**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. |

 |