

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТУРИСТІВ

Резюме. У статті подана динаміка фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей, які займаються туризмом. **Мета дослідження:** дослідити динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості туристів.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився серед туристів 11-13 років, у м. Луцьк, на базі центру туризму, спорту та екскурсій. Для реалізації мети застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, антропометричні вимірювання, педагогічне спостереження, педагогічне тестування та математичні методи.

Отримані результати та висновки. У туристів 11 років довжина тіла збільшується на 2,6 см, при цьому їх вага також зростає – на 2,8 кг. У туристів 12 років відбувається однаковий зріст довжини та маси тіла на 3,2 см та 3,2 кг. У туристів 13 років відзначено найбільший зріст довжини тіла (5,5 см) та ваги (3,3 кг). Як засвідчують результати тестувань у туристів 11-13 років відбувається зріст досліджуваних фізичних якостей як у віковому аспекті, так і протягом року. Після формувального експерименту, фізичні якості виросли у показниках і відносяться до достатнього рівня навчальних досягнень дітей.

Ключові слова: туризм, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичні якості, тренувальний процес.

Abstract. The article presents the dynamics of physical development and physical fitness of children involved in tourism.

Purpose. The aim of the study was to investigate the dynamics of physical development and physical fitness of tourists.

Material and methods. A pedagogical experiment was conducted among tourists aged 11-13, in the city of Lutsk, on the basis of the center of tourism, sports and excursions. During the experiment, we studied 55 tourists of different ages: 11 years old – 17 boys; 12 years old – 18 boys; 13 years old – 20 boys. To achieve the goal, we used the following methods: theoretical analysis and generalization of literary sources, anthropometric measurements, pedagogical observation, pedagogical testing and mathematical methods.

Results and conclusions obtained. In tourists aged 11, the body length increases by 2.6 c, while their weight also increases - by 2.8 kg. In tourists aged 12, the same increase in length and body weight occurs by 3.2 c and 3.2 kg. Tourists aged 13 years had the greatest increase in body length (5.5 c) and weight (3.3 kg). Such changes, in our opinion, can be associated with both the age-related characteristics of the boys' body development and the influence of training loads.

As the results of testing show, tourists aged 11-13 years old grow in the studied physical qualities both in terms of age and during the year. It is also worth noting that this process occurs differently - at each age and with each physical quality.

In children aged 11-13 years old who are engaged in tourism, physical development in both ascertaining and formative experiments corresponds to age norms. It is worth noting that the indicators after the formative experiment in tourists are higher.

Such physical qualities as speed, strength, speed-strength abilities and flexibility in ascertaining experiment correspond to the average level of educational achievements of tourists. After the formative experiment, the above-mentioned physical qualities increased in indicators and are related to a sufficient level of educational achievements of children. Unfortunately, a high level was not found in tourists aged 11-13.

Key words: tourism, physical development, physical fitness, physical qualities, training process.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. На сьогоднішній день у всьому світі прослідковується популяризація такого виду спорту, як туризм. Туризм займає поважне місце в системі фізичного виховання, тому що в порівнянні з іншими видами рухової активності, дає широкі можливості для оволодіння певними знаннями, вміннями й навичками, які потрібні в повсякденному житті кожній людині [1; 3; 6].

Спортивний туризм є невід'ємною складовою системи фізичного виховання й в Україні, духовного та патріотичного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей шляхом залучення її до участі у туристичних походах та інших з видів туризму.

Важливим компонентом туризму є подолання перешкод природного рельєфу: снігу, скелі, льоду, водних перепон, а також різноманітні форми й типи макро- та мікро- рельєфу. Багатозначні умови подолання перешкод: метеорологічні, кліматичні, високогір'я тощо [2], що вимагає від туристів належної зосередженості на всіх етапах маршруту, оцінки ситуацій та швидкого прийняття рішень.

У спортивному туризмі мотивація до занять різноманітна і залежить від людини, але найчастіше це: досягнення високих спортивних результатів, фізичне вдосконалення, пізнання навколишнього світу і самого себе [5; 12]. В результаті занять спортивним туризмом зміцнюється фізичний і руховий потенціал.

Туризм в Україні включено до Єдиної спортивної класифікації, із відповідними званнями та спортивними розрядами – від початківця до майстра спорту. Туризм на сьогоднішній день розвивається в двох напрямках: маршрутний та змагальний туризм [9].

Під час змагань застосовується різна техніка та тактика, засоби пересування і забезпечення безпеки учасників [8]. Подолання перешкод вимагає часу та інтенсивності роботи від туриста.

Оскільки змагання зі спортивного туризму проводяться на міжнародному рівні, то це потребує від спортсменів володіння усіма видами спортивної підготовки. Насамперед, це фізична, тактична, технічна, психологічна, теоретична підготовка [11].

На сьогоднішній день дослідження підготовки туристів вивчено недостатньо, оскільки сукупність спеціальних знань, відомостей про окремі види підготовленості у процесі занять спортивним туризмом, наявність програмно-нормативного матеріалу є незначним для повноцінної підготовки спортсменів високого класу і потребує подальших розробок та удосконалення.

Фахівці в галузі туризму [4; 10] вважають, що підвищення рухової активності спортсменів сприятиме високому рівню фізичної підготовленості. Саме тому проблема фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів є однією із найактуальніших у сучасному спорті.

Мета дослідження – дослідити динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів, які займаються туризмом.

Методи та організація дослідження. Для реалізації мети ми застосовували наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, антропометричні вимірювання, педагогічне спостереження, педагогічне тестування та математичні методи.

Педагогічний експеримент проводились серед туристів 11-13 років, у м. Луцьк, на базі центру туризму, спорту та екскурсій. Під час експерименту ми досліджували 55 туристів різного віку: 11 років – 17 хлопців; 12 років – 18 хлопців; 13 років – 20 хлопців.

У процесі визначення морфологічних характеристик туристів ми вимірювали такі показники, як ріст стоячи та вага.

Ріст стоячи – вимірювався ростоміром (см), з точністю до 0,5 см.

Вага тіла – визначалась шляхом зважування на медичній вазі (кг), з точністю до 50 г.

Для визначення фізичної підготовленості ми використовували стандартні тести для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей. У процесі тестування ми визначали такі фізичні якості: швидкість, силу, швидко-силові якості та гнучкість.

Швидкість визначали на основі тесту біг 30 м. Тестування проводилось згідно загальноприйнятої методики.

Силу визначали на основі тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Результат тесту характеризує розвиток сили триголового м'яза плеча. Тестування проводилось згідно загальноприйнятої методики.

Швидко-силові якості визначали на основі тесту стрибок у довжину з місця.

Тестування проводилось згідно загальноприйнятої методики.

Гнучкість визначали на основі тесту нахил вперед із положення сидячи. Тестування проводилось згідно загальноприйнятої методики.

Результати дослідження. З метою визначення динаміки морфологічних характеристик тіла туристів ми провели аналогічне антропометричне вимірювання. Результати вимірювань, опрацьовані методами математичної статистики представлені у табл. 1.

Таблиця 1

**Морфологічні характеристики тіла туристів 11 – 13 років після
формуального експерименту, см/кг**

Вік, років	Ріст стоячи, см		Вага, кг	
	X	±	X	±
11	145,8	1,78	41,4	0,96
12	147,7	2,45	42,7	1,51
13	158,2	2,12	46,2	1,29

Як видно із рис. 1, у туристів 11-ти років довжина тіла збільшується на 2,6 см, при цьому їх вага також зростає – на 2,8 кг. У туристів 12-ти років відбувається однаковий зріст довжини та маси тіла на 3,2 см та 3,2 кг. У туристів 13-ти років відзначено найбільше зростання довжини тіла (5,5 см) та ваги (3,3 кг). Такі зміни, на нашу думку, можуть бути пов'язані як з віковими особливостями розвитку організму хлопців так і з впливом тренувальних навантажень.

З метою вивчення динаміки фізичного розвитку у тренувальному процесі ми представили у графічному вигляді результати антропометричних вимірювань в констатувальному та формуальному експериментах (рис. 1).

З метою вивчення динаміки фізичної підготовленості туристів в у процесі тренувань ми провели тестування фізичних якостей. Результати тестувань, опрацьовані методами математичної статистики представлені в табл. 2.

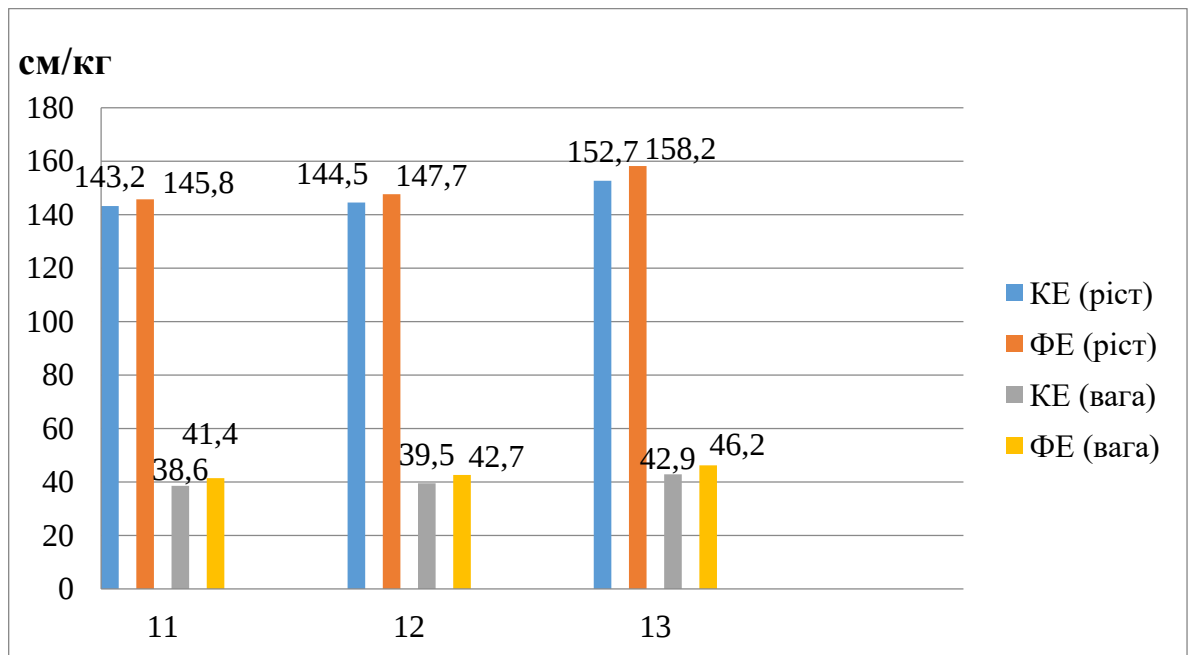


Рис. 1. Динаміка фізичного розвитку туристів 11 – 13 років на етапах констатувального та формуального експериментів, см/кг

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості туристів 11 – 13 років після формувального експерименту

Вік, років	Швидкість, с		Сила, к-сть разів		Швидкісно-силові якості, см		Гнучкість, см	
	X	±	X	±	X	±	X	±
11	5,9	0,25	18,1	0,31	123,7	1,87	4,1	0,26
12	5,7	0,31	21,0	0,42	135,6	1,43	5,3	0,39
13	5,7	0,16	28,6	0,58	149,6	1,94	4,9	0,52

Як засвідчують результати тестувань у туристів 11-13 років відбувається зростання досліджуваних фізичних якостей як у віковому аспекті, так і впродовж року. Варто також зазначити, що відбувається цей процес по-різному – у кожному віці та з кожною фізичною якістю. Для того, щоб проаналізувати динаміку зміни досліджуваних фізичних якостей ми представили результати тестування на кожному етапі у графічному вигляді (рис. 2-5).

Як засвідчують результати тестування (рис. 2), у туристів швидкість зростає нерівномірно. Так у туристів 11 років швидкість зростає на 0,1 с., у 12-річних туристів швидкість зростає на 0,2 с.

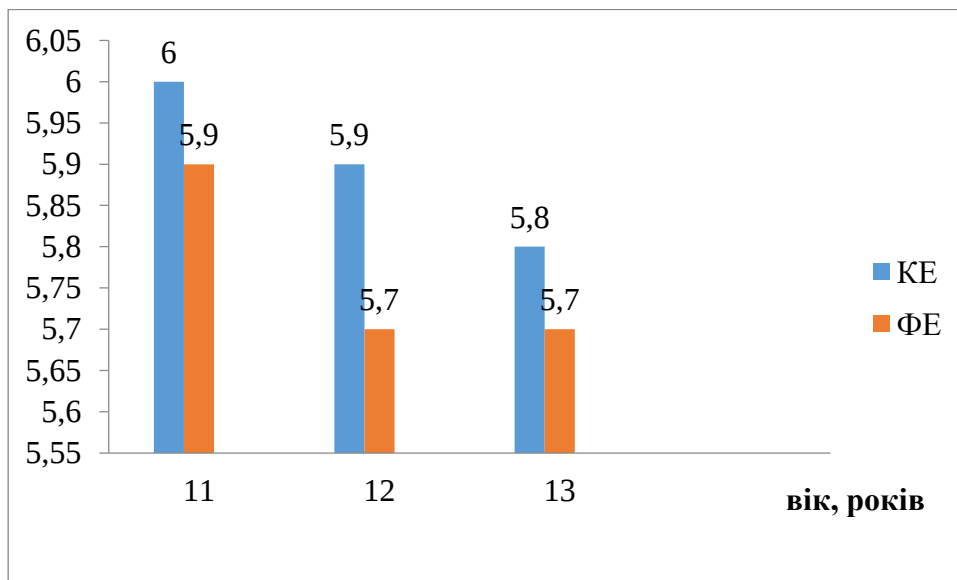


Рис. 2. Динаміка швидкості туристів у тренувальному процесі, сек

А у туристів 13-ти років швидкість зростає лише на 0,1 с. Представлений рисунок дає можливість визначити максимальний (0,2 с) та мінімальний (0,1 с) зріст швидкості у туристів за досліджуваний період.

Динаміка швидкісно-силових якостей (рис. 3) засвідчує про прогресивне зростання показника у досліджуваний період в туристів усіх вікових груп.

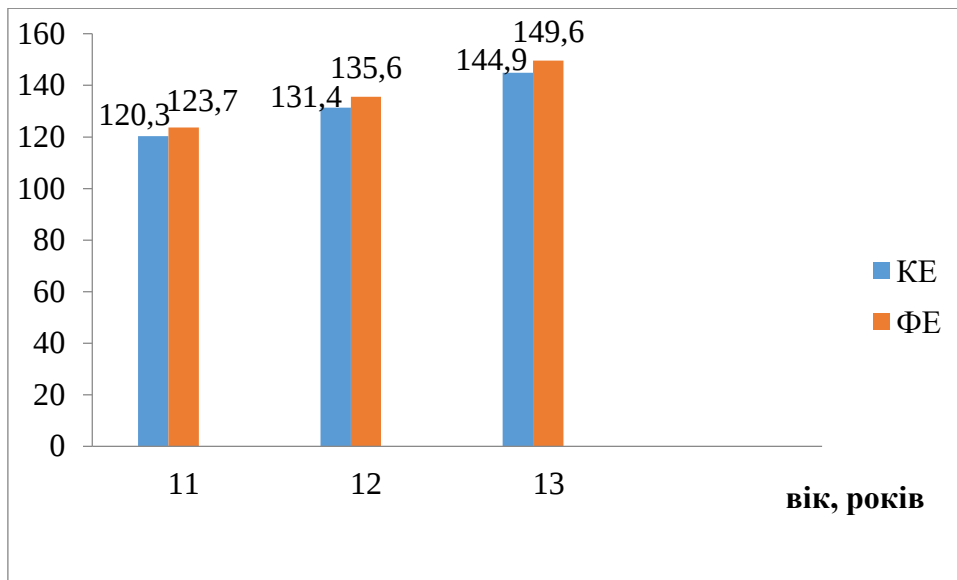


Рис. 3. Динаміка швидкісно-силових якостей туристів у тренувальному процесі, см

Так у туристів 11-ти років зріст показника становить 3,4 см. Водночас у 12-річних туристів зріст показника дещо більший і становить 4,2 см. А от у 13-річних спортсменів відзначено максимальний зріст показника 4,7 см.

Як видно із рис. 4, сила у туристів також зростає у тренувальному процесі. У 11-річних туристів показник сили зростає на 1,3 рази. У туристів 12-ти років зріст показника більший і становить 1,8 разів. Найбільший зріст показника туристів 13-ти років – 2,7 рази.

Динаміка гнучкості туристів представлена на рис. 5. Результати тестування засвідчують про прогресивний зріст показника гнучкості у віковому аспекті.

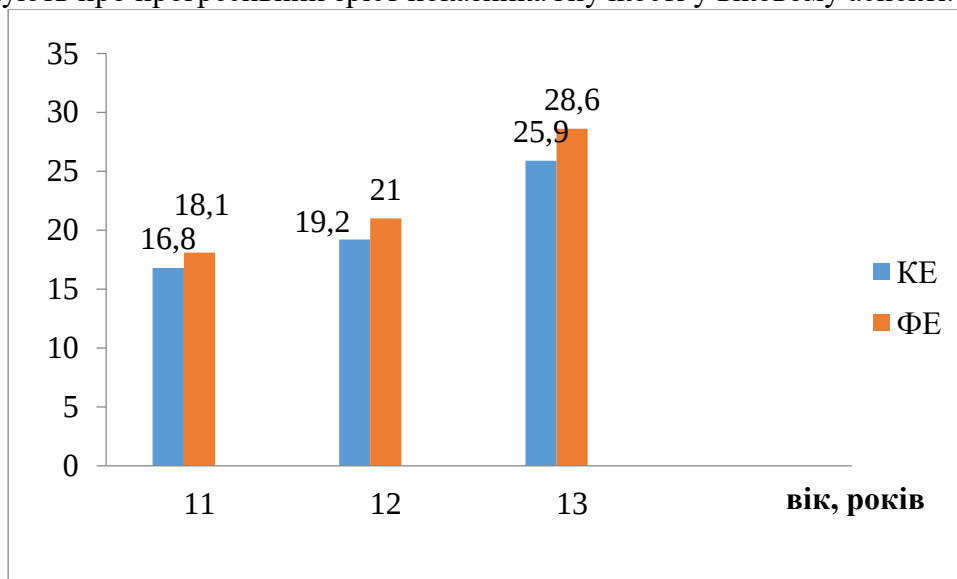


Рис. 4. Динаміка сили туристів у тренувальному процесі, к-сть разів

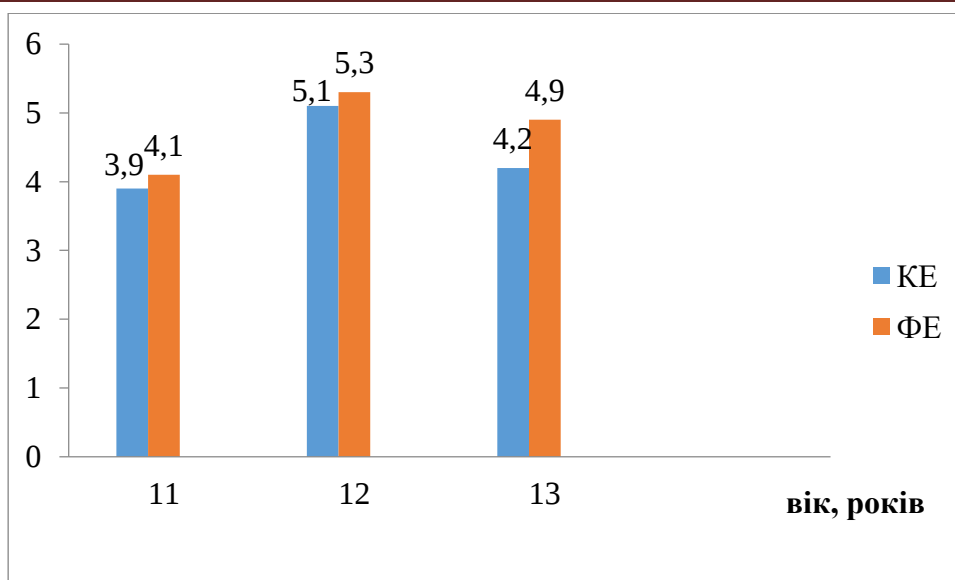


Рис. 5. Динаміка гнучкості туристів у тренувальному процесі, см

Так у туристів 11-ти років гнучкість зростає на 0,2 см. Аналогічна картина відбувається і у 12-річних туристів – зріст показника становить 0,2 см. А от у 13-річних туристів зріст показника значно більший і становить 0,7 см.

Дискусія. Як зазначає Ю.А. Грабовський [4] та А.П. Конох [10] заняття спортивним туризмом позитивно впливають на рівень та динаміку фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. Залучення до занять туризмом має оздоровчу дію, сприяє розвитку та вдосконаленню фізичних якостей, позитивно діє на розумову і фізичну працездатність, і в цілому позначається на здоров'ї школярів, зокрема позитивно впливає на емоційно-вольову сферу, зумовлюючи розвиток самостійності та організованості, вміння регулювати свою поведінку, долати труднощі. Туризм передбачає виключно здоровий спосіб життя, а захоплення туризмом у шкільні роки сприяє свідомому формуванню культури здоров'я та здорового способу життя.

Висновки. У дітей 11-13 років, які займаються туризмом, фізичний розвиток у констатувальному та у формувальному експериментах відповідає віковим нормам. Варто зазначити, що показники після формувального експерименту у туристів вище.

Такі фізичні якості як швидкість, сила, швидко-силові здібності та гнучкість на етапі констатувального експерименту відповідають середньому рівню навчальних досягнень туристів. Після формувального експерименту, вище згадані фізичні якості виросли у показниках і відносяться до достатнього рівня навчальних досягнень дітей. На жаль, високого рівня у туристів 11-13 років не було виявлено.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у дослідженні фізичного розвитку та фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти, які займаються туризмом.

Список використаних джерел

1. Бабкін АВ. Спеціальні види туризму [Інтернет]. Доступно: http://tourlib.net/books_tourism/babkin01.htm [Звернено 18 жовтня 2023].
2. Булашев ОЯ. Теорія і методика спортивного туризму: навч. посіб. для студентів першого курсу [Інтернет]. Доступно: https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/fsk/tb/materials/nmz/s242_v_sot.pdf [Звернено 11 листопада 2023].
3. Горбенко М. Організація та підготовка до складних туристичних походів з позиції системного підходу [Інтернет]. Доступно: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2047/> [Звернено 1 грудня 2023].
4. Грабовський ЮА. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2014. 304 с.

5. Дехтяр ВД. Основи оздоровчо-спортивного туризму [Інтернет]. Доступно: http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=1642450 [Звернено 12 листопада 2023].
6. Дмитрук ОЮ. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. Київ: Альтерпрес; 2016. 232 с.
7. Енциклопедія туризму [Інтернет]. Доступно: https://tourlib.net/books_tourism/zorinkvartalnov.htm [Звернено 17 листопада 2023].
8. Зінченко ОА. Стан та аспекти розвитку спортивного туризму в Україні. Економічний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2016;4-1(04):50–3.
9. Класифікація спортивного туризму [Інтернет]. Доступно: https://studbooks.net/1882375/turizm/klassifikatsiya_sportivnogo_turizma [Звернено 19 листопада 2023].
10. Конох АП. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах [реферат]. Київ; 2016. 18 с.
11. Тимошенко ЛО, Лабарткава КВ. Спортивний туризм: навч. посіб. Львів; 2019. 150 с.
12. Sports Tourism State of the Industry Report (2021) [Internet]. Available from: https://www.sportseta.org/Portals/sportscommissions/SOTI_6_24_22.pdf [Accessed 11 November 2023].

References

1. Babkin A.V. Special types of tourism. URL: http://tourlib.net/books_tourism/babkin01.htm (accessed 18.10.2023).
2. Bulashev O.Ya. Theory and methods of sports tourism: a textbook for first-year students. URL: https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/fsk/tb/materials/nmz/s242_v_sot.pdf (accessed 11.11.2023).
3. Gorbenko M. Organization and preparation for complex tourist trips from the position of a systemic approach. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2047/> (accessed 01.12.2023).
4. Grabovsky Yu.A. Sports tourism: a textbook. Ternopil: Navch. book. Bogdan. 2014; 304.
5. Dekhtyar V.D. Fundamentals of health and sports tourism. URL: http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=1642450 (access date 12.11.2023).
6. Dmytruk O.Yu. Sports and health tourism: a textbook. Kyiv: Alterpres. 2016; 232.
7. Encyclopedia of tourism. URL: https://tourlib.net/books_tourism/zorinkvartalnov.htm (access date 17.11.2023).
8. Zinchenko O.A. State and aspects of the development of sports tourism in Ukraine. Economic Bulletin of the Zaporizhzhia State Engineering Academy. 2016;4-1(04):50-3.
9. Classification of sports tourism. URL: https://studbooks.net/1882375/turizm/klassifikatsiya_sportivnogo_turizma (accessed 19.11.2023).
10. Konokh A.P. Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in sports and health tourism in higher educational institutions [abstract]. Kyiv; 2016;18.
11. Tymoshenko L.O., Labartkava K.V. Sports tourism: teaching aids. Lviv. 2019;150.
12. Sports Tourism State of the Industry Report (2021). URL: https://www.sportseta.org/Portals/sportscommissions/SOTI_6_24_22.pdf / (Accessed 11 November 2023).

Цитування на цю статтю:

Бакіко ІВ, Дмитрук ВС, Ковальчук ВЯ, Ткачівська ІМ. Динаміка фізичного розвитку та фізичної підготовленості туристів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 31-35

Бакіко Ігор Володимирович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет (Луцьк, Україна)

e-mail: bakiko_igor@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8835-8781>

Дмитрук Віталій Степанович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет (Луцьк, Україна)

e-mail: dvs099775@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1899-7681>

Ковальчук Володимир Ярославович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет (Луцьк, Україна)

e-mail: v.kovalchuk@lntu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5888-7458>

Ткачівська Інна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Карпатського національного університету імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: inna.tkachivska@pnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8995-2483>