

3. Стойкова В. П., Баштовенко О. А., Радовенчик А. І., Рубан А. К., Ганчева К. М., Станєва С. В., Сілаєв В. В. Рухова активність – необхідна умова розвитку дітей в інклюзивному середовищі : метод. посіб. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. 100 с.

## **ОЦІНКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Безкровний Богдан Тарасович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Дьяченко Юрій Альбертович**

*Викладач вищої категорії ЗФПО фахового медико-фармацевтичного коледжу ПДМУ*

Туризм – це вид спорту, групові походи, які мають на меті фізичне зміцнення організму. Туризм – це подорожі у вільний час по всій країні та в інші країни, коли відпочинок поєднується з елементами спорту та пізнавальними завданнями. Туризм – це вид активного відпочинку – подорожі (поїздки, походи), що здійснюються організовано або самостійно для відпочинку, зі спортивними або пізнавальними цілями.

Регулярні заняття туризмом чинять позитивний вплив на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовку та функціональний стан багатьох систем організму. Вони помітно покращують фізичну підготовленість школярів. Природний вплив рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічним, обумовленим і найважливішим фактором оптимального протікання фізіологічних функцій організму.

В Україні було проведено значну кількість досліджень з впливу туризму на організм дітей. Встановлено, що під впливом навіть одноразових багатоденних походів відбувається поліпшення функціонального стану організму, що виражається у збільшенні обсягу крові, покращенні потужності вдиху та видиху, підвищенні силових показників та витривалості школярів. Одноразові багатоденні піші, велосипедні, лижні походи, крім позитивного впливу на організм, показали, що різні види туризму впливають на окремі системи по-різному. Наприклад, на збільшення сили м'язів верхнього плечового пояса ефективніше впливають лижні походи, м'язів спини – піші. Покращення потужності видиху ефективніше досягається в піших походах, рухливість нервових процесів – у лижних. Багаторічні (4-5 років) регулярні заняття туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізіологічних систем. Наприклад, якщо сила стискання кисті у дівчаток, які не займаються спортом, включаючи туризм, у 16 років збільшується порівняно з їх показниками у 12-річному віці на 46,7%, то у тих, хто регулярно займається

спортом, – на 101,7%. У хлопців збільшення сили стискання кисті становить відповідно 81,2%; 99,9% і 126,5% [1; 2].

Багаторічні систематичні заняття туризмом мають помітний вплив на поліпшення фізичної підготовленості школярів. Природний вплив рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічно обумовленим і найбільш важливим фактором оптимального перебігу фізіологічних функцій організму. Тому у осіб, які займаються туризмом, спостерігалось більш виражене покращення багатьох фізіологічних показників, зокрема, показників кардіореспіраторної системи. Наприклад, у тих, хто займається туризмом, спостерігалось більш помітне зниження пульсу порівняно з учнями, які не займалися ані туризмом, ані спортом, хоча це зниження було менш вираженим у порівнянні зі спортсменами. Глибина дихання у 16-річних дівчат збільшилася порівняно з їх показниками у 12-річному віці на 93,6%. У хлопців глибина дихання збільшилася відповідно на 57,4% і 98,0%.

Зростає значення оздоровчої ролі сучасного туризму як ефективного виду активного відпочинку, відновлення організму людей від негативного впливу промислової праці та виробництва, навчання та іншої діяльності, а також у профілактиці впливу негативних факторів і умов сучасного життя. У походах і подорожах розвиваються багато цінних фізичних якостей людини – витривалість, сила, швидкість, спритність, збільшується працездатність та інші.

При використанні масових форм самодіяльного туризму у поєднанні з природою та кліматичними факторами значно покращуються показники зовнішнього дихання порівняно з початковими даними на 200 мл, спостерігається зниження пульсу з 76 до 68,2 ск/хв., зниження артеріального тиску з 130/80 мм рт. ст. до 115/75 мм рт. ст. та інші показники.

Систематичні заняття туризмом призводять до позитивних зрушень як суб'єктивних, так і об'єктивних показників: зменшення серцевих скорочень (з 67 до 63 ск/хв.), зниження рівня артеріального тиску (з  $126 \pm$  до  $115 \pm 0,2$  мм. рт. ст.), швидше відновлення частоти серцевих скорочень після завершення роботи [2].

Більше половини школярів, які займалися туризмом виявили зменшення ваги тіла: в середньому на 4,8 кг (протягом року) у тих, хто мав зайву вагу, на 2,8 кг у осіб з нормальною вагою. Одночасно у тих, хто має дефіцит ваги, спостерігалось збільшення. У випадках поєднання фізичних вправ з дієтами з низьким вмістом калорій втрата ваги становила близько 7-11 кг.

На основі загальних закономірностей розвитку рухових якостей в онтогенезі можна припустити, що найбільший ефект від тренування досягається в період бурхливого природного розвитку психофізичних якостей (такі періоди отримали назву сенситивних).

Узагальнюючи дані літературних джерел, можна зауважити, що сенситивний період розвитку швидкості триває від 7 до 16 років, координаційних здібностей – від 8 до 11 років, швидкісно-силових якостей – від 9 до 18 років. Інтенсивний приріст сили спостерігається від 12 до 19 років, а витривалості – від 13 до 19-20 років.

Туризм є надзвичайно цінним засобом фізичного виховання та активного відпочинку людини на природі. Під час туристичних походів учні закаляють свій організм, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу та інші фізичні якості, набувають прикладні навички та вміння орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування та інші. Особливі умови туристичної діяльності сприяють вихованню моральних якостей особистості: взаємопідтримки, взаємодопомоги, організованості та дисципліни, принциповості, чутливості та уваги до друзів, відваги, стійкості та мужності, почуття обов'язку та відповідальності, високих організаторських якостей.

#### **Список використаних джерел**

1. Бабарицька В. К., Любіцева О. О. Організація туризму : навч. посіб. Ч. 1. К., 1998. 82 с.
2. Басюк Д. І. Основи туризмології : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2005. 202 с.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІКОВОГО РОЗВИТКУ ТА СПЕЦИФІЧНИХ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ, СПРИНТЕРІВ**

**Білоус Аліна Ігорівна,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: доктор філософії, асистент Хлібкевич С. Б.**

Актуальність дослідження визначається необхідністю розкриття специфічності розвитку швидкісних та силових якостей у легкоатлетів, зокрема в бігу на короткі дистанції (100, 200, 400 метрів), на різних етапах їхнього вікового розвитку. Організм дітей переживає хвилеподібний процес росту, і врахування вікової періодизації є ключовим аспектом при плануванні спеціальної швидкісно-силової підготовки.

Дослідження фокусується на практичних аспектах розвитку силових можливостей, зокрема врахуванні швидкості рухів, для спринтерів на коротких дистанціях. Спеціальна швидкісно-силова підготовка стає ключовим елементом формування специфічних швидкісно-силових якостей, необхідних для успішного виступу в спринтерському бігу.