



**2015**

**№1**

# **ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ, РЕАБИЛИТАЦИЯ**



**Научный журнал**

**по проблемам физического воспитания,  
спорта, реабилитации и рекреации**

## Технології пішохідного туризму для оптимізації функціонального стану школярів старших класів

Спицький А.А., Тімко Є.М., Козін С.В., Антонов О.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
Національний технічний університет «ХПІ»

**Анотація.** Дана робота присвячена розробці та експериментальному обґрунтуванню ефективності методики розвитку витривалості учнів старших класів. В експериментальній методиці були використані засоби пішохідного туризму, зокрема, авторська методика побудови мотузкових парків та занять із застосуванням елементів пішохідного туризму в мотузкових парках, яка застосовувалась у навчально процесі з фізичного виховання школярів старших класів.

**Ключові слова:** витривалість, методика, ігри з елементами єдиноборства, учні молодших класів.

**Вступ.** За даними сучасних фахівців фізичного виховання і спорту, таких, як В.М. Платонов, О.А. Шинкарук, Л.В. Волков, для створення системи спортивного відбору і спортивного вдосконалення необхідною умовою є взаємозв'язок сфери масового та резервного спорту. Це насамперед пов'язано з вдосконаленням організації фізичного виховання в школі, що передбачає наявність великої кількості спортивних секцій. Особливе значення набуває відкриття спортивних секцій, які приваблюють дітей незвичайними рухами, надають можливість переборювати страх, переживати незвичайні відчуття, отримувати задоволення і радість.

В теперішній час інноваційною технологією є мотузкові парки. Для того, щоб відчути себе альпіністом, скелелазом, людині не обов'язково їхати в далекі гори, купувати дороге спорядження. Весь спектр відчуттів і задоволень подібного роду можна отримати за допомогою мотузкового парку. Дослідження можливостей мотузкових парків як засобу оптимізації функціонального стану школярів старших класів є актуальним завданням сучасної спортивної науки.

**Мета роботи** - визначення впливу занять в мотузкових парках на функціональний стан школярів старших класів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних даних, метод анкетування, психофізіологічні методи дослідження за програмою «Психодіагностика», метод

реєстрації частоти серцевих скорочень за допомогою монітора серцевого ритму моделі «Polar» і програмного забезпечення «Polar Precision Performance», методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Розглянемо основні особливості мотузкових парків на прикладі одного з парків, який називається «S-парк». «S-Park» - це комплекс, який включає різні за рівнем складності, висоті і довжині маршрути.

Перший рівень складності популярний серед дітей від 4 до 12 років, його також можуть проходити школярі середніх та старших класів на швидкість. На ньому в якості інструкторів-помічників можуть працювати найбільш досвідчені школярі старших класів. Перед проходженням маршруту відвідувачі одягають туристські системи. Далі проводиться детальний інструктаж. Для забезпечення безпеки і правильності проходження маршруту практично з кожним відвідувачем, особливо юним, поруч знаходиться інструктор.

Елементи траси першого рівня складності: мотузкові сходи; хитні колоди; цирковий канат; місток еквілібриста; літак; тролей.

Середній рівень складності мотузкових маршрутів рекомендується дітям та молодим людям, які хочуть випробувати екстремальні відчуття. Загальна протяжність становить 111 м. Висота складає 6 м.

Високий рівень складності - тільки для добре підготовлених людей. Його загальна





протяжність становить 280 м. Висота - 10 м. Середній час проходження складає 35 хв.

В S-парку побудований скалодром, який доступний як самим маленьким відвідувачам, так і дорослим. Кожен відвідувач може підібрати для себе відповідний маршрут.

Відповідно до проведеного нами анкетування, 90% відвідувачів С-парку – школярів старших класів - повідомляють про масу позитивних емоцій, пов'язаних з подоланням страху, розкриттям в собі нових здібностей.

Ми провели дослідження з визначення рівня функціонального навантаження при проходженні мотузкових перешкод середнього рівня складності. Для цього при проходженні перешкод школярами старших класів ми провели у них вимірювання частоти серцевих скорочень за допомогою монітора безперервної реєстрації серцевого ритму «Polar» в поєднанні з вимірюванням швидкості реакції до та після проходження маршруту за програмою «Психодіагностика» - авторської комп'ютеризованої версії методики «Діагност» для сучасних операційних систем.

Згідно з отриманими даними, проходження мотузкових перешкод надає функціональне навантаження, відповідну навантаженню з аеробним енергозабезпеченням. Частота серцевих скорочень під час проходження перешкод знаходиться в діапазоні 130-150 уд/хв.

Отримані дані свідчать про те, що заняття в мотузковому парку є навантаженням помірної і малої потужності з точки зору впливу на серцево-судинну систему.

Проходження мотузкових етапів має стимулюючий вплив на функціональний стан школярів та активізацію симпатичного відділу вегетативної нервової системи, про що свідчить підвищення швидкості складної реакції і зменшення часу мінімальної експозиції сигналу в тесті на визначення швидкості складної реакції в режимі зворотного зв'язку. Даний факт має особливу актуальність в контексті прагнення школярів старших класів до стимуляції психоемоційного стану у зв'язку з особливостями функціонування їх організму на етапі підліткового віку і юності. Емпіричні дослідження показали, що заняття в мотузкових парках є гарною базою для подальшого вдосконалення в різних видах спорту.

Висновок. Показано, що заняття в мотузкових парках як вид рухової активності

може застосовуватися більш широко, не тільки як варіант атракціонів і розваг, а також у системі фізичного виховання. Отримання широкого спектра відчуттів і задоволень на сучасному етапі - головна умова для залучення школярів до занять різними видами спорту. Розроблено навчально-методичний фільм, де відображено основні моменти занять в мотузкових парках.

#### Література:

1. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – № 2. – С. 34-47.
2. Козина Ж.Л. Эффективность застосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів / Козина Ж.Л. Слюсарев В.Ф., Волков Є.П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С., Харьков, ХХПИ, 2001. – №14. – С. 8-15.
3. Козина Ж.Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Ж.Л. Козина. - Lambert Academic Publishing Russia. – 2011. - 532 с.
4. Козина Ж.Л. Результаты разработки и практического применения алгоритма системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр / Козина Ж.Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2006. – Випуск № 9. – С. 157-165.
5. Козина Ж.Л. Мотузкові парки як інноваційна технологія оптимізації функціонального стану школярів старших класів / Козина Ж.Л., Антонов О.В., Козин С.В. // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали VI наукової конференції (21-22 квітня 2012р. м. Харків) / Харк.нац.пед.університет ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2012. – С.
6. Козина Ж.Л. Применение элементов пешеходного туризма для оптимизации функционального состояния школьников старших классов / Козина Ж.Л., Антонов О.В., Козин С.В. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка / Міжнародна наукова конференція 2012 року Чернігів, 2012 – Т1. С.188-194.
7. Козина Ж.Л., Барыбина Л.Н., Лугина И.В., Козин А.В. Экспериментальное обоснование системы индивидуализации в физическом воспитании студентов Физическое воспитание

студентов // научный журнал. - Харьков: ХОВНОКУ-ХГАДИ, 2012. - №4. - С. 77-86

8. Козина Ж.Л. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций / Козина Ж.Л., Барыбина Л.Н. // Физическое воспитание студентов. - Харьков, 2010. - №4. - С.38-47.

9. Козина Ж.Л., Основные положения авторского курса подготовки беременных к естественным здоровым родам «Раскрытие цветка» / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. - №3. - С. 81-92.

10. Козина Ж.Л. Факторні моделі фізичної підготовленості волейболісток високого класу різного ігрового амплуа / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, 2007. - №9. - С. 80-85.

11. The applying of the concept of individualization in sport / Kozina Zhanneta, Sobko Irina, Bazulyk Tatyana, Ryepko Olena, Lachno Olena, Ilinskaya Anna // Journal of Physical Education and Sport, 2015. - №2. - Art 27. - pp. 172 - 177. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.02027>

12. Theoretical-methodological study of development of power-speed in climbing / Kozina Zh., Ryepko O.A., Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Cieślicka Mirosława // Physical education of students. - 2014. - vol.1. - pp. 27-33. doi:10.6084/m9.figshare.903690

13. Thorpe S. K. S. Orangutans use compliant branches to lower the energetic cost of locomotion / Thorpe S. K. S., Crompton R. H. and. Alexander R. McN. - Biology Letters. - 2007.

14. Tyshchenko V.A. Methodological foundations of the modern training system of skilled handball players / Tyshchenko V.A. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. - 2014. - Vol.1. - p. 76-79. doi:10.6084/m9.figshare.894395

#### Информация об авторах:

**Спицкий А.А.** – студент-магистрант 52 группы факультета физического воспитания и спорта, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды;

**Тимко Е.Н.** – ст.преподаватель, Национальный технический университет «ХПИ»

**Козин С.В.** – студент машиностроительного факультета Национальный технический университет «ХПИ»

**Антонов О.В.** – кандидат педагогических наук, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

*Поступила в редакцию 18.11.2015*