

Іванов Михайло Григорович

**РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ТУРИСТІВ
10-11 РОКІВ**



Науковий керівник:
к. мед. н., професор кафедри
Булашев О.Я.

Мета роботи

виявити рівень розвитку фізичних якостей юних туристів на етапі початкової підготовки

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літератури і узагальнити практичний досвід тренерів зі спортивного туризму.
2. Зробити аналіз рівня фізичної підготовленості дітей, які були прийняті до секції зі спортивного туризму.
3. Виявити вплив занять спортивним туризмом на розвиток фізичних якостей дітей 10-11 років.

Об'єкт дослідження

тренувальний процес юних туристів на етапі початкової підготовки .

Предмет дослідження

розвиток фізичних якостей юних туристів на етапі початкової підготовки .

Методи дослідження:

- Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних.
- Педагогічні методи дослідження: опитування, бесіди, спостереження, констатуючий і формуючий експеримент.
- Метод математичної статистики.

Показники фізичних якостей дітей 10 років, які були прийняті до секції спортивного туризму на початку навчального року (n1=15)

№ п/п	Показники	\bar{X}	m
1.	<i>Швидкість</i> : біг на 60 м, с	10,2	0,21
2.	<i>Витривалість</i> : біг на 1500 м, с	516,5	18,32
3.	<i>Гнучкість</i> : нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	15,7	0,56
4.	<i>Сила</i> : згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі, кількість разів	12,7	0,88
5.	<i>Спритність</i> : човниковий біг 4x9 м, с	10,6	0,36
6.	<i>Швидкісно-силові якості</i> : стрибок у довжину з місця, см	180,6	2,26

Показники фізичних якостей дітей, що займаються спортивним туризмом півроки (10-11 років) ($n_1 = n_2 = 15$)

№ п/п	Показники	До занять	Через півроки	Оцінка імовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	
1.	<i>Швидкість</i> : біг на 60 м, с	10,2±0,21	9,9±0,22	$t_{1,2}=1,03$; $p>0,05$
2.	<i>Витривалість</i> : біг на 1500 м, с	516,5±18,32	483,0±15,43	$t_{1,2}=1,40$; $p>0,05$
3.	<i>Гнучкість</i> : нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	15,7±0,56	16,6±0,60	$t_{1,2}=1,13$; $p>0,05$
4.	<i>Сила</i> : згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі, кількість разів	12,7±0,88	14,0±0,71	$t_{1,2}=1,12$; $p>0,05$
5.	<i>Спритність</i> : човниковий біг 4x9 м, с	10,6±0,36	9,9±0,25	$t_{1,2}=1,74$; $p>0,05$
6.	<i>Швидкісно-силові якості</i> : стрибок у довжину з місця, см	180,6±2,26	183,6±1,97	$t_{1,2}=1,00$; $p>0,05$

Таблиця 1

Показники стану рухових якостей дітей, що займаються спортивним туризмом протягом навчального року (10-11 років) ($n_1 = n_2 = n_3 = 15$)

№ п/п	Показники	До занять	Через півроки	Після року занять	Оцінка імовірності
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	
1.	<i>Швидкість</i> : біг на 60 м, с	10,2±0,21	9,9±0,22	9,7±0,21	$t_{1,2}=1,03$; $p>0,05$ $t_{1,3}=1,71$; $p>0,05$ $t_{2,3}=0,62$; $p>0,05$
2.	<i>Витривалість</i> : біг на 1500 м, с	516,5±18,32	483,0±15,43	459,9±18,04	$t_{1,2}=1,40$; $p>0,05$ $t_{1,3}=2,20$; $p<0,05$ $t_{2,3}=0,97$; $p>0,05$
3.	<i>Гнучкість</i> : нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	15,7±0,56	16,6±0,60	17,4±0,51	$t_{1,2}=1,13$; $p>0,05$ $t_{1,3}=2,27$; $p<0,05$ $t_{2,3}=1,01$; $p>0,05$
4.	<i>Сила</i> : згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі, кількість разів	12,7±0,88	14,0±0,71	15,5±0,75	$t_{1,2}=1,12$; $p>0,05$ $t_{1,3}=2,42$; $p<0,05$ $t_{2,3}=1,48$; $p>0,05$
5.	<i>Спритність</i> : човниковий біг 4x9 м, с	10,6±0,36	9,9±0,25	9,4±0,32	$t_{1,2}=1,74$; $p>0,05$ $t_{1,3}=2,68$; $p<0,05$ $t_{2,3}=1,29$; $p>0,05$
6.	<i>Швидкісно-силові якості</i> : стрибок у довжину з місця, см	180,6±2,26	183,6±1,97	186,9±1,71	$t_{1,2}=1,00$; $p>0,05$ $t_{1,3}=2,21$; $p<0,05$ $t_{2,3}=1,25$; $p>0,05$

Дякую за увагу!

