

"Спортивний туризм", що в свою чергу буде приваблювати абітурієнтів, майбутніх фахівців.

За навчальним планом спеціальності 6.020107 „Туризм” „Дитячий туризм та його організація” є базовою дисципліною підготовки бакалаврів туризму. Вивчення дисципліни організовується на принципах кредитно-модульної системи, яка сприяє систематичній і динамічній роботі студентів над засвоєнням матеріалу навчальної програми, з використанням модульної технології навчання та рейтингового оцінювання якості засвоєння навчального матеріалу, але в майбутньому є нагода підготовки спеціаліста з туризму.

Література:

1. Головань Н.О. Формування професійних здібностей майбутніх фахівців. – К.: Вища школа, 1995. – 128с.

2. Обозний В.В. Красзнавча підготовка менеджерів туризму в умовах педагогічного університету: Монографія. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2007. – 2004 с.

3. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування. Навчально-методичні рекомендації. Київ: КУТЕП, 2003.-74 с.

4. Романенко О.В. Вплив системи підготовки кадрів на покращення стану спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах України. Культура і освіта фахівців туристської сфери: сучасні тенденції та прогнози: Матеріали III-ї Міжнародної науково-практичної конференції. – Київ: КУТЕП, 2004. - С. 609-612.

5. Романенко О.В. Педагогічні принципи патріотичного виховання молоді в туризмі. Міжнародна науково-практична конференція. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах. ЗНУ. Запоріжжя-Харків: 2006. – С. 83-89.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ОЗДОРОВЧО ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КИСНЕЗАБЕЗПЕЧУЮЧИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ТУРИСТІВ

Петро Плахтій, Тетяна Мосендз

Кам'янець-Подільський національний університет

Актуальність. Одним із напрямків попередження хвороб і реалізації генетично запрограмованого довголіття громадян України в умовах сьогодення є зростання функціональних резервів адаптації

організму до несприятливих умов навколишнього середовища. Адаптація є одним з найдієвіших засобів, що допомагають вижити і зберегти здоров'я в умовах недостатньої рухової активності [1, 6]. Гіподинамії на сьогоднішній час можна протиставити регулярні фізичні навантаження, зближення з природою, зміну негативних емоцій на позитивні тощо. Усі ці чинники здоров'я успішно поєднані в активному туризмі. В результаті занять активним туризмом підвищується рівень витривалості, зростає продуктивність діяльності, активізується механізм перебігу відновних процесів, зростають резерви киснезабезпечуючих систем, терморегуляції, а також систем нейрогуморальної регуляції функцій, що позитивно впливає на стані здоров'я туристів [2, 3, 4, 5].

Виходячи з вищезазначеної актуальності проблеми оздоровлення людини активним туризмом, **метою роботи** було дослідження впливу фізичних навантажень оздоровчого туристичного походу на функціональний стан киснезабезпечуючих систем організму юних туристів.

Педагогічним експериментом передбачалося комплексне обстеження двох груп учнів (по 25 в кожній), одна з яких (експериментальна) брала участь в оздоровчому 8-ми денному туристичному поході. З метою підготовки до туристичного походу учасники експерименту виконували 4-рєох тижневий комплекс фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості з тижневими енерговитратами близько 2000 ккал.

Після підготовчого періоду учні експериментальної групи взяли участь у восьмиденному туристичному поході. За час походу учасники пройшли близько 100 км на висоті 1300-1800 м над рівнем моря. Час руху на маршруті – 40-45 хв., час відпочинку між ними – 10-15 хв., обідня перерва – 1,5-2 год., вага вантажу – 15-20 кг. Інтенсивність фізичних навантажень під час руху за частотою серцевих скорочень (ЧСС) – 100-120 ск/хв.

При організації туристичного походу нами враховувалися чинники мотивації учасників туристичного походу, їх функціональні і рухові можливості. При плануванні і виконанні циклічних вправ враховували індивідуальну реакцію кожного туриста на навантаження за ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну (АнП).

Гранична величина ЧСС (ЧСС АнП) розраховувалась щодо найменш підготовленого учасника туристичного походу. Тривалість щоденного походу складала 3-4 год. Маршрут ділили на ділянки

роботи по 40-50 хв. з інтервалами відпочинку по 10-20 хв., які заповнювали пасивним і активним відпочинком.

Функціональний стан кардіореспіраторної системи оцінювали за показниками ЧСС, систолічного обсягу крові (СОК), хвилинного обсягу кровообігу (ХОК, за формулою Старра), коефіцієнтом витривалості (КВ, за формулою А. Квааса) і тестом Руфф'є. Біометричну обробку отриманих результатів проведено методом варіаційної систематики з визначенням t -критерію Стьюдента.

Результати дослідження. Рівень ЧСС юнаків контрольної і експериментальної груп до початку експерименту відрізнявся всього на 1,6%, після підготовчої частини тренувань і туристичного походу ця різниця становила 4,8%; по контрольній групі ЧСС зросла на 0,4%, по експериментальній - на 3,8%. Важливо відмітити, що формування функціональних ефектів адаптації системи кровообігу до запропонованих нами юним туристам навантажень, відбувалося як за рахунок ЧСС, так і за рахунок СОК. Показник СОК у юнаків після експерименту збільшився на 5,2%. Таким чином зростання хвилинного обсягу кровообігу після тренувального туристичного походу на 3,8% відбувалось за рахунок ЧСС, і на 5,2% - за рахунок СОК.

Після фізичних навантажень туристичного походу у туристів експериментальної групи статистично вірогідно ($P < 0,05$) зросла величина коефіцієнту витривалості, який віддзеркалює реактивність системи кровообігу. У туристів контрольної групи величина цього показника зросла всього на 6,7%.

Важливим показником адаптації функціональних систем організму школярів до фізичних навантажень є реакція системи кровообігу на дозоване навантаження (другий функціональний ефект адаптації). Проведені нами в цьому аспекті дослідження з використанням тесту Руфф'є показали, що рівень адаптації досліджуваних туристів контрольної і експериментальної груп до фізичних навантажень майже не відрізнялись між собою (різниця у 1,2%). Після виконання туристами запропонованої програми тренувальних навантажень величина тесту Руфф'є у досліджуваних експериментальної групи зросла на 10%, контрольної - всього на 2,3%.

Істотних змін в процесі підготовки до походу і участі в ньому зазнала система дихання досліджуваних. Так, рівень тесту Штанге (затримка дихання на вдиху) у юнаків-туристів контрольної та

експериментальної груп до експерименту становила відповідно 47,3+2,1 і 47,4+2,2 (різниця 0,2%); за тестом Генчі – 21,4+1,0 і 21,9+1,1 (різниця 2,3%). Після виконання навантаження величина тесту Штанге у юних туристів експериментальної групи зросла на 12,5% ($P < 0,05$), тесту Генчі - на 11,1% ($P < 0,05$). У досліджуваних контрольної групи аеробні можливості енергозабезпечення діяльності, визначені за тестом Штанге і Генчі упродовж часу проведення дослідження змінилася не суттєво (на 1,2 і 2,3% відповідно).

До експерименту різниця життєвого показника у юнаків контрольної та експериментальної груп складала всього 0,6%, після туристичного походу даний показник у юнаків контрольної групи зріс всього на 0,5%. У юних туристів експериментальної групи життєвий показник покращився на 2,9%.

Висновки. Таким чином, запропоноване експериментальній групі навантаження туристичного походу виявило істотний вплив на кардіо-респіраторну систему досліджуваних юнаків.

Позитивні зміни функціонального стану системи дихання і кровообігу юних туристів на навантаження багатоденного туристичного походу, вказує на доцільність його використання як вискоєфективного рекреаційного заходу.

З використаних в експерименті тестів оцінки функціонального стану киснезабезпечуючих систем юних туристів найбільш інформативними виявились показники коефіцієнту витривалості, тесту Штанге та життєвого показника.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Туризм как вид активного отдыха: некоторые нерешенные проблемы //Медико-физиологические проблемы и организационные аспекты разработки системы работы с молодежью. К. – 1991. – С. 23-27.
2. Курілова В.І., Шилкін Г.М., Писаренко С.М. Туристична –краєзнавча робота як засіб оздоровлення студентської молоді. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції “ Здорове довкілля – здорова нація”. Бердянськ. БДПУ. – 2006. – С. 55-57.
3. Марченко Г.Л., Кожевников В.В., Попов А.Д. Оздоровительная эффективность различных вариантов туристического маршрута. Материалы Всесоюзной конференции. – М.,1990. – С. 114-115.
4. Меерсон Ф.З., Пшеничников М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256с.

5. Плахтій П.Д., Рябцев С.П. Вплив навантажень оздоровчо туристичного походу на розвиток рухових здібностей старшокласників / Науково практична конференція «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я», Слов'янск, 19-21 жовтня, 2006. – С. 72-77.

ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ЦЕНТР ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Аркадій Кісельов, Анатолій Руденко, Андрій Чернозуб
Інститут фізичної культури Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського

Постановка проблеми. Туризм і краєзнавство розвивається на Україні хоч і повільно, але як система, що надає туристам і краєзнавцям можливість ознайомлення з історією, культурою, звичаями, духовністю, релігійними цінностями народу регіонів і держави. Крім економічного ефекту туризм виконує і роль зміцнення престижу України та її значення у світовому просторі. Для вирішення проблем розвитку туризму в кожному регіоні держава розробила і затвердила туристично-екскурсійне районування України, яке являє собою найбільш привабливі місця, де можна вкладати кошти на розвиток інфраструктури. За думкою науковців (Абрамов В.В., Тонкошкур М.В. – 2002) системний підхід до питань туристично-екскурсійного районування України дасть можливість державним адміністраціям розвивати інфраструктуру, яка дозволяє широко втілювати в життя туристично-краєзнавчу діяльність, залучати інвесторів до організації туристичних баз, розвивати у людей інтерес до фізичного і психічного удосконалення, здорового способу життя.

Мета дослідження. Вивчити роль Миколаївського обласного центру туризму, краєзнавства та екскурсій у розвитку інфраструктури, забезпечення кадрами спеціалістів з туристичної і краєзнавчої діяльності, створенні дитячо-юнацьких туристично-краєзнавчих станцій та шкіл скаутів.

Для дослідження були використані статистичні звіти управління з питань фізичної культури, спорту і туризму обласної державної адміністрації за 1991 – 2006 роки та документи державного архіву Миколаївської області.

Результати дослідження. Миколаївська область відноситься до Південного або Причорноморського регіону, де розміщені