зусиль, а при попутному вітрі можна використати «парус», який значно зменшує зусилля туристів. Специфіка видів туризму впливає на свідомість туристів: «не треба багато рухатись і тренуватися, і так зможу пройти водний маршрут». І навпаки «у пішохідному поході буде складно, треба більше виконувати різні вправи, щоб удосконалити витривалість і силу». Це спонукає гуртківців відповідного виду туризму збільшувати обсяги рухової активності.

3.2. Відношення до рухової активності гуртківців, що займаються різними видами спортивного туризму

Формування мотивації до рухової активності є важливим чинником подальшого тренування спортивним туризмом. Користуючись розробленою анкетною, виділили вісім спонукань до рухової активності. Вони відображають ступінь прояву в спортсменів того чи іншого мотиву або потреби:

- розвитку характеру й психічних якостей;
- фізичної досконалості;
- поліпшення самопочуття та здоров'я;
- естетичного задоволення та гострих відчуттів;
- придбання корисних для життя умінь і знань;
- потреби у схваленні;
- підвищення престижу, бажання слави;
- колективістської спрямованості.

Проведене анкетування дозволило визначити спонукання у кожного туристі, узагальнити їх та визначити пріоритет (рейтинг) (див.табл.3.3.).

Таблиця 3.3

Результати визначення критеріїв спонукань до рухової активності

Спонукання Пріоритети	Група Пішохідного туризму		Група Водного туризму		Група Велосипед ного туризму	
	Рейтинг	Середнє значення	Рейтинг	Середнє значення	Рейтинг	Середнє значення
Поліпшення самопочуття та здоров'я	1	3,42	1	3,21	1	3,00
Естетичного задоволення та гострих відчуттів	2	3,20	3	3,14	2	3,10
Придбання корисних для життя умінь і знань	3	3,01	2	2,50	3	2,52
Потреби у схваленні	5	2,24	4	2,45	6	2,08
Підвищення престижу, бажання слави	4	2,40	5	2,20	4	2,40
Колективістської спрямованості	6	2,06	6	2,00	5	2,22
Розвитку характеру й психічних якостей	8	1,50	7	1,82	7	1,85
Фізичної досконалості	7	1,87	8	1,57	8	1,52

Аналізуючи отримані дані можна побачити, що найвищий за рейтингом мотив рухової активності «Поліпшення самопочуття та здоров'я» туристи всіх груп визначили перший ранг. Це пояснюється тим, що рухова активність задовольняє фізичні потреби дітей та відіграє важливу роль у формуванні рухової дії. Можна пояснити за рейтингом спонуканням «Естетичного задоволення та гострих відчуттів» гуртківці пішохідного туризму визначили пріоритет 2, водного туризму визначили 3 рейтинг та велосипедного туризму - 2 рейтинг. Це

пояснюється тим що є наявність різних позитивних факторів задоволення, що притаманні рухової активності, особливо під час походів.

Наступний рейтинг визначили мотив «Придбання корисних для життя умінь і знань» учасники гуртка пішохідний туризм визначили пріоритет 3, гуртка водний туризм визначили 2 рейтинг та гуртка велосипедний туризм – 3 рейтинг. Діти за допомогою рухової активності пізнають себе та навколишній світ через будь-то рухливі ігри або граючись на подвір'ї біля будинку корисні уміння або пересуваючись в поході цікавить чудовими місця та пам'ятники знайшовши для себе корисні знання, вміння та навички.

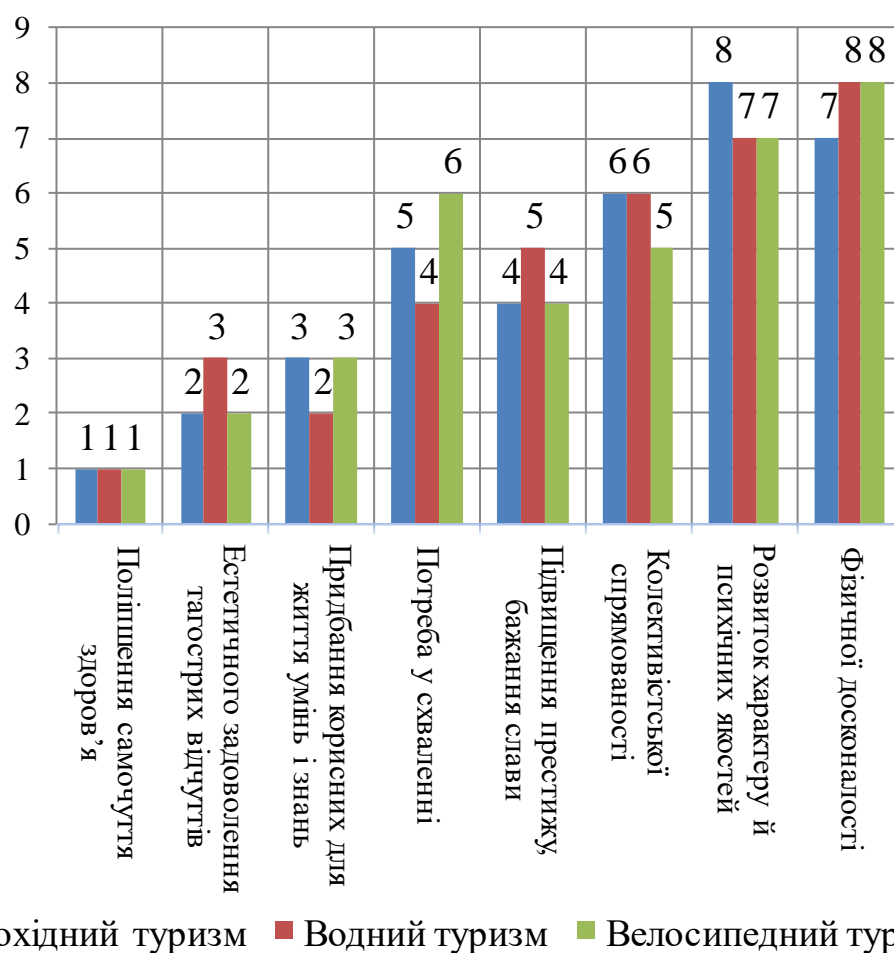


Рис 3.2. Відношення підлітків з різних гуртків спортивного туризму до рухової активності.

Наступний мотив, який оцінено гуртківцями це «Підвищення престижу та бажання слави». Члени гуртка пішохідний туризм визначили четвертий рейтинг цього мотиву, водного туризму – п'ятий, велосипедного туризму теж визначили четвертий рейтинг. Рухова активність - це засіб заохочування та залучення до ігор, змагань, конкурсів, чим насичена туристська діяльність. Тому діти визначають даний рейтинг серед важливих.

Мотив «Колективістської спрямованості» юні туристи визначили з шостим рейтингом, (велосипедний туризм – п'ятий). Туристська діяльність здійснюється групою, вимагаючи формувати відповідні відношення в середині групи, Рухова активність в туризмі здійснюється разом. Це особистісний підхід формування відношення так є ігри індивідуальні а є колективні або пояснюється особливостями рухової активності виконані дій пов'язаними з іншими учасниками за рахунок чого формується колективістська спрямованість. Бажання разом з іншими здійснювати рухову діяльність і визначило даний рейтинг.

Натомість за рейтингом спонуканням «Фізичної досконалості», туристи гуртка пішохідний туризм визначили сьомий пріоритет, водний туризм - восьмий та велосипедний туризм теж восьмий. Фізична досконалість, це фізичний розвиток і удосконалення фізичних якостей, які притаманні спорту. У спортивному туризмі кожен може самоствердитись не тільки через свою фізичну досконалість. Існує багато видів діяльності, за допомогою яких підлітки можуть самоствердитись, тому такий результат оцінювання. Мотив «Розвиток характеру й психічних якостей» не є домінуючим серед юних туристів (гуртківці пішохідного туризму визначили восьмий ранг, велосипедного та водного туризму - сьомий). Діти не вбачають у руховій активності можливостей для реалізації даного мотиву.

Таким чином, результати дослідження показують, що не має суттєвої різниці у визначені відношення до рухової активності між членами різних туристських гуртків.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило зробити наступні висновки:

1. Рухова активність характеризується як цілеспрямований рухова діяльність, яка здійснюється особою з метою вирішення певного завдання. Науковці розглядають такі групи рухів як мимовільні, автоматизовані та довільні. За цільовими функціями, що виконує рухова діяльність поділяються на рухи підтримки певної пози; рухи орієнтації на джерело зовнішнього сигналу для його найкращого сприйняття; локомоція; рухи маніпулювання зовнішніми об'єктами. Рухова активність характеризується потужністю, тривалістю та обсягами виконуваної фізичної роботи. Для конкретної людини протягом доби обсяг є постійною величиною, що впливає на потребу в руховій активності. До того, рухова активність є важливим фактором зміцнення здоров'я.

2. Рівень рухової активності дітей, які займаються у туристських гуртках залежить від виду туристської діяльності. Проаналізовано рухову активність членів гуртка «Пішохідний туризм», «Велосипедний туризм» та «Водний туризм». Діти, що займаються у гуртку «Пішохідний туризм» у більшій мірі проявляється рухова активність. Серед них мають високий рівень рухової активності 58,4%, середній рівень 33,3% і відповідно 8,3% низький рівень. Члени гуртка «Велосипедний туризм» характеризуються такими рівнями: високий рівень – 50,0%, середній – 16,7%, низький – 33,3%. А гуртківці «Водного туризму» показали 18,2% високого рівня, 54,5% - середнього і 27,3% низького рівня. Це пояснюється характером і вимогами діяльності. Так, у пішохідному туризмі в походах туристи переміщуючись пішки по пересіченій місцевості несуть на собі весь необхідний вантаж – спорядження. Подолання маршруту у велосипедному туризмі здійснюється на більшій відстані, але вантаж розміщено на велосипеді і

не вимагає додаткових зусиль з його транспортування. У водних походах також не має необхідності витратити зусилля, спрямовані на транспортування вантажу, а за рахунок течії та вітру можна зменшити зусилля туристів. Ці особливості сприяють формуванню відношення щодо необхідності додаткової рухової активності у вигляді самостійних чи організованих тренувань.

3. Результати визначення впливу занять різними видами спортивного туризму на формування мотиву до рухової активності дають можливість стверджувати, що майже всі учасники дослідно-експериментальної роботи були однотайні у визначенні пріоритету незалежно від виду туризму. Домінуючим мотивом до рухової активності є поліпшення самопочуття та здоров'я. Наступний мотив естетичного здоров'я та гострих відчуттів. Діти високо визначили також мотив придбання для життя умінь та навичок. Найменший рейтинг визначили мотиви розвитку характеру й психічних якостей, а також фізичної досконалості. Такий розподіл характеризується усвідомленням учнями ролі і значення рухової активності у спортивному туризмі та у особистому розвитку і становленні як особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірева, Д. А. Дмитрук, М. В. Рябова та ін Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків / О. М. .. – К.:Державний ін –т проблем сімї та молоді, 2002. Вип. 3. 38с.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів : дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 ; Уманський державний педагогічний ун-т ім. Павла Тичини.Умань, 2004. 258 с.
3. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. 132 с.
4. Боднар І.Р. Об'єктивні критерії для визначення функціонально-резервних можливостей учнів середнього шкільного віку / І. Боднар, О. Римар, А. Соловей, Г. Маланчук, П. Дацків. Педагогіка. Харків, 2015. Вип. 11. С. 11–19.
5. Вакуленко, Ю.М. Галусян та ін. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1/О.О. Яременко (кер. Авт.. кол.), О.В.Вакуленко, Ю.М. Галусян та ін. – К.: Державний інститут проблем сімї та молоді, Український інститут соціальних досліджень, 2004. – Кн. 1.с.22
6. Васкан І.Г. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Молодий вчений. 2017. № 3.1 С. 54–57.
7. Волков Н.І. Рухова активність і раціональне харчування школярів. Фізична культура: виховання, освіта, тренування, 2000. № 3.
8. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. С. 7–11.

9. Гозак С.В. Залежність розумової працездатності учнів середнього шкільного віку від організації режиму дня / С. Гозак, О. Єлізарова, О. Шумак, О. Філоненко. Молодий вчений. 2016. № 36 (9.1). С. 50–53.

10. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан. 2008. 304 с.

11. Грибовська Ірина, Іваночко Вікторія, Музика Федір До проблеми фізкультурно-оздоровчої освіти дітей/ Щур Лідія, // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2014 – Вип. 11(52)14. – С. 149–153.

12. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 4. С. 67–72.

13. Калиниченко І.О. Оцінка рівня спеціально організованої рухової активності дітей 14–17 років / І.О. Калиниченко, О.В. Савчук. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Суми : СумДУ, 2015. С. 83–84.

14. Калитка С.В., Бухвал А.В., Тарасюк В.М. Грабовський О.В. Мотивація підлітків до занять спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк). 2016. № 1 (33). С. 81–86.

15. Кільницький О.Ю., Маляренко І.В. Спонування до занять спортивним туризмом юних спортсменів. Актуальні проблеми юнацького спорту :Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Херсон, 23 вересня 2016 року. Херсон,2016. С. 127–130.

16. Коваленко Є. Гіпокінезія / Є. Коваленко // Валеологія. – 2008. - № 7, 8 квітень. – С. 12-13.

17. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К. : Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. – 278 с.

18. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. – К. : Укрдержцентр туризму та краєзнавства учнівської молоді, 2005. – 116с.

19. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.

20. Кухтій А. О. Базова географічна підготовка туриста : лекція / Кухтій А. О. – Львів, 2019 – 10 с. Кухтій А. О. Зміст, форми та організація підготовки фахівців для сфери туризму у Львівському державному інституті фізичної культури / Кухтій А. О., Тимошенко Л. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006 – № 8 – С. 58–59.

21. Кухтій А. Організація самодіяльної туристичної роботи у Карпатському регіоні / А. Кухтій, Н. Радик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004 – С. 44–45.

22. Лижний туризм в Україні // Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник.2012. - № 14.– Київ: Федерація спортивного туризму України.

23. Мандюк А.Б. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance.Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018.№ 3(65).С. 4247.

24. Мулик К.В., Мулик В.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2015. № 7. С. 33–39.

25. Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм . – К .: Шкільний світ - 2009. – 128 с.
26. Никишин Л.Ф., Крастуб А.А. Туризм и здоровье. К., 2001. 98 с.
27. Перій С. С. Геоінформаційні системи та їх використання для вирішення проблем туризму / Перій С. С., Кухтій А. О., Дзюбачик М. І. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007 – № 9 – С.7–9.
28. Платонов В.В. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 4. С. 67–72.
29. Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. – К. : 2008.
30. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура 5–12 класи». – К. : Перун, 2005. – 271 с.
31. Пустовойт В.О., Дехтяр В.Д. Організація та проведення навчально – туристської практики. Навчальний посібник . – К .: КУТЕП- 2008.
32. Радзівський В.О. Методика і практика змагань із спортивного спелеорієнтування: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: ТОКЦТКСЕУМ, 2010.
33. Серкіз Я.І. З Історії українського мандрівництва. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Проблеми розвитку туризму в Україні і завдання відновлення історичної пам'яті. К., 2004.Енциклопедія туриста. М., 2003. 548 с.
34. Соколов В.А., Штангей Ю.В., Петрова І.В. Спортивний туризм на сучасному етапі. Матеріали Міжнародної НПК «Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості», 10-11.10.2001 р., Київ, 2002.
35. Спортивний туризм: правила змагань. Київ :Федерація спортивного туризму України, 2008. 137 с.

36. Трачук С. Оцінка рухової активності молодших школярів у позакласній роботі з фізичної культури / С. Трачук, С. Куликовська, Л. Заяць. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016 № 3. С. 226–229.

37. Туризм і краєзнавство: Інформаційно-методичний вісник 16. К., 2009. 68 с.

38. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. – Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник № 15. – К. : ФСТУ, 2017. – 144 с.

39. Уманців Б.Б. Використання досвіду Європейських країн у державному регулюванні розвитку туризму в Україні / Уманців Б. Б., Кухтій А. О., Островська Г // Туризм в Україні : сучасний стан та пріоритети розвитку. – Л., 2005 – С. 105–111.

40. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с.

41. Щирба В.А Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 01. С. 16–22.