

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Природничий факультет
Кафедра біології та методики її викладання

ДИПЛОМНА РОБОТА

магістра

з теми: **«ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СИСТЕМ
КИСНЕЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В
УМОВАХ БАГАТОДЕННОГО ТУРИСТИЧНОГО
ПОХОДУ»**

Виконав: студент В1 – М18 групи
спеціальності 091 Біологія
Крисько Дмитро Володимирович

Керівник:
Плахтій П.Д., кандидат біологічних
наук, доцент кафедри біології та
методики її викладання

Рецензент:
Супрович Тетяна Михайлівна, доктор
сільськогосподарських наук, професор

м. Кам'янець-Подільський – 2019 р.

ЗМІСТ

| | |
|---|--|
| ВСТУП..... | |
| РОЗДІЛ 1. ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ, МОРАЛЬНОГО І ДУХОВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ..... | |
| 1.1. Туризм та його класифікація..... | |
| 1.2. Туризм як засіб попередження шкідливих звичок..... | |
| 1.3. Вплив туризму на функціональний стан юних туристів..... | |
| РОЗДІЛ 2. РОЛЬ ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ | |
| 2.1. Завдання, зміст та форми туристичної роботи в навчальних закладах..... | |
| 2.2. Особливості туристичної підготовки школярів різних вікових груп..... | |
| РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ І УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМИ ТУРИСТИЧНИМИ ПОХОДАМИ..... | |
| 3.1. Основні етапи туристичного походу..... | |
| 3.2. Безпека юних туристів в умовах туристсько-спортивних походів і екскурсій..... | |
| 3.3. Організація харчування і водоспоживання в туристичному поході | |
| РОЗДІЛ 4. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ..... | |
| 4.1. Методи дослідження..... | |
| 4.2. Організація і проведення оздоровчого туристичного походу... | |
| РОЗДІЛ 5. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.. | |
| ВИСНОВКИ..... | |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | |

ВСТУП

Актуальність. Досягнення медико-біологічних дисциплін, охорони праці і пропаганда санітарно гігієнічних знань призвели до збільшення загальної тривалості життя громадян розвинених країн світу. Разом з тим наслідком науково-технічного прогресу є значне зростання неінфекційних захворювань – „хвороб цивілізації“, що виникають під впливом недостатньої фізичної активності, нервових перенапружень, забруднення повітря, води і харчових продуктів, дії надмірного шуму та інших шкідливих чинників навколишнього середовища[6; 7].

Обсяг навчального матеріалу, яким мають оволодіти учні, напруженість розумової праці, в умовах сьогодення значно зросли. Учні усе більше часу знаходяться в умовах гіподинамії (у бібліотеці, за комп'ютером тощо), що значно знижує обсяг їх функціональних резервів. Ефективним засобом боротьби з гіподинамією, профілактики шкідливих звичок, оздоровлення молоді та виховання позитивного ставлення до свого здоров'я є туризм[5].

Туризм є одним з найдієвіших засобів, що допомагають вижити і зберегти здоров'я в умовах недостатньої рухової активності. Гіподинамії на сьогоднішній час можна протиставити регулярні дозовані фізичні навантаження, зближення з природою, зміну негативних емоцій на позитивні тощо. Усі ці чинники здоров'я успішно поєднані в активному туризмі та є важливими стимуляторами покращення самопочуття і здоров'я. В результаті занять активним туризмом підвищується рівень витривалості, зростає продуктивність діяльності, активізуються механізми перебігу відновних процесів, зростають резерви киснезабезпечуючих систем, терморегуляції, а також систем нейрогуморальної регуляції функцій, що позитивно

проявляється на стані психіки туристів. Систематична участь у подорожах є ефективним засобом профілактики багатьох захворювань[1].

Мета дослідження: вивчити вплив оздоровчого багатоденного туристичного походу на функціональний стан кардіореспіраторної системи та фізичну підготовленість учнів старших класів.

Завдання дослідження:

- дослідити зміну фізичної підготовленості досліджуваних підлітків;
- дослідити динаміку функціонального стану підлітків старших класів у зв'язку з виконанням навантажень оздоровчого туристичного походу;
- організувати проведення оздоровчого туристичного походу для учнів експериментальної групи;
- розробити практичні рекомендації спрямовані на оптимізацію проведення оздоровчих туристичних походів школярів.

Об'єкт дослідження: системи киснезабезпечення учнів старших класів.

Предмет дослідження: функціональний стан систем киснезабезпечення учнів старших класів.

Методи дослідження: огляд літературних та інтернет-джерел, описовий, спостереження, експеримент, вимірювання, порівняння, аналітично-статистичний, синтезу та узагальнення.

Практичне значення: результати досліджень можуть бути використані вчителями фізичної культури, методистами оздоровчих та реабілітаційних центрів з метою використання туризму як засобу збільшення фізіологічних резервів організму юних туристів та покращення стану їх здоров'я.

Апробація: результати досліджень доповідались на звітній науковій конференції магістрантів природничого факультету (11 листопада 2019 року)

Публікації: за результатами магістерської роботи оформлена і подана до друку у збірник наукових праць природничого факультету наукова стаття.

деякі відмінності, зокрема в наших досліджуваних експериментальної групи відмічається більш суттєва зміна показників ЧСС та коефіцієнту витривалості[3].

Висновки

1. Виконання юними туристами запрограмованих в експерименті тренувальних навантажень спричинили суттєве покращення функціонального стану системи дихання і кровообігу.
2. Серед використаних в експерименті тестів оцінки рівня фізіологічних резервів киснезабезпечуючих систем юних туристів найбільш інформативними виявились показники коефіцієнту витривалості, тестів Руффьє та Генчі.
3. Експеримент виявив вплив статевих особливостей на виразність зміни тих чи інших показників. Зокрема у досліджуваних чоловічої статі більш суттєво змінились показники ЧСС, коефіцієнту витривалості, тестів Руффьє та Генчі, а у досліджуваних жіночої статі – показники СОК, ХОК та ЖЕЛ.

Список використаних джерел

1. Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., 1985
2. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1990
3. Арёфьев В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам’янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384с.

4. Аркин Я.Г., Захаров П.П. Люди в горах. Беседы об альпинизме. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 270 с.
5. Бардык К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981. - 205 с.
6. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – М.: СПб: “Невский фонд”, 2000
7. Веретенников Е.И., Дрогов А.И. Общественный туристский анализ, подготовка, обучение, воспитание. - М.: Профиздат, 1990. - 171 с.
8. Ветер странствий: Альманах. Вып. 24 /Сост. Л.Г.Трипольский и др. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
9. Вишняк А.И., Тарасенко В.И. Культура молодёжного досуга. - К.: Вища школа, 1988. - 72 с.
10. Владимирский Б.С. Выбираю тропу: Книга о туризме – К.: Молодь, 1990. – 120 с.
11. Власов А.А., Нагорный А.Г. Туризм. - М.: Высшая школа, 1977. - 95 с.
12. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. – М., 1990
13. Вяткин Л.А. Организация и проведение туристских пешеходных походов со школьниками. – Ульяновск, 1994
14. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.: Учебное пособие для студ. ВПУЗ. – М.: Издат. центр “Академия” 2001. – 208 с.
15. Гуляев В. Новые информационные технологии в туризме. – М., 1998
16. Гусева Э.Д. По туристским маршрутам. - М.: Знание, 1981. - 64 с.
17. Давыдов М.Ф. Не заблудитесь в походе. – М, 1991
18. Дехтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посібник для закладів освіти. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с.200
19. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Безпека життєдіяльності географа з основами професійної підготовки: Навч. пос. – К., 1998

20. Дрогов И.А., Фадеев В.Г. Подготовка и повышение квалификации кадров самодеятельного туризма. - М.: Центральное рекламное информационное бюро "Турист", 1987. - 80 с.
21. Истомина П.И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики. – М., 1987.
22. Закон України “Про туризм” від 15.09 1995 року
23. Кварталов В.А., Федорченко В.К. Туризм социальный: История и современность. - К.: Вища школа, 1989. - 342 с.
24. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Вінниченка, 2001. – 42 с.
25. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., 1995
26. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Физическое воспитание в спортивно-оздоровительных лагерях. - К.: Здоров'я, 1988. - 136 с.
27. Костиця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі. – К.: Рад. школа, 1985
28. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1990
29. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм. - К.: Вища школа, 1994. - 191 с.
30. Крачило Н.П. Основы туризмоведения. К.: Вища школа, 1980. – 118 с
31. Крачило Н.П. Организация работы по географическому краеведению и туризму. - К.: УМК ВО, 1988. - 200с.
32. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. – М.: Медицина, 1988. – 144с.
33. Люботевич Т., Єндрас А. Безпека на шкільних екскурсіях //Краєзнавство, географія, туризм. 1999. - №21. – с.3
34. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания – М.:ФиС, 1991

35. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів ВНЗ /Під редакцією П.Д.Плахтія. – Кам'янець-Подільський: КПДУ, інформ.-вид. Відділ, 2000. – 408с.
36. Міліцин М. Ви зібралися в похід // Краєзнавство, географія, туризм. 1998. - №14. – с.7
37. Мэйелл М. Энциклопедия первой помощи. – СПб., 1995
38. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. - К.: Здоровье, 1991. - 217 с.
39. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді. – Київ, 1996
40. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навчальний посібник для закладів освіти. – К: Наук. світ, 2003
41. Пиротинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
42. Плахтій П.Д. Фізіологія системи дихання. - Кам'янець-Подільський, 1996. - 116 с.
43. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів. Навч. посібник для студ. – Кам'янець-Подільський: К-ПДПУ, інформаційно-видавничий відділ, 1997. – 112 с.
44. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навч посібник для студ.. – Кам'янець-Подільський: видавець М.І.Мошак (агенство „МЕДОБОРИ”), 2001. – 238 с.
45. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання. Навч. посібник – Кам'янець-Подільський: видавець М.І.Мошак (агенство „МЕДОБОРИ”), 2003. – 240 с.
46. Плахтій П.Д., Конькова Т.І. Безпека життєдіяльності юних туристів в умовах туристсько-спортивних походів і екскурсій. //Наукові праці К-П державного університету, 2003. – 216 с.

47. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії закладів освіти України.
48. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. - М.: Профиздат, 1987. - 184 с.
49. Походы выходного дня: Методические рекомендации. - М.: Центральное рекламное информационное бюро "Турист", 1977. - 44 с.
50. Правила проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською і студентською молоддю України./ Збірник законодавчих та нормативних актів про освіту. – Вип.2. – К., 1994
51. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України./ Наказ Мін. освіти України від 6.04. 1999 року №96
52. Програма для туристсько-краєзнавчих гуртків позашкільних закладів /За ред. Д.Г.Омельченко. - К.: ІЗМН,1996. - 124 с.
53. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М., 1990
54. Про підтримку розвитку туризму в Україні: Указ Президента України від 02.03.2001 № 127/2001// Уряд кур'єр. – 2001. – 14 березня
55. Путрик Ю.С., Свешников В.В. Туризм глазами географа. - М.: Мысль, 1986. - 158 с.
56. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер. - М.: Просвещение, 1988. - 160 с.
57. Сергеев В.Н., Синеков А.Ф. Умеете ли вы отдыхать? Прочь усталость! - М.: Знание, 1989. - 191 с.
58. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. - М.: Профиздат, 1987. - 80 с.
59. Ситников В. З досвіду організації туристсько-краєзнавчої роботи в школі // Краєзнавство, географія, туризм. 1999. - № 41. – с.4-5
60. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - К.: Здоровье, 1986. - 112 с.
61. Сокол В. Туризмознавство. – К.: 1998

62. Спортивний туризм. Правила змагань / Туризм і краєзнавство. Інформаційно-методичний вісник № 8, част.1-2. – К., 1988
63. Спутник туриста/ Сост. К.И.Вахлис. – К., 1991
64. Спутник туриста. К.: Здоров'я, 1991
65. Стрижев А.Н. Туристу о природе. – М., 1986
66. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. – М., 1998
67. Федірко А.О., Козак Є.П. Фізична підготовка юних туристів //Наукові праці К-П державного університету, 2003. – 216 с.
68. Федорченко В.К., Дьорова Т.А. Історія туризму в Україні: Навч. посібник /Передм. В.А.Смоля. – К.Вища школа, 2002. – 195 с.
69. Федорченко В.К., Мініч І.М. Туристський словник-довідник. К. 2000
70. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. – К., 1998
71. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: Вече, 2000
72. Шимановский В.Ф. Питание в туристском путешествии. – М., 1986
73. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М., 1985
74. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: “Альтпрес”, 2003. – 232с.
75. Энциклопедия туриста./Гл. ред Е.И. Тамм. – М.,1993
76. Плахтій П.Д., Сущева І.В., Рябцев С.П. Вплив навантажень оздоровчого туристичного походу на розвиток рухових здібностей старшокласників. *Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я: навч. практ. конф., м. Слов'янськ, 19-21 жовтня 2006 р.* – Слов'янськ, 2006. – С. 72-77.
77. Плахтій П.Д., Галаченко О.О., Лук'янова О.В. Захворювання серця і кровоносних судин. Профілактика і лікування. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2015 – 144с.

78. Плахтій П.Д., Мосендз Т.М. Вплив фізичних навантажень оздоровчого туристичного походу на функціональний стан киснезабезпечуючих систем організму юних туристів. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VI Всеукр. Наук – практ конф. з міжнар. участю.* – Львів, 2008. – С. 255-259.
79. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Обмін речовин та енергозабезпечення м'язової діяльності в запитаннях, завданнях і відповідях: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2013. – 464 с.
80. Плахтій П.Д. Оздоровчі програми рухової активності: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: Вид. «Віта-друк», 2019. – 160 с.
81. Плахтій П.Д. Основи загальної і вікової фізіології: Навчальний посібник. – Львів: Вид. «Новий світ – 2000», 2019. – 340 с.
82. Плахтій П.Д. Основи здоров'я і безпечної життєдіяльності людини: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: Вид. «Віта-друк», 2019. – 248 с.
83. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. В 3-ох частинах. Ч.П. Практикум: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М.І., 2005. – 240 с.

