

Вплив занять пішохідним туризмом на рівень здоров'я підлітків 13 років

Мулик К.В., Гриньова Т.І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація:

Мета: визначити вплив занять пішохідним туризмом на рівень фізичного здоров'я підлітків. **Матеріал:** у дослідженні брали участь підлітки, що займаються туризмом протягом року в гуртках (20 юнаків та 16 дівчат) та не займаються туризмом (18 юнаків та 20 дівчат). Вік учасників 13 років. Визначено індекси: Кетле-2, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руф'є. **Результати:** встановлено позитивний вплив занять туризмом на загальний рівень фізичного здоров'я підлітків. Рекомендовано проведення туристських заходів під час вихідного дня, каникул та під час занять у школі. Визначено, що загальний рівень фізичного здоров'я підлітків групи 2 (не займаються туризмом) відповідає рівню нижче середнього (10-13 балів). У підлітків групи 1 (займаються туризмом) загальний рівень фізичного здоров'я наближається до показників середнього рівня (14-18 балів). **Висновки:** рекомендується проводити оцінку рівня фізичного здоров'я школярів у балах. Також необхідно враховувати і оцінки кожного окремого індексу, що дозволить визначити слабкі місця функціонування організму підлітків.

Ключові слова:

фізичне здоров'я, туризм, підлітки, школа, індекси здоров'я.

Мулик Е.В., Гринева Т.И. Влияние занятий пешеходным туризмом на уровень здоровья подростков 13 лет. Цель: определить влияние занятий пешеходным туризмом на уровень физического здоровья подростков. **Материал:** в исследовании принимали участие подростки, которые занимаются туризмом в течение года в кружках (20 юношей и 16 девушек) и не занимаются туризмом (18 юношей и 20 девушек). Возраст участников 13 лет. Определены индексы: Кетле-2, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, Руфье. **Результаты:** установлено положительное влияние занятий туризмом на общий уровень физического здоровья подростков. Рекомендуется проведение туристских мероприятий во время выходного дня, каникул и во время занятий в школе. Определено, что общий уровень физического здоровья подростков группы 2 (не занимаются туризмом) соответствует уровню ниже среднего (10-13 баллов). У подростков группы 1 (занимаются туризмом) общий уровень физического здоровья приближается к показателям среднего уровня (14-18 баллов). **Выводы:** рекомендуется проводить оценку уровня физического здоровья школьников в балах. Также необходимо учитывать и оценки каждого отдельного индекса. Это позволит определять слабые места функционирования организма подростков.

Mulyk K.V., Grynova T.I. Influence of hiking trainings on 13 years old adolescents' health. Purpose: determination of influence of hiking trainings on adolescents' health. **Material:** the research covered adolescents, who train hiking for one year in hiking circles (20 boys and 16 girls) and adolescents, who do not practice hiking trainings (18 boys and 20 girls). Age of participants was 13 years. The following indices were determined: Kettle -2 index, Robinson's index, indices of Skibinskiy, Shapovalova, Ruffiet. **Results:** positive influence of hiking trainings on general health condition of adolescents was determined. It has been recommended to practice hiking at days off, summer holidays and during academic year. It was found that general health of group 2 adolescents (who did not practice hiking) corresponds to level below middle (10-13 points). Adolescents of group 1 (who practice hiking) level of general health reaches middle level (14-18 points). **Conclusions:** it is recommended to assess schoolchildren's health in points. Besides, it is necessary to consider points of every separate index; it will permit to find weak points of adolescents organism's functioning.

физическое здоровье, туризм, подростки, школа, индексы здоровья.

physical health, hiking, adolescents, school, health indices.

Вступ.

Стан здоров'я населення є одним з основних критеріїв благополуччя суспільства. Загальновідомо, що за останні 100 років рівень рухової активності людини зменшився з 94% до 1%. Фурманов А.Г. із співавторами зазначає, що відсутність роботи м'язів (що складають 40% нашого організму) є небезпечним для здоров'я [8]. Особливу увагу викликає стан здоров'я та знижена рухова активність школярів.

З аналізу спеціальної літератури видно, що здоров'я школярів суттєво погіршується. Так, за останні 10 років на 26,8% збільшилася захворюваність серед підлітків шкільного віку [10]. На сьогодні за даними статистики, серед першокласників 30% мають різні відхилення в стані здоров'я [7, 11, 12, 15, 16, 18, 19, 23]. Найбільш типовими з них є – порушення розвитку опорно-рухового апарату, розвитку органів зору, нервово-психічні розлади, мозкові дисфункції, комплекси хронічних захворювань тощо [2]. А серед випускників близько 90% учнів мають різні відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я [7, 11].

В Україні 60% випускників шкіл і вузів непридатні до військової служби, постійно зростає кількість школярів і студентів, не здатних до занять фізичною культурою і віднесених до спеціальної медичної гру-

пи [3]. У зв'язку з чим стану здоров'я дітей й підлітків потрібно приділяти увагу. Поряд з цим найбільш доступним і найменш витратним засобом підтримання і підвищення рівня здоров'я підлітків є заняття в гуртках з туризму.

Дослідження вітчизняних [1, 2, 4, 5, 12, 15, 16] та зарубіжних [13, 20-24] вчених висвітлюють проблеми рівня здоров'я молоді та констатують позитивний вплив занять туризмом на якість життя. Разом з тим, ще залишається недостатньо вивченими напрямки збереження здоров'я молоді через заняття туризмом з урахуванням змінних показників оточуючого середовища та соціально-економічного устрою країни.

Мета, завдання дослідження, матеріал і методи.

Метою дослідження є визначення впливу занять пішохідним туризмом на рівень фізичного здоров'я підлітків 13 років.

Завдання дослідження:

- 1) Здійснити аналіз літературних джерел щодо стану здоров'я сучасних підлітків.
- 2) Визначити стан фізичного здоров'я підлітків 13 років, що займаються пішохідним туризмом та їх однолітків, які не займаються туризмом.
- 3) Встановити та проаналізувати відмінності у рівні здоров'я підлітків, що займаються та не займаються туризмом.

Для вирішення поставлених задач використовували

лися наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, визначення індексів Кетле-2, Робінсона, Скібінського, Шаповалової, Руф'є та рівня фізичного здоров'я та методи математичної статистики.

В дослідженні приймали участь підлітки 13 років, що займалися туризмом протягом року в гуртках Чугуївського районного центру туризму та краєзнавства (група 1, n=36) та їх однолітки, які не займалися туризмом (група 2, n=38).

Результати дослідження.

Нами була зроблена оцінка в балах і за сумою балів визначався рівень фізичного здоров'я школярів. Проте, окрім загальної оцінки ми враховували і оцінки кожного окремого індексу, що дозволило визначити «слабкі місця» функціонування організму підлітків.

З таблиць 1 й 2 видно, що більшість показників підлітків групи 1 кращі, ніж у підлітків групи 2. Це свідчить про позитивний вплив занять туризмом на показники здоров'я підлітків.

Індекс Кете 2 характеризує ступінь гармонічного фізичного розвитку і будови тіла. Отримані результати свідчать, що в усіх групах результат відповідає гармонічному розвитку у відповідності зі схильністю до тучної будови тіла. Проте, ми бачимо, що у юнаків і дівчат групи 1 ці показники менші на 0,2 та 0,4 бали відповідно. Це свідчить про зменшення жирових відкладень та зменшення маси тіла.

За показниками індексу Робінсона можна свідчити про стан серцево-судинної системи. Очевидно, що під впливом занять туризмом підвищується рухова активність підлітків. Туризм, як один з видів активного відпочинку має оздоровчу дію, позитивно впливає на фізичну працездатність та сприяє удосконаленню

фізичних якостей людини. Заняття туризмом в більшій мірі проводяться на відкритому повітрі та мають помірні регульовані фізичні навантаження, що сприяє покращенню стану серцево-судинної системи. Так, отримані показники підлітків групи 2 відповідають рівню нижче середнього. У підлітків групи 1 показники хоч і не на багато вищі, проте вже досягли середнього рівня.

За індексом Скібінського можна характеризувати функціональні можливості дихальної системи, стійкості організму до гіпоксії та вольові якості. В середньому рівню у юнаків цього віку відповідають показники від 734 до 898, а у дівчат 630-984 ум.од. Отримана різниця у показниках дівчат не суттєва. Різниця у показниках юнаків перш за все свідчить про вищі вольові якості туристів. Відомо, що під впливом занять туризмом формується характер особистості. Так особливі умови туристичної діяльності сприяють розвитку дисциплінованості та цілеспрямованості, принциповості дитини, чуйності і уваги до товаришів та оточуючих, стійкості і мужності, відповідальності та організаторських якостей.

Індекс Шаповалової характеризує розвиток сили, швидкості та швидкісної витривалості м'язів спини і червоного пресу. Показники підлітків-туристів майже у 2 рази вищі за показники решти підлітків (у юнаків-туристів – 143 ум.од., у дівчат-туристок – 151 ум.од.; у їх однолітків, що не займаються туризмом – 77 та 88 ум.од. відповідно). Така різниця обумовлюється вимогами туризму щодо розвитку м'язів тулуба: при ходьбі з вантажем по пересіченій місцевості, подоланні технічно складних ділянок маршруту м'язи ніг, рук і тулуба отримують велике навантаження протягом тривалого часу.

Таблиця 1

Рівень фізичного здоров'я юнаків 13 років, які займаються (n=20) та не займаються (n=18) пішохідним туризмом

Показники		Юнаки, що не займаються туризмом	Юнаки, що займаються туризмом
Індекс Кете 2	індекс, кг/м ²	18,4	18,2
	бали	3,9	3,7
	оцінка показника	гармонічне (+)	гармонічне (+)
Індекс Робінсона	індекс, ум. од.	108	102,1
	бали	2,3	2,7
	оцінка показника	нижче середнього	середній
Індекс Скібінського	індекс, ум. од.	787	959,6
	бали	2,8	3,7
	оцінка показника	середній	вище середнього
Індекс Шаповалової	індекс, ум. од.	77	143
	бали	1,3	3,3
	оцінка показника	низький	середній
Індекс Руф'є	індекс, ум. од.	15,8	15,1
	бали	2,4	2,3
	оцінка показника	нижче середнього	нижче середнього
Загальна сума балів		12,6	16,0
Загальна оцінка фізичного здоров'я		нижче середнього	середній

Таблиця 2

Рівень фізичного здоров'я дівчат 13 років, які займаються (n=16) та не займаються (n=20) пішохідним туризмом

Показники		Дівчата, що не займаються туризмом	Дівчата, що займаються туризмом
Індекс Кете 2	індекс, кг/м ²	18,8	18,4
	бали	3,1	3,8
	оцінка показника	гармонічне (+)	гармонічне (+)
Індекс Робінсона	індекс, ум. од.	105	100
	бали	2,4	2,6
	оцінка показника	нижче середнього	середній
Індекс Скібінського	індекс, ум. од.	723	727
	бали	2,9	2,6
	оцінка показника	середній	середній
Індекс Шаповалової	індекс, ум. од.	88	151
	бали	1,6	3,2
	оцінка показника	низький	середній
Індекс Руф'є	індекс, ум. од.	15,4	15,3
	бали	2,8	2,6
	оцінка показника	нижче середнього	нижче середнього
Загальна сума балів		12,4	15,0
Загальна оцінка фізичного здоров'я		нижче середнього	середній

За індексом Руф'є характеризується реакція серцево-судинної системи фізичне навантаження. В усіх підлітків виявлено рівень нижче середнього, що свідчить про «найслабше місце» в функціонуванні організму школярів 13 років. Відмічається незначне покращення цього показника після року занять туризмом. Проте воно недостатнє і в процесі подальших тренувань на цей показник треба звернути особливу увагу.

Таким чином визначено, що загальний рівень фізичного здоров'я підлітків групи 2 відповідає рівню нижче середнього (10-13 балів) майже не виходячи за межі цього рівня (хлопці – 12,6; дівчата – 12,4 бали). У той же час, показники підлітків групи 1 наближаються до показників середнього рівня (14-18 балів).

Дискусія.

Умови навчання підлітків та підлітків мають значний вплив на формування їх здоров'я. Серед факторів, які впливають на показники стану здоров'я школа займає не останнє місце. В школі дитина проводить 70% свого часу і в цей час їй нікуди дітися від дії шкільних факторів, які мають ще й комбінований характер [2]. Загальна захворюваність серед учнів загальноосвітніх шкіл України сягає 64% - 71% [4]. За період навчання в школі кількість учнів віднесених до спеціальної медичної групи зростає майже у два рази [6]. У той же час, останніми роками високий рівень фізичного здоров'я виявлено лише у 0,32% юнаків та дівчат, вище середнього - у 4,18%, середній - у 27%, нижче середнього - у 27%, низький - у 41,48% [1].

За думкою науковців оптимальний обсяг рухової активності підлітків має становити 12-14 годин на тиждень за умов належних фізіологічних навантажень. Проте діюча комплексна програма з фізичного виховання містить тільки три навчальні уроки. Тобто, рухова активність сучасного українського школяра не перевищує 3-4 години на тиждень і становить лише

25-30% від гігієнічної норми [5, 9].

Тому проведення туристських заходів під час вихідного дня, канікул та під час занять є ефективним засобом підвищення фізичної активності школярів.

Проведене дослідження підтвердило результати інших авторів [2, 4, 7, 13, 14, 17, 20] щодо позитивного впливу занять туризмом на рівень показників здоров'я дітей. Також було розширено дані Колеснікової М. і Борисюка М. (2012) та Федорова А. і Шарманова С. (2009) та інших [1, 6, 10, 21, 22, 24] стосовно необхідності оптимізації рухового режиму школярів. Разом з тим, дослідження показало необхідність врахування умов оточуючого середовища при заняттях туризмом.

Висновки.

Таким чином, за рік занять туризмом відмічається покращення рівня фізичного здоров'я підлітків майже у всіх показниках, що свідчить про позитивний вплив занять туризмом на організм підлітків, особливо в сучасних умовах недостатньої рухової активності та зниження здоров'я школярів.

В перспективі подальших досліджень представляється визначення впливу занять різними видами туризму на рівень фізичного здоров'я студентів.

Подяки

Дослідження виконувалося відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014-2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (номер державної реєстрації 0114U000366).

Конфлікт інтересів.

Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література:

1. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. – С. 17-21.
2. Бережна Т.І. Школа – здорове середовище для розвитку підлітків та учнівської молоді // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2008 р.: У 4-х т. / За ред. проф. М. С. Гончаренко: // м. Харків: 2008. – Т. 3. – 380 с.
3. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - №1. – С. 3-8.
4. Гриньова Т. І. Оцінка впливу занять туризмом на рівень здоров'я дітей 10-11 років / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Здоров'яесберегаючі технології, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях // Сборник статей V международной научной конференции, 9-10 ноября 2012 года. – Харьков-Белгород-Красноярск-Москва.: ХГАФК, 2012. – С. 97-101.
5. Колеснікова М. Пішохідний туризм – як засіб оптимізації рухового режиму школярів / М. Колеснікова, М. Борисюк // Туризм і краєзнавство: Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. N1, – С. 87-91.
6. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровський // Наука в олимпийском спорте. – 2001. - № 3. – С. 3-15.
7. Макущенко І., Пристинський В. Освітньо-валеологічна спрямованість фізичного виховання учнів молодшого віку // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. - № 1. – С. 45-48.
8. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.
9. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
10. Сутула В.О., Кочуєва М.М., Бондар Т.С. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. - №17 (204). – С. 295-305.
11. Федоров А. Двигательная активность в структуре здорового стиля жизни подростков / А. Федоров, С. Шарманова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. - № 2. – С. 103-107.
12. Baikina N.G., Pyptyuk P.F. Method of correction of motive sphere for deaf schoolboys during an orientation on employments on health tourism. //Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports 2012; 7: 15 - 24.
13. Christine Y-H., Shu SM-C. A Study of Occupational Stressors Perceived by Hospitality and Tourism Teachers in Taiwan's Vocational Schools. //Journal of Teaching in Travel & Tourism. 2006;6(3):47-67.
14. Dale C., Hassanien A. Podcasting in Tourism Education. // Journal of Teaching in Travel & Tourism. 2008;7(3):43-60.
15. Denisenko I.A. The peculiarities of functional state changes of cardiovascular system of girls at the age 18-19 years in the process of practicing sport and health tourism. // Physical Education of Students 2013; 5: 32-36. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.781289>

References:

1. Apanasenko G, Dovzhenko L. Riven' zdorov'ia i fiziologichni rezervi organizmu [Health and physiological reserves of organism]. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* 2007; 1: 17-21. (in Ukrainian)
2. Berezhna TI. Shkola – zdorove seredovishche dlia rozvittu pidlitkiv ta uchniv's'koi molodi [School as healthy environment for progressing of adolescents and children]. *Valeologiya: suchasnij stan, napriamki ta perspektivi rozvittu, VI mizhnarodna naukovo-praktichna konferenciia, 2008, kviten'* [Valueology: modern state, directions and prospects of development, IV international scientific-practical conference, 2008, April]. Kharkiv, 2008; 3: 380. (in Ukrainian)
3. Bulatova M, Litvin O. Zdorov'ia i fizichna pidgotovlenist' naseleння Ukraini [Health and physical fitness of Ukrainian population]. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* 2004; 1:3-8. (in Ukrainian)
4. Grin'ova TI, Mulik KV. Ocinka vplivu zaniat' turizmom na riven' zdorov'ia ditej 10-11 rokiiv [Hiking influence on 10-11 years' old children's health]. *Zdorov'esberegaiushchie tekhnologii, fizicheskaia rehabilitaciia i rekreaciia v vysshikh uchebnykh zavedeniakh, V mezhdunarodnaia nauchnaia konferenciia, 2012, 9-10 noiabria* [Health-related technologies, physical rehabilitation and recreation in higher educational establishments, V scientific conference, 2012, November 9-10]; Kharkov-Belgorod-Krasnoyarsk-Moscow: KSAPC; 2012 (in Ukrainian)
5. Kolesnikova M, Borisiuk M. Pishokhidnij turizm – iak zasib optimizacii rukhovogo rezhimu shkoliariv [Hiking as mean of optimization of schoolchildren's motor regiment]. *Turizm i kraieznavstvo* 2012; 1:87-91. (in Ukrainian)
6. Krucevich T, Petrov's'kij V. Fizicheskoe vospitanie kak social'noe iavlenie [Physical education as social phenomenon]. *Nauka v olimpijskom sporte* 2001; 3:3-15. (in Russian)
7. Makushchenko I, Pristin's'kij V. Osvitno-valeologichna spriamovanist' fizichnogo vikhovannia uchniv molodshogo viku [Educational-valueological orientation of juniopr pupils' physical education]. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* 2009;1:45-48. (in Ukrainian)
8. Furmanov AG, Iuspa MB. *Ozdorovitel'naia fizicheskaia kul'tura* [Health related physical culture]. Minsk: Tesey; 2003 (in Russian)
9. Krucevich TIu, Bezverkhnia GV. *Rekreaciia u fizichnij kul'turi riznikh grup naseleння* [Recreation in physical culture of different population strata]. Kiev: Olympic Literature; 2010 (in Ukrainian)
10. Sutula VO, Kochuieva MM, Bondar TS. Zdorov'ia shkoliariv iak social'no-pedagogichna problema [Schoolchildren's health as social-pedagogic problem]. *Visnik Lugans'kogo nacional'nogo universitetu imeni Tarasa Shevchenka* 2010;17(204):295-305. (in Ukrainian)
11. Fedorov A, Sharmanova S. Dvigatel'naia aktivnost' v strukture zdorovogo stilja zhizni podrostkov [Motor functioning in structure of adolescents' healthy life style]. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* 2009;2:103-107 (in Russian)
12. Baikina NG, Pyptyuk PF. Method of correction of motive sphere for deaf schoolboys during an orientation on employments on health tourism. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2012; 7: 15 - 24.
13. Christine Y-H, Shu SM-C. A Study of Occupational Stressors Perceived by Hospitality and Tourism Teachers in Taiwan's Vocational Schools. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*. 2006;6(3):47-67.
14. Dale C, Hassanien A. Podcasting in Tourism Education. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*. 2008;7(3):43-60.
15. Denisenko IA. The peculiarities of functional state changes of cardiovascular system of girls at the age 18-19 years in the process of practicing sport and health tourism. *Physical Education of Students* 2013; 5: 32-36. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.781289>

16. Dudorova L.J. Conceptual approaches to vocational and tourism training of teachers in higher education institutions. // *Physical Education of Students* 2013; 4: 19-22. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.681643>
17. Fatemeh Eloon Kashkuli, Mehrdad Moharramzadeh, Sohrab Ghalehgir. The role of advertisement factors in development of sport tourism industry of Fars province. // *Physical Education of Students* 2014; 3: 61-66. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.978671>
18. Grinyova T.I., Mulik E.V. The dynamics of indicators of physical qualities of boys aged 10-13 years under the influence of different types of tourism activities. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2013; 10: 16-21. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.775317>
19. Grynova T.I., Taran L.N. Assessment of the preparedness level of 10-12 aged boys under the influence of taking up sports tourism. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2012; 1: 49 – 52.
20. Hawkins D.E. Transferring Tourism Knowledge. // *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*. 2006;7(1-2):13–27.
21. Peters M, Pikkemaat B. Innovation in Tourism. // *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*. 2006;6(3-4):1–6.
22. Ruhanen L., McLennan C-L. The Learning Experiences and Preferences of Tourism Postgraduate Students. // *Journal of Teaching in Travel & Tourism*. 2012;12(2):146–64.
23. Toporkov A.N. The preparation of tourists to the ski sports tours in a limited time in order to prevent injuries and accidents. // *Physical Education of Students* 2014; 4: 42-48. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.979433>
24. Williams G., McKercher B. Tourism Education and the Internet. // *Journal of Teaching in Travel & Tourism*. 2001;1(2-3):1–15.
16. Dudorova L.J. Conceptual approaches to vocational and tourism training of teachers in higher education institutions. // *Physical Education of Students* 2013; 4: 19-22. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.681643>
17. Fatemeh Eloon Kashkuli, Mehrdad Moharramzadeh, Sohrab Ghalehgir. The role of advertisement factors in development of sport tourism industry of Fars province. // *Physical Education of Students* 2014; 3: 61-66. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.978671>
18. Grinyova TI, Mulik EV. The dynamics of indicators of physical qualities of boys aged 10-13 years under the influence of different types of tourism activities. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2013; 10: 16-21. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.775317>
19. Grynova TI, Taran LN. Assessment of the preparedness level of 10-12 aged boys under the influence of taking up sports tourism. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2012; 1: 49 – 52.
20. Hawkins DE. Transferring Tourism Knowledge. // *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*. 2006;7(1-2):13–27.
21. Peters M, Pikkemaat B. Innovation in Tourism. // *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*. 2006;6(3-4):1–6.
22. Ruhanen L, McLennan C-L. The Learning Experiences and Preferences of Tourism Postgraduate Students. // *Journal of Teaching in Travel & Tourism*. 2012;12(2):146–64.
23. Toporkov AN. The preparation of tourists to the ski sports tours in a limited time in order to prevent injuries and accidents. // *Physical Education of Students* 2014; 4: 42-48. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.979433>
24. Williams G, McKercher B. Tourism Education and the Internet. // *Journal of Teaching in Travel & Tourism*. 2001;1(2-3):1–15.

Информация об авторах:

Мулик Екатерина Витальевна: <http://orcid.org/0000-0002-6819-971X>; katerinka-81@mail.ru; Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

Гринева Татьяна Ивановна: <http://orcid.org/0000-0002-5534-9555>; taniushkagrinn@yandex.ru; Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

Цитируйте эту статью как: Мулик К.В., Гринева Т.И. Вплив занять пішохідним туризмом на рівень здоров'я підлітків 13 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – N 8. – С. 40-44. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0806>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 07.07.2015
Принята: 15.07.2015; Опубликована: 20.07.2015

Information about the authors:

Mulyk K.V.: <http://orcid.org/0000-0002-6819-971X>; katerinka-81@mail.ru; Kharkov State Academy of Physical Culture; Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

Grynova T.I.: <http://orcid.org/0000-0002-5534-9555>; taniushkagrinn@yandex.ru; Kharkov State Academy of Physical Culture; Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

Cite this article as: Mulyk K.V., Grynova T.I. Influence of hiking trainings on 13 years old adolescents' health. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;8:40-44. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0806>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 07.07.2015
Accepted: 15.07.2015; Published: 20.07.2015