**Рут Єжи Зигмунд. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів : дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Прикарпатський національний ун-т ім. Василя Стефаника. — Івано-Франківськ, 2004. — 332арк. : рис., табл. — Бібліогр.: арк. 292-321.**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Рут Є.З. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів.** – Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2005.  У дисертаційній роботі розкривається роль і значення туристично-краєзнавчої роботи в сучасній школі, її вплив на фізичний розвиток, розумову працездатність і функціональний стан організму школярів різних вікових груп.  У роботі розгорнуто теоретичні напрацювання й авторські експериментальні дослідження системи туристично-краєзнавчої роботи в загальноосвітніх школах, викладено основні принципи проектування різних видів цієї діяльності.  На основі вивчення адаптаційних реакцій організму вперше визначено терміни щодо проведення “днівок” під час багатоденних піших, лижних та велосипедних туристичних походів. У результаті дослідження системних взаємозв’язків фізичної активності, фізичного й функціонального станів організму школярів, які займаються туристично-краєзнавчою діяльністю удосконалено тактику проведення туристичних походів.  Виявлено позитивний вплив одно- і багатоденних походів на розумову працездатність учнів як упродовж тижня, так і навчального року, а також функціональні властивості кардіореспіраторної системи й нервово-м’язового апарату.  У дисертації подано результати лонгітудинальних досліджень впливу багаторічних занять туризмом на процеси росту й розвитку організму, вдосконалення функцій серцево-судинної й дихальної систем, рухливості нервових процесів та фізичної підготовленості. | |
| |  | | --- | | Здобуті в процесі дослідження результати, дають підстави для таких загальних висновків:  1. Теоретичний аналіз показав, що туристично-краєзнавча діяльність сьогодні розглядається як спосіб життя людини, засіб реалізації різних цінностей, проведення дозвілля й активного відпочинку, фізичного вдосконалення та зміцнення здоров’я. Проте досі немає науково обґрунтованої системи проектування та реалізації туристично-краєзнавчих заходів у школах, відсутня систематизація туристичних ресурсів Карпатського єврорегіону, який має екологічно сприятливе середовище. Є потреба в розробці оптимальних режимів діяльності дітей і підлітків в умовах багатоденних походів на основі дослідження термінових і комулятивних адаптаційних реакцій з метою підвищення ефективності оздоровчо-спортивного туризму. Це й обумовлює необхідність подальшого вивчення цієї проблеми.  2. У дисертації наведено теоретичне узагальнення й нове вирішення наукової проблеми організаційно-методичного забезпечення туристично-краєзнавчої діяльності дітей і підлітків як передумови їх соціалізації та вдосконалення функцій організму. В дослідженні знайшла реалізацію й підтвердження розроблена й обґрунтована модель проектування й реалізації туристично-краєзнавчих заходів в умовах екскурсій, туристичних прогулянок та походів. Розроблено алгоритм – схему диференційованого підходу до проведення багатоденних піших, лижних і велосипедних походів зі школярами різного віку.  3. Найбільш ефективними формами туристично-краєзнавчої роботи в сучасній школі є місцеві екскурсії, туристичні прогулянки та одно-, дво- і багатоденні (10–12 днів) туристичні походи. Домінуючими видами екскурсій є історико-краєзнавчі та природничі, які сприяють формуванню національної самосвідомості й екологічної культури.  4. Логічність та реальність запропонованих комплексних програм екскурсійно-туристичної діяльності забезпечили активізацію туристично-краєзнавчої роботи в школах Івано-Франківської області. У 2002 році, порівняно з 1999 р., кількість екскурсій зросла на 273,6%, туристичних походів – на 30,7%. До систематичної участі в туристично-краєзнавчих заходах було залучено 9447 школярів.  5. Структура інноваційного проектування туристичних походів повинна включати: потреби учнів, знання педагога-організатора, дані про фізіографічне середовище, краєзнавчі об’єкти, вік учасників та рівень їх фізичної підготовленості, тактику походу, географію маршруту, природоохоронні, санітарно-епідеміологічні та екологічні вимоги.  6. Аналіз практики організації туристичних походів, а також наші дослідження дозволяють запропонувати для школярів сім різновидів геометрії маршрутів: лінійний, лінійно-радіальний, кільцево-лінійний, кільцевий, подвійно-кільцевий, радіально-кільцевий та радіально-лінійний. Їх використання в кожному конкретному випадку залежить від мети й завдання походу, фізіографічного середовища та рівня підготовки учасників походу.  7. Фізіографічне середовище Карпат створює можливості для проектування піших, лижних і велосипедних маршрутів 1–3 груп складності. В українських Карпатах найбільший туристично-краєзнавчий ресурс знаходиться на території Горган. Для забезпечення туристичної діяльності школярів ми розробили схеми одно- і багатоденних маршрутів у польській, українській та словацькій частинах Карпат, проведена їх сертифікація.  8. Регулярна туристично-краєзнавча діяльність упродовж навчального року призводить до збільшення продуктивності уваги та зменшення помилок пам’яті, що свідчать про високий рівень розумової працездатності, яка зберігається як протягом тижня, так і навчального року.  9. Дослідження динаміки функціональних змін організму школярів протягом багатоденних походів (10–12 днів) дозволило встановити необхідність організації двох днівок (у пішому – на 4 і 8, лижному – на 5 і 9, велосипедному – на 4–9 днях походу). За таких умов зменшується рівень втоми й підвищується ефективність діяльності під час проходження маршруту.  10. Навчально-тренувальні одноденні туристичні походи забезпечують оптимізацію рухової активності школярів, збільшення функціональних резервів опорно-рухового апарату та кардіореспіраторної системи. Комплексний вплив факторів туристичного походу сприяє покращенню рівня фізичної підготовленості та успішності учнів.  11. Сукупність змін у фазовій структурі серцевого циклу, біоелектричній активності міокарда та реограми легень і нижніх кінцівок вказує на вдосконалення гемодинаміки в центральних і периферійних судинах, зростання компенсаторної здатності організму до підтримки належного рівня оксигенації крові. Це дозволяє розглядати туристично-краєзнавчу діяльність як ефективний засіб підвищення рівня соматичного здоров’я школярів.  12. Отримані результати показали, що комплексний вплив факторів (фізичні навантаження, природні та психоемоційні чинники, інформаційні потоки, краєзнавча діяльність) у формі туристичних походів є ефективним засобом корекції та оптимізації фізичного й функціонального стану школярів усіх вікових груп, а також поліпшення розумової працездатності та успішності протягом навчального року.  13. Результати лонгітудинальних досліджень впливу багаторічних занять оздоровчо-спортивним туризмом засвідчили їх позитивний вплив на процес росту й розвитку організму, вдосконалення функцій кардіореспіраторної системи, рухливості нервових процесів, а також фізичної підготовленості, а саме:  починаючи з другого року занять відзначена стійка тенденція до зменшення ЧСС у стані спокою, збільшення середнього динамічного тиску крові, що є свідченням формування адаптаційного потенціалу;  накопичення функціональних резервів у вигляді зростання життєвої ємкості легенів, дихального об’єму та максимальної вентиляції вказують на посилення аеробних можливостей організму школярів, соматичного здоров’я;  зменшення величини жирової компоненти на фоні зростання маси тіла вказує на процеси оптимізації його складу, покращення обміну жирів в організмі;  збільшення тотальних розмірів тіла й показників фізичної підготовленості є свідченням впливу факторів, які супроводжують заняття туризмом, на експресію генетичного потенціалу і його максимальної реалізації в процесі онтогенезу.  14. Результати дисертаційного дослідження дозволяють стверджувати, що туристично-краєзнавча діяльність школярів є перспективним напрямком оптимізації фізичного розвитку школярів та вдосконалення їх соматичного здоров’я й можуть бути використані з метою реалізації завдань, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури й спорту в Україні.  Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення впливу занять оздоровчо-спортивним туризмом на психофізичні та імунобіологічні властивості організму школярів, розробку диференційованих туристичних маршрутів для учнів різного віку з різним рівнем соматичного здоров’я. | |