

ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ
В ОРГАНІЗМІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ
ЗАНЯТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ

Андрій Манько, Юрій Щепанський

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів

Анотація. У статті проаналізовано фізіологічні зміни в організмі дітей шкільного віку під впливом занять спортивно-оздоровчим туризмом. Доведено, що заняття активними видами туризму, участь в походах, подорожах підвищують витривалість та впевненість в собі. Охарактеризовано, що захоплення туризмом сприятливо впливає на фізичний стан людини. Доведено, що основним змістом туристичного походу є подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом всього походу. В туристичному поході школяр виконує сукупність фізичних і технічних дій які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, активний туризм, фізичний стан людини, фізіологічні зміни, фізичне виховання.

Abstract. The article analyzes the physiological changes in the body of school-age children under the influence of sports and health tourism. It is proved that classes with active types of tourism, participation in campaigns, trips increase endurance and self-confidence. It has been characterized that tourism enthusiasm has a beneficial effect on the physical condition of a person. It is proved that the main content of the tourist campaign is to overcome natural obstacles, natural terrain. By overcoming obstacles, the tourist remains physically active throughout the campaign. In a hike, the student performs a set of physical and technical actions that are commonly accepted in the method of physical education, but are much wider, varied, and more natural in their content.

Key words: sports and health tourism, active tourism, physical condition of a person, physiological changes, physical education.

Постановка проблеми. Дії підлітка можуть бути і швидкісно-силовими, і власне силовими, і складно координаційними. Вони можуть мати відносно стабільні і змінні форми залежно від ситуативних умов. Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття тільки за умови постійним фізичним наван-

таженням. На жаль, більшість людей нашої держави ведуть малорухомий спосіб життя[1].

Зовні непомітні хвороби чи симптоми (хронічний гастрит, порушення дихання, гіпертонія, зайва вага тощо) з часом призведуть до серйозних захворювань, які важко вилікувати. Особливо тривожить той факт, що кількість людей, які балансують на грані здоров'я й нездоров'я, катастрофічно зростає. До них належать не тільки люди старшого і середнього віку, але й молодь, діти[2].

Сприяє низькому рівневі фізичної активності нанотехнології, науково-технічний прогрес, автоматизація промисловості, розвиток транспорту, механізація домашньої праці, телефонізація, телебачення, які скоротили до мінімуму рухову активність людини.

Постійно знаходячись під впливом фізичних навантажень, організм школяра перебуває на вершині оптимальної роботи практично всіх систем і органів. Активний туризм позитивно впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних і інших перешкод, у роботі задіяні всі без винятку групи м'язів. Найбільше навантаження припадає на м'язи, так званого, м'язового корсету, і особливо на м'язи ніг.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженнями фізіологічних змін в організмі дітей під впливом занять спортивно-оздоровчим туризмом займалися такі науковці як Дж. Уілмор та Д. Костіл у своїй праці «Фізіологія спорту та рухової активності», І. Березін та Ю. Дергачов у праці «Школа здоров'я», М. Линець «Основи методики розвитку рухових якостей», В. Косенко «Групові багатоденні пішохідні мандрівки», Л. Волков «Теорія і методика дитячого і юнацького спорту» та багато інших авторів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивно-оздоровчий похід є відмінним засобом стимуляції роботі серцевого м'яза; привчає його працювати в економному, оптимальному режимі [2].

Наукові дослідження дозволили встановити, що систематична участь в різних походах приводить до економізації серцевої діяльності. Спостерігаючи протягом доби за серцевою діяльністю дітей різного віку, вдалося встановити значне поліпшення роботи серця під впливом фізичних навантажень.

Фізична активність під час туристичного походу, дозволяє підвищити якісні показники основних параметрів легенів – глибину дихання і максимальну вентиляцію легенів. Так у дітей, що систематично займаються туризмом, глибина дихання може збільшуватися в 1,5–2 рази, а максимальна вентиляція легенів збільшується на 40–60 %.

Оздоровча дія активного туризму на людину здійснюється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартування, чіткий режим міцний сон,

характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо [2].

Висока активність школярів в поході приводить до стомлення організму, що сприяє досягненню високої працездатності. Запорукою високого функціонального стану організму є не тільки наявність енергетичного потенціалу, але і його здатність відновлюватися. Дослідження вчених переконливо довели, що саме стомлення є природним збудником відновних процесів, які тільки і можуть підвищити працездатність організму людини [3].

У результаті систематичної стимуляції відновних процесів відбуваються також структурні зміни, що збільшують потенційні можливості організму: зростає об'єм м'язових волокон, зміцнюються сухожилля і зв'язки суглобів. Разом з тим відбувається прискорене відновлення пошкоджених в процесі напруженої діяльності тканин, посилюється загоєння ран. Завдяки цьому дитина стає краще захищеною від несприятливих впливів навколишнього середовища [4].

Розглядаючи чинники позитивного впливу туризму на організм школяра необхідно згадати про харчування туриста. В туристичному поході характер, якість, чіткий режим вживання їжі є важливою умовою здорового способу життя. В поході їжа завжди свіжоприготовлена, дієтична. У весняно-осінній період раціон туриста збагачений дикорослими рослинами, ягодами, грибами, фруктами. Набутий під час походу апетит зберігається ще досить тривалий час.

Туризм є не тільки засобом оздоровлення здорових дітей, але також засобом профілактики і лікування деяких захворювань. Ходьба – це звичний і найприродніший вид фізичних рухів, протипоказаний лише важким хворим, при травмах і серйозних захворюваннях ніг.

Є дані про виражений лікувальний ефект перебування в умовах високогір'я в поєднанні з руховою активністю, дітей хворих на недокрів'я (анемією). Гірський туризм є ефективним також при лікуванні нервово-психічних розладів, порушенні обміну речовин [5].

Туризм є одним з найбажаніших видів відпочинку. Разом з фізичним навантаженням, загартуванням, здоровим психологічним кліматом, які характерні для всіх видів активних подорожей, слід окремо сказати про корисний вплив самої природи.

Треба зауважити, скелетно-м'язова система зміцнюється, але збільшення об'єму м'язів і зростання сили протікають нерівномірно: великі м'язи тулуба розвиваються швидше, ніж дрібні. Спостерігається слабкість суглобно-зв'язкового апарата, перевага процесів збудження над процесами гальмування. Цим пояснюється недостатня стійкість уваги, при виконанні вправ.

Особливістю занять з дітьми цього віку є комплексне застосування різноманітних видів фізичних вправ, їх варіативність, широке використан-

ня різних методів: ігрового, імітаційних вправ, сюжетних ігор та інших. З перших занять треба звернути увагу на встановлення економного, рівномірного і глибокого дихання, на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів, просторових і часових уявлень[5].

Висновки. При русі по пересіченій місцевості працюють м'язи рук, ніг, тулуба, високі вимоги ставляться до діяльності органів кровообігу і дихання. Лише правильно організоване передпохідне тренування зробить подорож святом.

Регулярні заняття різноманітними видами спорту, туризму значно покращують всі показники морфофункціональні, психофізіологічні та інші головні показники міцного здоров'я і гармонійного розвитку людини. Здоров'я повинно стати для різних вікових груп населення і особливо для підростаючого покоління одним з найважливіших завдань серед багатьох цінностей сучасної людини.

Спортивно-оздоровчий туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення людини, виховання цивілізованого ставлення до природного середовища та культурно-історичної спадщини. Поеднуючи в собі найбільш ефективні оздоровчі види рекреаційної діяльності, це найдешевший та найдоступніший вид туризму для всіх категорій населення.

Список використаних джерел:

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту / Л. В. Волков. – Київ : Олімпійська література, 2002. – 296 с.
2. Березін І. П. Школа здоров'я / І. П. Березін Ю. В. Дергачьов. – Київ, 1996.
3. Косенко В. М. Групові багатоденні пішоходні мандрівки / В. М. Косенко. – Київ : Мустанг, 2002. – 120 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
5. Уілмор Дж. Х. Фізіологія спорту і рухової активності / Дж. Х. Уілмор, Д. Л. Костіл. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 504 с.