

УДК 796.51

**Топорков Олександр Миколайович**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту і туризму  
Харківська державна академія фізичної культури*

**Топорков Александр Николаевич**

*кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,  
доцент кафедры зимних видов спорта, велоспорта и туризма  
Харьковская государственная академия физической культуры*

**Toporkov Alexander**

*Candidate of Sciences on Physical Training and Sports, Associate professor  
Kharkov State Academy of Physical Culture*

**ВПЛИВ ВОДНОГО СПОРТИВНОГО ПОХОДУ НА  
ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ТУРИСТІВ-ВОДНИКІВ 14-16 РОКІВ  
ВЛИЯНИЕ ВОДНОГО СПОРТИВНОГО ПОХОДА НА  
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ТУРИСТОВ-ВОДНИКОВ 14-16  
ЛЕТ  
THE INFLUENCE OF WATER TREKKING ON THE  
FUNCTIONAL STATE OF 14-16 YEARS-OLD TOURISTS**

*Анотація.* Дана коротка характеристика стану водного туризму в Україні. Розглянуто вплив водного туризму на організм дітей та підлітків. Проведено аналіз впливу водного спортивного походу I категорії складності на функціональний стан туристів-водників 14-16 років.

*Ключові слова:* туризм, водний похід, функціональний стан, показники, організм.

**Аннотация.** Дана краткая характеристика состояния водного туризма в Украине. Рассмотрено влияние водного туризма на организм детей и подростков. Проведен анализ влияния водного спортивного похода I категории сложности на функциональное состояние туристов-водников 14-16 лет.

**Ключевые слова:** туризм, водный поход, функциональное состояние, показатели, организм.

**Summary.** A brief description of the state of water tourism in Ukraine is given. The influence of water tourism on children and teenagers is considered. The analysis of the influence of water sports of the 1st category of complexity on the functional state of 14-16 years-old tourists is carried out.

**Key words:** tourism, water trekking, functional condition, indicators, organism.

**Постановка проблеми.** Популярність водного туризму зростає з кожним роком все більше і більше, адже чисте повітря, відпочинок на воді, а так само море отриманих емоцій – це саме те, чого багато хто чекає від відпочинку, а також це прекрасна можливість поєднувати активний відпочинок з оздоровленням організму. Одним з головних переваг водного туризму є його загальна доступність. Непотрібно бути відмінним спортсменом, щоб відправитися в водну подорож, він підійде будь-якій людині і навіть дітям.

Водний туризм, як і будь-який інший вид туризму має позитивний вплив на різні функції і системи організму людини. У даній статті буде проведено аналіз впливу водного походу на функціональний стан туристів-водників старшого шкільного віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемам і особливостям водного туризму присвячено багато робіт таких авторів як: (Ю. А. Грабовський 2004, 2009; О. В. Скалій., Т. В. Скалій 2003, 2009; В. Д.

Дехтяр 2003; І. О. Верба 1983; О. Я. Булашев, 2008), та багато інших, де показано, що основу туристської підготовки становить багаторічний досвід, накопичений в практиці спортивного туризму, як у вигляді спортивних туристських походів різної категорії складності, так і в змаганнях з обраного або з різних видів спортивного туризму. Також багато матеріалів присвячено підготовці, організації, проведенню багатоденних походів, безпеці, медичному забезпеченню, харчуванню, тощо. Але при вивченні літературних джерел відзначається недостатня кількість повних і глибоких досліджень з питань впливу саме водних спортивних походів на організм дітей середнього і старшого віку, а також студентської молоді.

**Мета дослідження** – визначити зміни у функціональному стані школярів 14-16 років, які займаються водним туризмом під час проведення у липні 2017 року багатоденного водного походу I категорії складності по Харківській області.

**Виклад основного матеріалу.** Водний туризм в Україні, на даний момент, розвинений настільки, що з кожним роком приймає в свої ряди все більше шанувальників. Нашу країну прийнято вважати царством степів, але насправді тут знаходиться маса річок, спокійних і бурхливих, що дозволяють туристам-водникам брати участь в сплавах і походах різної категорії складності. В Україні тисячі річок, безліч озер і водосховищ, крім того, вона ще й омивається водами двох морів. Звичайно, густота річкової мережі нерівномірна, що обумовлено кліматом і характером рельєфу. Хорошим потенціалом у розвитку водного туризму в Україні є 163 річки, загальна протяжність водних артерій, придатних для водного туризму сотні кілометрів. Водні подорожі можна здійснювати навіть з Європи, через Дунай і Віслу. Внутрішні водні туристські маршрути проходять по карпатським річкам: Чорному і Білому Черемоші, Черемошу, Пруту, а також Дніпру, Південному Бугу, Дністра, Десни, Ворсклі, Сіверському

Донцю і так далі [3; 7]. По всіх річках придатним для сплаву з середини квітня і до кінця жовтня ходять групи туристів-водників різної кваліфікації та різного рівня підготовленості. В першу чергу, це пов'язано з тим, що до спортивних секцій і клубів, які культивують водний туризм, додалося безліч комерційних структур, що займаються організацією відпочинку (походів) на воді.

Водний туризм – це один з видів спортивного туризму, що полягає в тому, що запланований маршрут пролягає по водній поверхні. При цьому в залежності від типу цієї поверхні водний туризм може бути річковим, морським, озерним та змішаним [1; 2; 8].

За своєю суттю водний туризм – це унікальна можливість поєднати активний відпочинок з оздоровленням організму. Одним з основних переваг водного туризму є його загальна доступність. Особливостями водного туризму, як і будь-якого іншого виду туризму є по-перше, тактичні завдання при підготовці походу.

Найголовніше, що потрібно в водному поході – це оволодіння технікою переміщення по воді і дотримання всіх неписаних законів і звичаїв водного туризму.

У водному туризмі одним із способів оздоровчої фізичної культури є заняття веслуванням, поряд з різноманітними фізичними вправами. Простота і ритмічність рухів, вплив свіжого повітря, води і сонця, постійні зміни ситуацій визначають оздоровчу і одночасно гартуючу дію.

При систематичних заняттях водним туризмом (веслуванням) удосконалюються фізичні якості людини, а саме сила, витривалість, швидкість. Для виконання гребка необхідні спритність, гнучкість, координація, відчуття рівноваги.

При веслування в роботі беруть участь основні системи організму, а саме нервова, м'язова, серцево-судинна, дихальна.

Як і всі види спортивного туризму, водний туризм ділиться за ступенем складності на шість категорій. Походи також можуть бути і некатегорійними. До некатегорійних відносяться походи, що мають складність, довжину або тривалість меншу, ніж встановлено для походів І к. с., у т.ч. ступеневі (1, 2, 3 ступеня складності) та походи вихідного дня [2; 4; 6].

Вивчаючи вплив туризму на дитячий організм, встановлено поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи, що виявляється в збільшенні ударного об'єму крові, збільшенні потужності вдиху і видиху, поліпшення силових показників, витривалості школярів під впливом навіть одноразових багатоденних походів. Різні види туризму по різному впливають на окремі системи організму. Так, на збільшення сили м'язів верхнього плечового пояса ефективніше впливають лижні і водні походи, м'язів спини – лижні, водні і піші. Потужність видиху поліпшується в піших походах, рухливість нервових процесів – в лижних. Багаторічні (4-5 років) регулярні заняття туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізіологічних систем. Так, у тих школярів, що займаються туризмом мало місце більш виражене зниження пульсу в порівнянні зі школярами, які не займалися ні туризмом, ні спортом [1; 2; 5].

Під час водного походу за допомогою медико-біологічних методів дослідження визначалися зміни у функціональному стані туристів-водників 14-16 років:

- 1) серцево-судинної системи – ЧСС;
- 2) дихальної системи – ЖЄЛ.

Частота серцевих скорочень є одним з найважливіших фізіологічних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи при оцінці інтенсивності м'язового навантаження. На тренувальних заняттях та під

час походу ЧСС реєструвалася за допомогою пульсометра Sigma Sport PS26.14 (табл. 1-2).

Таблиця 1

**Показники ЧСС у дівчат 14-16 років під час туристського водного походу І к.с. (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=6)**

№ з/п	Дні походу	Ранок	Вечір	Оцінка достовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
1.	24 липня	65,8±1,04	71,8±0,66	t <sub>1,2</sub> =4,89; p<0,01
2.	25 липня	66,2±0,77	72,3±0,73	t <sub>1,2</sub> =5,81; p<0,01
3.	26 липня	67,3±0,67	73,8±0,34	t <sub>1,2</sub> =8,63; p<0,001
4.	27 липня	66,2±0,72	73,3±0,23	t <sub>1,2</sub> =9,52; p<0,001
5.	28 липня (відпочинок)	65,5±0,62	69,5±0,37	t <sub>1,2</sub> =5,55; p<0,01
6.	29 липня	64,2±1,04	70,8±0,44	t <sub>1,2</sub> =5,92; p<0,01
7.	30 липня	65,8±0,96	73,7±0,88	t <sub>1,2</sub> =6,03; p<0,001
8.	31 липня	65,8±0,91	74,2±0,62	t <sub>1,2</sub> =7,18; p<0,001
9.	24 липня та 02 серпня	Ранок 24,07 65,8±1,04	Ранок 02,08 63,3±0,92	t <sub>1,2</sub> =1,80; p>0,05

Таблиця 2

**Показники ЧСС у хлопців 14-16 років під час туристського водного походу І к.с. (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=9)**

№ з/п	Дні походу	Ранок	Вечір	Оцінка достовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
1.	24 липня	70,1±1,18	79,1±1,49	t <sub>1,2</sub> =4,73; p<0,01
2.	25 липня	71,3±1,03	81,1±1,41	t <sub>1,2</sub> =5,60; p<0,001
3.	26 липня	72,3±0,83	82,7±1,06	t <sub>1,2</sub> =7,68; p<0,001
4.	27 липня	72,9±0,84	83,1±1,12	t <sub>1,2</sub> =7,29; p<0,001
5.	28 липня (відпочинок)	73,4±0,81	79,1±0,51	t <sub>1,2</sub> =5,90; p<0,001
6.	29 липня	70,7±0,98	80,7±1,51	t <sub>1,2</sub> =5,55; p<0,001
7.	30 липня	72,9±1,02	83,3±1,14	t <sub>1,2</sub> =6,73; p<0,001
8.	31 липня	73,8±0,93	84,2±1,00	t <sub>1,2</sub> =7,66; p<0,001
9.	24 липня та 02 серпня	Ранок 24,07 70,1±1,18	Ранок 02,08 68,2±1,18	t <sub>1,2</sub> =1,18; p>0,05

Життєва ємність легенів також один з найважливіших показників, що дозволяє судити про рухливості легенів і грудної клітини, яка визначалася за допомогою сухого спірометра. Турист-водник після найглибшого вдиху видихав максимальну кількість повітря (табл. 3 – 4).

Таблиця 3

**Показники ЖЄЛ у дівчат 14-16 років під час туристського водного походу І к.с. (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=6)**

№ з/п	Дні походу	Ранок	Вечір	Оцінка достовірності
		$\bar{X}_{1\pm m_1}$	$\bar{X}_{2\pm m_2}$	
1.	24 липня	2248,3±64,21	2275,0±66,32	t <sub>1,2</sub> =0,29; p>0,05
2.	25 липня	2261,7±65,87	2287,5±66,9	t <sub>1,2</sub> =0,28; p>0,05
3.	26 липня	2265,0±64,54	2291,7±66,32	t <sub>1,2</sub> =0,29; p>0,05
4.	27 липня	2273,3±65,63	2300,0±67,35	t <sub>1,2</sub> =0,28; p>0,05
5.	28 липня (відпочинок)	2273,3±65,03	2287,5±65,20	t <sub>1,2</sub> =0,15; p>0,05
6.	29 липня	2266,7±65,45	2306,7±61,25	t <sub>1,2</sub> =0,45; p>0,05
7.	30 липня	2281,7±65,25	2313,3±62,72	t <sub>1,2</sub> =0,35; p>0,05
8.	31 липня	2288,3±65,68	2326,5±64,59	t <sub>1,2</sub> =0,42; p>0,05
9.	24 липня та 02 серпня	Ранок 24,07 2248,3±64,21	Ранок 02,08 2287,5±66,72	t <sub>1,2</sub> =0,42; p>0,05

Таблиця 4

**Показники ЖЄЛ у хлопців 14-16 років під час туристського водного походу І к.с. (n<sub>1</sub>=n<sub>2</sub>=9)**

№ з/п	Дні походу	Ранок	Вечір	Оцінка достовірності
		$\bar{X}_{1\pm m_1}$	$\bar{X}_{2\pm m_2}$	
1.	24 липня	3143,3±90,24	3178,9±88,29	t <sub>1,2</sub> =0,28; p>0,05
2.	25 липня	3163,3±89,27	3204,4±84,21	t <sub>1,2</sub> =0,34; p>0,05
3.	26 липня	3177,8±85,31	3222,2±81,00	t <sub>1,2</sub> =0,38; p>0,05
4.	27 липня	3198,9±85,85	3238,9±80,92	t <sub>1,2</sub> =0,34; p>0,05
5.	28 липня (відпочинок)	3197,8±85,56	3221,1±77,67	t <sub>1,2</sub> =0,20; p>0,05
6.	29 липня	3195,6±90,26	3244,4±78,64	t <sub>1,2</sub> =0,41; p>0,05
7.	30 липня	3224,4±87,07	3293,9±85,81	t <sub>1,2</sub> =0,56; p>0,05
8.	31 липня	3274,4±87,41	3371,1±87,56	t <sub>1,2</sub> =0,78; p>0,05
9.	24 липня та 02 серпня	Ранок 24,07 3143,3±90,24	Ранок 02,08 3216,7±87,52	t <sub>1,2</sub> =0,58; p>0,05

Фізичні навантаження, отримані внаслідок участі у водному поході І категорії складності, мали позитивний вплив на функціональну систему організму туристів-водників. Показники ЧСС зменшилися у дівчат на 2,5 уд.хв<sup>-1</sup>, а у хлопців на 1,9 уд.хв<sup>-1</sup> ( $p < 0,01$  –  $p < 0,001$ ). Показники ЖЄЛ у дівчат збільшилися на 39,2 мл, а у хлопців на 73,4 мл. Але, не зважаючи на поліпшення показників, вони не зазнали достовірних змін ( $p > 0,05$ ).

Так, туризм багатогранний. Він був і залишається кузницею здоров'я. Повертаючись з водного походу турист має гарне здоров'я, приплив фізичних сил. Він без задихки піднімається на високий поверх, його хода стрімка і пружиниста.

Треба підкреслити, що запасу здоров'я після походу вистачить на 1,5-2 місяці, якщо його не підтримувати фізичними вправами.

Ось чому сьогодні водний туризм в тісному контакті з краєзнавчою роботою настільки популярний серед школярів і молоді [8; 10; 41].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отримані результати досліджень дають змогу розробки та проходження більш складних водних спортивних походів.

### **Література**

1. Абрамов В. В. Спортивный туризм: підручник. Харків. ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков. ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Вишневський В. І. Річки і водойми України. Стан і використання: Київ. Віпол, 2000. – 375 с.
4. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. Киев. Здоровье, 1981. – 120 с.



5. Грабовський Ю. А., Скалій Т. В., Скалій О. В. Спортивний туризм: навчальний посібник. Тернопіль. Навчальна книга. Богдан, 2008. – 304 с.
6. Дехтяр В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму: навчальний посібник. Київ. Видавництво «Науковий світ», 2003. – 203 с.
7. Зазгарская И. Б. Проблемы и перспективы развития туризма на территории Украины. Киев., 2005. – 196 с.
8. Філатов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. Дрогобич: Коло. 2010. – 344 с.

### **References**

1. Abramov V. V. Sportyvnyy turizm: pidruchnyk. Kharkiv. KHNAMH, 2011. – 367 s. (ukr)
2. Bulashev A. YA. Sportyvnyy turizm: uchebnyk. Khar'kov. KHNAFK, 2009. – 332 s. (rus)
3. Vyshnevs'kyy V. I. Richky i vodoymy Ukrayiny. Stan i vykorystannya: Kyiv. Vipol, 2000. – 375 s. (ukr)
4. Volkov L. V. Fyzycheskye sposobnosty detey y podrostkov. Kyev. Zdorov'e, 1981. – 120 s. (rus)
5. Hrabovskyy YU. A., Skaliy T. V., Skaliy O. V. Sportyvnyy turizm: navchal'nyy posibnyk. Ternopil'. Navchal'na knyha. Bohdan, 2008. – 304 s. (ukr)
6. Dekhtyar V. D. Osnovy sportyvno-ozdorovchoho turizmu: navchal'nyy posibnyk. Kyiv. Vydavnytstvo «Naukovyy svit», 2003. – 203 s. (ukr)
7. Zazharskaya Y. B. Problemy y perspektyvy razvytyya turizma na terrytoryy Ukrainy. Kyev., 2005. – 196 s. (rus)
8. Filatov Z. I. Sportyvnyy turizm. Orhanizatsiya i metodyka sportyvno-turystychnoyi roboty. Navchal'nyy posibnyk dlya studentiv vyshchyykh

navchal'nykh zakladiv fizkul'turnoho profilyu. Drohobych: Kolo. 2010. –  
344 s. (ukr)