

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Вплив засобів спортивного туризму на фізичний стан школярів віком 15–16 років

Гришук Сергій Миколайович¹, Трубійчук Олександр Вікторович²

¹ кандидат медичних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін;
Житомирський державний університет імені Івана Франка; Україна

² здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти;
Житомирський державний університет імені Івана Франка; Україна

Постановка проблеми. Сучасний спосіб життя значною мірою впливає на наукові проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я і фізичним розвитком підлітків, які значною мірою пов'язані з достатнім рівнем рухової активності [1]. Підтримка здоров'я молодого покоління є особливо актуальним, тому що, за оцінками науковців, понад 70 % хвороб дорослих є наслідком малорухомого способу життя в дитячі та юнацькі роки, майже 90 % старшокласників мають певні відхилення у стані здоров'я, а більше 50 % – незадовільну фізичну підготовку [2, 3]. В Україні об'єктивно склалися несприятливі умови щодо фізичної активності школярів, яким також сприяли впровадження дистанційного навчання через пандемію COVID-19 та війсьний стан в Україні [4]. У результаті відбувається перевантаження підлітків теоретичними матеріалами навчального процесу під час тривалих онлайн-занять, що сприяє погіршенню фізичного та ментального здоров'я дітей та формуванню негативного ставлення до здорового способу життя. У зв'язку з цим процес фізичного виховання в освітніх закладах повинен бути спрямований на активізацію рухової активності, одним із способів досягнення якої в сучасних умовах, на думку значної кількості науковців, є заняття спортивним туризмом [5, 6, 7].

Мета дослідження: Дослідити вплив занять засобами спортивного туризму на фізичний стан підлітків віком 15–16 років.

Матеріали та методи. Дослідження проводили на базі Миропільського ліцею Житомирської області протягом 2022–2023 навчального року. Для проведення педагогічного експерименту

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

серед школярів дев'ятих класів було створено експериментальну та контрольну групу по 16 чоловік в кожній (по 8 хлопців та 8 дівчат). Представники контрольної групи займалися за стандартною шкільною програмою з фізичного виховання, учасники експериментальної групи додатково займалися у гуртку спортивного туризму двічі на тиждень за спеціально розробленою методикою. Вона включала вправи на загальну фізичну підготовку, техніку туризму та техніку орієнтування та проводилася в три етапи (підготовчий (жовтень), основний (листопад- квітень), завершальний (травень)).

Були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й інформаційних джерел мережі Інтернет; вкопювання; педагогічні методи (педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи антропометрії, фізіометрії (визначення індексу Кетле, життєвого індексу, силового індексу, індексу Руф'є), математичної статистики. Оцінка стану фізичного здоров'я представників обох груп на початку та по завершенню дослідження здійснювалася з використанням методики Г.Л. Апанасенка, яка полягає у визначенні окремих показників (індексів) фізичного розвитку та працездатності та їх наступної інтегральної оцінки. Ці показники визначалися на початку та по завершенню педагогічного експерименту серед представників контрольної та експериментальної груп, після чого проводилося порівняння отриманих результатів з використанням методів математичної статистики та оцінювалася ефективність використання засобів спортивного туризму.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході констатувального етапу педагогічного експерименту (на початку дослідження) між показниками всіх досліджуваних індексів не виявлені достовірні відмінності між школярами контрольної та експериментальної груп ($p > 0,05$). Зведені середні показники індексів представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Окремі індекси оцінки рівня фізичного здоров'я на початку експерименту (в перерахунку на 1 школяра)

Показник	Контрольна група	Експериментальна група	p
Відношення маси тіла до довжини (індекс Кетле), г/см	395,2±26,1	400,2±23,4	>0,05
ЖЄЛ/маса тіла (ЖІ), мл/г	46,9±2,6	46,5±2,6	>0,05

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Продовження табл. 1

Динамометрія кисті/маса тіла $\times 100\%$ (CI), кг	48,3 \pm 1,4	48,0 \pm 1,1	>0,05
Індекс Руф'є, ум.од	12,5 \pm 0,4	13,1 \pm 0,4	>0,05

На наступному етапі дослідження з використанням розрахованих індексів було здійснено визначення стану здоров'я по кожному учаснику експерименту за методикою Апанасенка. Загальна експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я виявила, що жоден з досліджуваних школярів контрольної та експериментальної груп на початку дослідження не мав високий рівень фізичного здоров'я. Середній показник індексу експрес-оцінки у контрольній групі становив 7,7 бала, що відповідає середньому рівню, в експериментальній групі – 7,3 бала, що також відповідає середньому рівню здоров'я. Достовірні відмінності між групами відсутні.

На фінальному етапі дослідження було проведено повторне визначення індексів для дослідження рівня здоров'я за методикою Апанасенко та здійснено їх порівняння між контрольною та експериментальною групою. У результаті встановлено достовірну відмінність між контрольною та експериментальною групою за життєвим, силовим індексами та індексом Руф'є (табл. 2).

Таблиця 2

Окремі індекси оцінки рівня фізичного здоров'я на фінальному етапі дослідження (в перерахунку на 1 старшокласника)

Показник	Контрольна група	Експериментальна група	p
Відношення маси тіла до довжини (індекс Кетле), г/см	401,8 \pm 25,1	402,4 \pm 24,4	>0,05
ЖЄЛ/маса тіла (ЖІ), мл/кг	48,6 \pm 2,5	55,3 \pm 2,6	<0,05
Динамометрія кисті/маса тіла $\times 100\%$ (CI)	49,0 \pm 1,3	49,7 \pm 1,0	<0,05
Індекс Руф'є, ум.од	11,4 \pm 0,4	8,7 \pm 0,3	<0,05

На основі розрахованих індексів за методикою Апанасенка було проведено повторну експрес-оцінку рівнів фізичного здоров'я підлітків контрольної та експериментальної груп на

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

завершальному етапі дослідження. Встановлено, що розподіл представників контрольної групи за рівнями здоров'я не змінився, середня кількість балів зросла з 7,7 балів до 8,0. Натомість достовірно змінилася структура експериментальної групи – 30 % учасників набули високого рівня здоров'я, кількість осіб з середнім рівнем збільшилася на 20 %, відповідно зменшилася кількість представників з середнім та нижче середнього рівнем здоров'я. Середня кількість балів з розрахунку на одного учасника протягом експерименту збільшилася з 7,3 до 10,5 балів, що відповідає вище за середньому рівню здоров'я.

Висновки. Отримані результати підтверджують позитивний вплив занять засобами спортивного туризму за розробленим комплексом оздоровчо-рекреаційних вправ на фізичний розвиток та стан здоров'я хлопців та дівчат віком 15-16 років.

References:

- [1] Griban, G., Lyakhova, N., Harlinska, A., Yavorska, T., et al. 2021. Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*, 74(4), p. 874-879.
- [2] Радкевич Д. А., Гришук С. М. (2021). Особливості оптимізації рухової активності школярів середнього віку в контексті провадження нових методик навчання. *Біологічні дослідження-2021*, 390-391.
- [3] Гришук, С., Кошук, О. (2023). Аналіз добової рухової активності дівчат старшого шкільного віку. *Scientific Collection «InterConf»*, (152), 585-588.
- [4] Єлісеева Д.С. (2014). Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. -Дніпропетровськ, ДДІФКіС. № 2, 33-37.
- [5] Блистів Т, Пацалюк К, Благій В. (2020). Оцінка результативності програми занять на основі використання засобів активного туризму у підвищенні показників фізичного стану старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020; 3: 56-64 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.56-64.
- [6] Альошина А., Дем'янчук О. (2021). Корекція фізичного стану школярів 15-16 років засобами спортивного туризму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021; 4: 19-23 DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.19-23.
- [7] Дем'янчук О. (2019). Ефективність технології корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму. *Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2019;35:59-66. <https://portvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/issue/view/29>.