

УДК 796.011.3.012.12]:796.5

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ

Базилевич Н.О., Тонконог О.С.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

В статті розкривається методика розвитку витривалості в процесі занять туризмом в умовах шкільної спортивної секції. Спираючись на результати дослідження можна відзначити, що використання таких засобів туризму, як орієнтування на місцевості, теренкур, туристські походи, зльоти і змагання з техніки туризму, дні туризму в школі, експедиції в Буковель, тимбілдінг з елементами пішохідного туризму сприяли не лише покращенню технічної підготовленості юних туристів, а й розвитку витривалості. Ефективність туристичних мандрівок у значній мірі обумовлена правильністю дозування інтенсивності фізичних навантажень, яке залежить від довжини маршруту, темпу ходьби та інших способів пересування, величини заплечного вантажу, тривалості зупинок і привалів, перепаду висот. Дані експериментального дослідження свідчать про позитивний вплив занять туризмом на розвиток як загальної, так і спеціальної витривалості.

Ключові слова: туризм, старші школярі, загальна і спеціальна витривалість.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Сучасний стан державотворення в Україні вимагає реформування всіх стадій життєдіяльності людини, зміни її світогляду, свідомості, ставлення до явищ суспільного життя. Попередній державний устрій формував людину, нездатну до активного творчого способу життя, самостійного прийняття рішень, пошуку нових підходів до змісту, форм і методів практичної діяльності. Все це стосується і сфери фізичної культури.

Теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури дозволив визначити, що на сучасному етапі існує проблема вдосконалення фізичного виховання учнів старших класів у зв'язку з їх недостатньою руховою активністю (Ю.В. Васьков, 2008–2014; Г.В. Глоба, 2011; Б.Б. Мандриков, 2009; К.С. Прусик, 2009; Т.В. Юрчишин, 2012).

Особливе значення набуває створення нових форм, методів, засобів фізичного виховання, які б не тільки розвивали рухові якості та функціональні можливості старшокласників, але й подо-

балися учням, викликали інтерес до занять із фізичного виховання, сприяли духовному розвитку школярів (В.М. Вовк, 2009; Д.А. Мельников, 2004; І. Бартушак, 2009; О.М. Школа, 2010; Н.І. Степанченко, 2013).

Одним із таких засобів є туризм (Т.В. Блистів, 2006; Ю.А. Грабовський, 2007; Я.В. Луцький, 2008; О.В. Остапець, 2015; Н.С. Пангелова, Б.П. Пангелов, 2015 та ін.). У світлі національного і культурного відродження України туризм і краєзнавство набувають особливого значення. Адже відбувається повернення нашого суспільства до пріоритету загальнолюдських цінностей. З'являється прагнення знати і розуміти історію своєї країни, її героїчні й трагічні сторінки, особливості її природи. Зростає національна свідомість, гордість за свій народ і його історичне минуле [1; 3; 5].

У сучасній науково-педагогічній літературі виховний вплив туристської діяльності розкрито у дослідженнях А.Я. Булашева, М.Ю. Костриці, І.Я. Коцана, Т.З. Маланюка, А.А. Остапець-Свешнікова, О.В. Скалій, В.О. Струманського, В.К. Федорченка та ін. [4]; різні аспекти туристської

роботи у загальноосвітніх навчальних закладах знайшли відображення у дослідженнях В.І. Ганопольського, Ю.А. Грабовського, В.В. Обозного, О.О. Остапця, Б.П. Пангелова, В.С. Серебрія, А.Л. Шипко та ін. [4; 5].

Аналіз науково-методичних джерел показує, що питання методики розвитку витривалості в учнів старших класів вивчали Л.П. Матвеев (1991), М.М. Линець (1999), Т.Ю. Круцевич (2003), О.М. Худолій, О.В. Іващенко (2013), Т.В. Карпунець, Ю.В. Крїнін (2014), Б.М. Шиян (2004) та ін. [2; 6]. Проте, вивчення рівня розвитку витривалості учнів старших класів, а також аналіз взаємозв'язку різних видів витривалості, потребують подальшого розгляду, що може сприяти оптимізації фізичної підготовки та удосконаленню існуючих методик розвитку витривалості старшокласників.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики розвитку фізичних якостей, зокрема витривалості, яка є передумовою міцного здоров'я дітей шкільного віку.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив занять туризмом на розвиток витривалості старших школярів в умовах шкільної спортивної секції.

Результати дослідження. Найкращим засобом удосконалення енергопотенціалу організму є аеробні фізичні вправи (К. Купер, 1989; М.М. Булатова, 1996; Дж.Х. Уїлмор, Д.Л. Костіл, 1997; М.М. Амосов, 2003). Сьогодні з цією метою використовується багато різновидів фізичних вправ (біг, ходьба, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, веслування, степ- та акваробіка тощо). Проте залишається поза увагою оздоровчо-спортивний туризм (піший, лижний, велосипедний), особливо в старшому шкільному віці, який можна з упевненістю розглядати як сенситивний період розвитку аеробних можливостей організму.

Витривалість – одна із найважливіших якостей туристів. Визначається вона як спроможність тривалий час проявляти високу працездатність, яка так необхідно в процесі всієї туристсько-краєзнавчої діяльності. Для вирішення завдань нашого дослідження створено дві групи старшокласників – контрольна (учні 10-х класів – 15 юнаків і 12 дівчат), які не займаються в секції туризму й експериментальна група (учні 10-х класів – 16 юнаків і 10 дівчат), які регулярно займаються туризмом в умовах шкільної секції (НВК «Гімназія «Перспектива» імені Володимира Мономаха м. Бориспіль). Учні контрольної групи займалися три рази на тиждень фізичною культурою в школі за загальноприйнятою програмою, а учні експериментальної групи додатково у позанавчальний час відвідували двічі на тиждень секцію туризму.

Методика удосконалення загальної витривалості розроблена й успішно реалізовується в різних видах спорту [2; 6]. Нашим завданням було адаптувати та поповнити новими засобами туризму загальновідому методику до умов шкільної секції з туризму.

Розпочинали удосконалювати загальну витривалість із застосування методу безперервної стандартизованої вправи. Цей метод дозволяє

підвищити рівень МПК, забезпечити швидше розгортання систем енергозабезпечення, привчити учнів переносити негативні зміни у внутрішньому середовищі організму. Оптимальна тривалість вправи – 20-30 хв. у початківців і кілька годин у спортсменів, що тренуються у видах на витривалість. Але ми підходили до цієї тривалості безперервного навантаження поступово – розпочинали бігати кроси з елементами орієнтування на місцевості (тобто біг з короткочасними відпочинками). При цьому пам'ятали, що втрати більше залежить від інтенсивності, ніж від тривалості навантаження. Тому спочатку поступово збільшували тривалість безперервного навантаження на нижній межі його впливової інтенсивності (120-130 уд/хв). На початку експерименту виконували завдання з орієнтування тривалістю 20-30 хв з інтенсивністю на рівні 40-70% поглинання кисню від рівня МПК при ЧСС 130-160 уд/хв.

Незважаючи на фізіологічну ефективність методів строго регламентованої вправи, у роботі з підлітками перевагу надавали ігровому методу. Для цього використовували спеціально підібрані рухливі ігри, спортивні ігри та найрізноманітніші туристичні засоби. При використанні ігрового методу навантаження регулювали шляхом зміни тривалості ігрових завдань та перерв для відпочинку, зменшенням або збільшенням розмірів ігрового майданчика, кількістю гравців, зміною їх ігрового амплуа. Сумарна тривалість ігрових завдань складала від 20-30 до 60 хвилин при ЧСС від 110-120 до 160-170 уд/хв. Тренування ігровим методом сприяли комплексному вдосконаленню загальної, швидкісної та силової витривалості. Розвитку загальної витривалості присвячували окремі заняття, але якщо її вдосконалення здійснювалося на занятті у поєднанні з іншими педагогічними завданнями (навчання техніці туристичних вправ), то це робили після їх вирішення.

Методика розвитку швидкісної витривалості включала переважно методи комбінованої та змальної вправи. З метою вдосконалення функціональних можливостей креатинфосфатного механізму та покращення економічності рухових дій застосовували такі режими навантаження:

- тривалість вправи від 10-12 до 25-30 с. Оптимальною тривалістю вправи на початку експерименту були вправи 10-17 с (біг в горку – 10-20 м);
- інтенсивність вправи від 70% до 100%. На початку експерименту серії вправ виконували зі стандартною швидкістю, а потім і з її варіативною зміною або з прискоренням;
- інтервал відпочинку між вправами відносно повний (ЧСС 110-120 уд/хв); між серіями – повний (ЧСС – 80 уд/хв);
- характер відпочинку – активний між вправами і комбінований між серіями;
- кількість повторень в одній серії від 3 до 6; кількість серій у занятті – від 2-3 до 4-5.

При вдосконаленні можливостей лактатного енергозабезпечення мінялася тривалість виконання вправи, яка знаходиться в межах від 20-30 с до 50-60 с. Всі інші параметри навантаження залишалися ті ж, що і при удосконаленні креатинфосфатного механізму енергозабезпечення [2; 6].

Розвитку швидкісної витривалості присвячували як окремі заняття, так і комплексні заняття при таких поєднаннях:

- навчання техніки + розвиток швидкісної витривалості;
- швидкісно-силова підготовка + швидкісна витривалість;
- удосконалення координаційних здібностей або гнучкості + розвиток швидкісної витривалості;
- розвиток швидкісної витривалості + вдосконалення силовой витривалості.

Найпоширенішими методами розвитку силовой витривалості є методи повторної вправи та колового тренування. Засобами розвитку силовой витривалості є різноманітні динамічні і статичні вправи. Під час занять з юними туристами в експериментальній групі використовували наступні засоби розвитку силовой витривалості: біг по коліно у воді; біг по піску; біг з обтяженням (більш важкий пояс або рюкзак); біг по лісу у важкому взутті; біг по схилу в гору; біг через чагарники; багатоскоки по ґрунту і піску; подолання перешкод по вузькій опорі; ходьба по гірській місцевості з обтяженнями; вправи з протидією партнера, згинання-розгинання рук в упорі лежачи; вправи на черевний прес.

Для розвитку координаційної витривалості широко застосовували роботу на смугі перешкод у мотузковому парку м.Бориспіль. Даний комплекс підвісних перешкод різного рівня складності, розташованих на висоті від 1 до 6 метрів. Мотузковий парк нараховує 16 різноманітних рівнів та платформ, тому заняття на цих маршрутах сприяло розвитку і вдосконаленню координаційної витривалості. Починали заняття з найнижчого рівня у повільному темпі, поступово збільшуючи швидкість проходження дистанції і складність маршруту (від нижнього маршруту до повного проходження). Чітко слідували за страховкою і самостраховкою під час маршруту, постійно контролювали техніку проходження складних ділянок траси, виправляли помилки, закріплювали навички подолання штучних перешкод.

В процесі занять в експериментальній групі використовували наступні засоби туризму: теренкур;прогулянки, походи і подорожі вихідного дня різної цільової спрямованості;туристські зльоти; змагання з техніки туризму, зі спортивного орієнтування, із туристського багатоборства; дні туризму в школі; туристські фестивалі, свята та розваги; туристські експедиції в Буковель; туристські вправи з техніки і тактики подолання природних перешкод; вправи з техніки і тактики рятувальних робіт; тимблдінг з елементами пішогохідного туризму.

Тимблдінг (або командування) популярний як засіб для згуртування або «спрацювання» різних людей, груп, організацій, а також різних тимчасово організованих груп для якого-небудь заходу, свята, який часто проводиться в зоні природи. Ми впроваджували цей вид діяльності в школу як форму позаурочних занять. Для підвищення ефективності даних занять для психологічного розвитку і фізичної підготовки проводили їх із застосуванням пішогохідного туризму, велотуризму, елементів змагань у різ-

них видах спортивного туризму та спортивного орієнтування. Запропоновано наступні форми тимблдіngu: проходження смуги перешкод, орієнтування на місцевості, в'язання вузлів на швидкість та складність.

Основним засобом розвитку загальної і спеціальної витривалості в експериментальній групі були туристичні походи: одноденні і багатоденні. Система рівневих характеристик туристичних умінь і навичок обумовлювала етапи туристичної підготовки. Так, перший етап початкової підготовки включав участь в походах вихідного дня. Обмежені протяжністю (для школярів 15-17 років – 20-25 км) одноденні туристичні походи мали на меті дати уявлення про туризм, уміння і навички, необхідні кожній людині для успішного переміщення, орієнтування на місцевості, організації бівуаку і харчування в похідних умовах.

Під час подорожей туристи експериментальної групи знайомились з природними багатствами, історичними й архітектурними пам'ятками, визначними місцями, творами мистецтва й народною творчістю. В умовах походу їм доводилось переборювати природні труднощі та перешкоди, з якими неминуче пов'язана будь-яка подорож по рівнині чи в горах, здійснювана пішки чи на лижах, на човні чи велосипеді. Успішне подолання цих труднощів неможливе без включення усіх енергосистем організму, без напруження силових можливостей, без загальної і спеціальної витривалості.

На туристському маршруті до роботи залучались всі основні групи м'язів кінцівок і тулубу. Винятково благотійно впливав туризм на серцево-судинну, дихальну і нервову системи. Тривале перебування в умовах походу сприяло також загартовуванню організму, підвищувало його опірність зовнішнім впливам, різноманітним захворюванням. При русі по пересіченій місцевості працювали м'язи рук, ніг, тулуба, високі вимоги ставились до діяльності органів кровообігу і дихання. Таким чином, наприкінці навчального року в експериментальній групі учні старших класів, які займалися регулярно в секції туризму приймали участь в міських та обласних змаганнях зі спортивного туризму, а також у багатоденних подорожах.

Для визначення динаміки фізичної підготовленості учнів, які займалися в туристичному гуртку, ми порівняли середні показники тестувань на початку та після проведення експериментального дослідження й відобразили в таблиці 1.

Як видно з табл. 1, середні показники розвитку загальної і спеціальної витривалості юнаків і дівчат значно зросли протягом навчального року, за той час, що вони відвідували туристичний гурток. На початку експерименту середні показники тесту «біг на 2000 м» у юних туристів становили у юнаків $9,49 \pm 0,25$ хв, у дівчат – $11,30 \pm 0,40$ хв, після експерименту – відповідно, $9,21 \pm 0,27$ хв і $10,41 \pm 0,35$ хв. Протягом експерименту показник витривалості в юнаків зріс на $0,28$ хв, у дівчат – на $0,59$ хв. Є всі підстави вважати, що в такому підвищенні аеробної витривалості не останню роль відіграли туристичні подорожі та кросова підготовка з елементами орієнтування на місцевості, які впроваджували у тренувальний процес юних туристів в експериментальній групі. Різні-

Таблиця 1

**Середні показники розвитку витривалості старшокласників
контрольної та експериментальної груп (M±m)**

№	Тестові вправи	Стать	До експерименту				Після експерименту				P
			Контр. гр.		Експ. гр.		Контр. гр.		Експ. гр.		
			M	+m	M	+m	M	+m	M	+m	
1.	Біг 2000 м (хв)	♂	9,44	0,31	9,49	0,25	9,49	0,25	9,21	0,27	< 0,001
		♀	11,32	0,44	11,31	0,40	11,30	0,40	10,41	0,35	< 0,02
2.	Згин.розгин.рук в упорі лежачи (раз.)	♂	17,1	1,2	16,1	0,9	18,2	1,29	24,1	1,09	< 0,001
		♀	10,2	0,56	11,0	0,52	12,5	0,61	15,0	0,54	< 0,01
3.	Підйом в сід за 1 хв. (раз.)	♂	37,8	0,87	39,1	0,89	41,7	0,7	46,9	0,7	< 0,001
		♀	28,5	1,08	29,5	0,88	32,5	1,0	37,6	0,96	< 0,001
4.	Вис на зігнутих руках (с)	♂	28,5	2,47	27,4	1,65	27,5	1,9	30,5	1,75	> 0,05
		♀	8,95	0,89	9,88	0,77	11,3	0,93	16,8	0,94	< 0,001
5.	Гарвардський степ-тест	♂	47,8	1,22	47,46	1,18	47,3	1,22	46,1	1,95	< 0,01
		♀	53,3	2,03	53,6	1,84	52,8	2,01	51,0	1,74	< 0,01

ця між кількісними характеристиками приросту результатів у обстежених групах тут вірогідна ($P < 0,001$).

Значно кращі зрушення в рівні загальної витривалості відбулись в дівчат. Так в учениць контрольних класів результат покращився на 20,8 с, що становить 2,7%. У дівчат же експериментальної групи зрушення становило 63,8 с, що відповідає 8,15%. Таким чином, даний період у дівчат характеризується підвищеною чутливістю до навантажень аеробної спрямованості. Підтверджує це і середня помилка різності ($P < 0,001$).

Аналіз результатів тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у хлопців показав, що в контрольних та експериментальних класах також відбулись позитивні зрушення у розвитку силової витривалості розгиначів рук. При цьому, в експериментальних класах кількісні зрушення більш значні і становлять 49,7% проти 6,4% контрольних класів. Такі помітні зрушення у показнику силової витривалості в учнів експериментальних класів відбулися за рахунок регулярних тренувань на смузі перешкод та мотузкового парку. Це пов'язано із здатністю до значної тренуваності означеної якості в старшому шкільному віці. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($P < 0,001$).

Помітні зрушення відбулись і у дівчат. У контрольних класах спостерігається приріст на 22,5%, в експериментальних – на 36,4%, це підтверджує дані [2; 6] про те, що період з 16 до 17 років у дівчат є періодом посиленого розвитку здатності до тривалого виконання роботи в зоні максимальної інтенсивності. Різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів є вірогідною ($P < 0,01$).

Помітніші, хоча й різні, зрушення у хлопців обох груп відбулись в показниках швидко-силової витривалості субмаксимальної інтенсивності згиначів тулуба. Про це свідчать результати виконання тесту «Підйом в сід за 1 хв.». В експериментальних класах абсолютний показник приросту становить 7,8 разів, відносний – 19,9%, в контрольних – 3,9 та 10,3%. Таке покращення результатів, окрім педагогічного впливу, зумовлено природньою гіпертрофією анаеробних м'язових волокон – як алактатних, так і лактатних. Адже

темп виконання вправи в першій половині роботи залежить від потужності та ємкості фосфатної енергетичної системи, а в другій половині – від рухливості та потужності гліколітичної енергетичної системи м'язів черевного пресу.

Крім цього, локальність роботи та її відносно мала тривалість не вимагають від серцево-судинної та дихальної систем максимальної продуктивності. Вірогідність різниці в показниках приросту між експериментальною та контрольною групами ($P < 0,001$) наводять на думку, що період 16-17 років у хлопців є сенситивним періодом для цілеспрямованого вдосконалення здатності інтенсивно виконувати локальну роботу субмаксимальної інтенсивності.

Отже, усі проведені тести на виявлення рівня розвитку силової витривалості максимальної інтенсивності підтвердили дані про те, що період з 16 до 17 років у хлопців є сприятливим періодом вдосконалення даної якості. Як показують тести «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» та «піднімання в сід за 1 хв.», означений період сприятливий для розвитку локальної силової витривалості субмаксимальної інтенсивності. У дівчат же вік 16-17 років є сприятливим для удосконалення витривалості в усіх зонах інтенсивності.

Децю менші зрушення відбулись в рівні розвитку статичної силової витривалості згиначів рук у хлопців тестом «Вис на зігнутих руках» (табл. 1). В учнів контрольних класів спостерігається зниження результату на 1,0 с, результат на 3,1 с, що складає 11,3% ($P > 0,1$). Основними причинами негативних зрушень у досліджуваних контрольних класів, як на нашу думку, є ті ж фактори, що і при виконанні попереднього тесту.

Але наявність позитивних зрушень в експериментальній групі тут також вказують на те, що природній розвиток різних систем організму в поєднанні з раціональним педагогічним впливом позитивно позначаються на розвитку статичної силової витривалості максимальної інтенсивності. Такому факту сприяли тренування на смузі перешкод мотузкового парку, інші засоби розвитку сили в процесі туристичної діяльності.

У дівчат приріст в експериментальних класах становив 6,9 с – 70% ($P < 0,001$), в контрольних – 2,35 с – 26,2% ($P > 0,05$).

Досліджуючи показники роботоздатності організму старшокласників за допомогою Гарвардського степ-тесту, встановлено, що застосування інноваційних технологій навчання елементам пішохідного туризму позитивно вплинуло на функціональні можливості школярів старших класів. Про це свідчить прискорення процесів відновлення за результатами тесту в експериментальній групі після проведення експерименту.

Отримано достовірне зниження частоти серцевих скорочень та артеріального тиску в стані спокою у школярів експериментальної групи в результаті застосування засобів пішохідного туризму. А саме, результати тесту покращилися в експериментальній групі на 18,4% у юнаків і на 19,7% у дівчат, тоді як у старшокласників контрольної групи результати Гарвардського степ-тесту змінилися на 4,3% і 5,8%, відповідно.

Ефективність туристичних мандрівок у значній мірі обумовлена правильністю дозування ін-

тенсивності фізичних навантажень, які залежать від довжини маршруту, темпу ходьби та інших способів пересування, величини заплечного вантажу, тривалості зупинок і привалів, перепаду висот.

Висновки. Проведене дослідження показало, що заняття туризмом у шкільній спортивній секції позитивно вплинули на досліджувані показники загальної і спеціальної витривалості учнів старших класів: приріст показників на кінець експерименту в експериментальній групі був майже вдвічі більший, ніж у контрольній (від 20,8% до 49,7% у різних тестових вправах на витривалість).

Перспективи подальших досліджень. На жаль, сьогодні відсутні будь-які науково обґрунтовані підходи щодо дозування фізичних навантажень для школярів різного віку під час туристичних походів. Даний факт потребує подальших наукових пошуків та експериментальних досліджень.

Список літератури:

1. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навч. посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: ТНПУ, 2007. – 302 с.
2. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М.М. Линець, Р.М. Андрієнко. – Львів, 1999. – 212 с.
3. Остапєць О. Організація туристської роботи в школі / О. Остапєць // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2008. – № 16. – С. 3–14.
4. Скалій О.В. Основи туризму: навч. посіб. / О.В. Скалій. – Т.: Астон-прес, 2003. – 235 с.
5. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей / Б.П. Пангелов. – К.: Академвидав, 2010. – 248 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під заг. ред. Т.Ю. Кривець. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 392 с.

Базилевич Н.А., Тонконог А.С.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ

Аннотация

В статье раскрывается методика развития выносливости в процессе занятий туризмом в условиях школьной спортивной секции. Опираясь на результаты исследования можно отметить, что использование таких средств туризма, как ориентирование на местности, терренкур, туристские походы, слеты и соревнования по технике туризма, дни туризма в школе, экспедиции в Буковель, тимбилдинг с элементами пешеходного туризма способствовали не только улучшению технической подготовленности юных туристов, но и развитию выносливости. Эффективность туристических путешествий в значительной степени обусловлена правильностью дозирования интенсивности физических нагрузок, которое зависит от длины маршрута, темпа ходьбы и других способов передвижения, величины заплечного груза, продолжительности остановок и привалов, перепада высот. Данные экспериментального исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий туризмом на развитие как общей, так и специальной выносливости.

Ключевые слова: туризм, старшие школьники, общая и специальная выносливость.

Bazylevych N.A., Tonkonog A.S.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnyskiy Hryhoriy Skovoroda
State Pedagogical University»

PECULIARITIES OF THE METHODOLOGY OF THE ENDURANCE OF SENIOR GRANTS IN THE PROCESS OF TOURISM LESSONS

Summary

The article reveals the methodology of endurance development in the process of employment by tourism in the conditions of the school sports section. Based on the results of the study, it can be noted that the use of such means of tourism as orientation on the terrain, pathfinder, tourist trips, rallies and competitions in the technology of tourism, days of tourism in the school, expeditions to Bukovel, team building with the elements of walking tourism contributed not only to improving technical preparedness young tourists, but also the development of endurance. The effectiveness of tourist travel is largely due to the correctness of the dosing of the intensity of physical exertion, which depends on the length of the route, the pace of walking and other modes of movement, the size of the shoulder bag, the duration of stops and halts, the difference in altitude. The data of the experimental study testify to the positive effect of tourism on the development of both general and special endurance.

Keywords: tourism, senior schoolchildren, general and special endurance.