

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

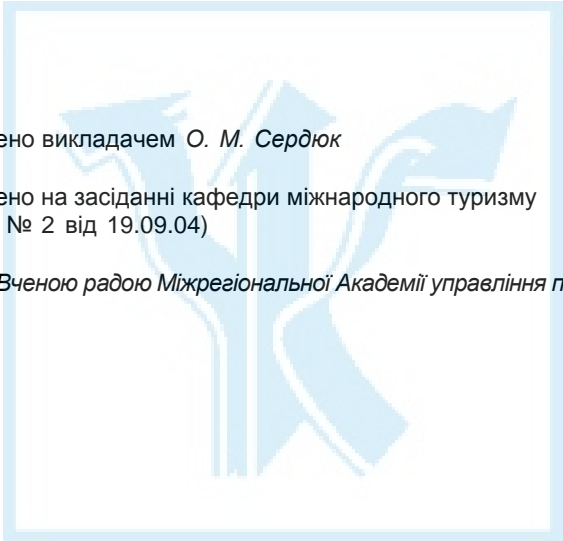
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни

“БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ
АКТИВНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ”

(для бакалаврів спеціальності “Туризм”)

МАУП

Київ 2005



Підготовлено викладачем *О. М. Сердюк*

Затверджено на засіданні кафедри міжнародного туризму
(протокол № 2 від 19.09.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Сердюк О. М. Навчальна програма дисципліни “Біологічні основи активних видів туризму” (для бакалаврів спеціальності “Туризм”). — К.: МАУП, 2005. — 12 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Біологічні основи активних видів туризму”, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

© Міжрегіональна Академія
управління персоналом (МАУП), 2005

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета курсу “Біологічні основи активних видів туризму” — ознайомити студентів з фізіологічними механізмами адаптації та розвитку рухових якостей в туризмі.

Предметом курсу є вивчення резервних можливостей організму, сучасних досліджень фізіології втоми та відновлення, фізіологічних станів.

Методика вивчення дисципліни базується на поєднанні теоретичних знань і практичних умінь.

Теоретичні заняття можуть проводитися у вигляді уроків-лекцій, евристичних бесід, проблемних семінарів тощо.

Метою практичних занять є закріплення теоретичних знань і формування практичних умінь і навичок з дисципліни.

Завдання курсу:

- ознайомити студентів з основними теоретичними положеннями фізіології фізичних вправ, теорії і методики фізичної культури, особливостями реакції основних фізіологічних систем організму на фізичне навантаження різної потужності й тривалості під час занять активними видами туризму, а також сучасними методами оцінки функціонального стану туриста;
- навчити студентів оцінювати поточний функціональний стан організму спортсменів і фізкультурників, ефективність навчально-тренувального процесу або систематичних занять різними видами активного туризму, давати практичні рекомендації з оптимізації тренувального процесу.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни

“БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АКТИВНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ”

№ пор.	Назва теми
1	Принципи тренування
2	Тренувальний ефект
3	Функціональна підготовленість
4	Фізіологічний контроль
5	Фізіологічні закономірності втоми та відновлення
6	Фізіологічні особливості видів активного туризму
7	Закономірності підвищення функціональних можливостей організму на заняттях активного туризму
8	Особливості впливу кліматичних умов на організм туриста
9	Вікові особливості туристів

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АКТИВНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ”

Тема 1. Принципи тренування

Предмет і завдання дисципліни “Біологічні основи активних видів туризму”, загальні поняття та визначення.

Поняття “тренування”. Загальне біологічне уявлення про спортивне тренування.

Методичні основи тренування.

Педагогічні принципи тренування: науковості, всебічності, свідомості та активності, повторення та систематичності, поступовості, доступності, колективності у поєднанні з індивідуальністю, наочності і стійкості.

Література [7; 9; 13]

Тема 2. Тренувальний ефект

Загальні особливості реакції організму на фізичне навантаження.

Основні стани організму в процесі тренування.

Передстартовий і стартовий стани. Зміна функціонального стану організму під час розминки. Впрацьовування. Стійкий стан. “Мертва точка” і “друге дихання”. Стомлення. Процеси відновлення.

Поняття адаптації, її характеристика.

Види, типи адаптації. Типи адаптивної поведінки.

Основні закономірності адаптаційного процесу.

Поняття короточасної та тривалої адаптації.

Енергетичне забезпечення організму під час фізичного навантаження.

Література [3; 7; 9–11; 13]

Тема 3. Функціональна підготовленість

Визначення поняття “функціональна система”.

Елементи функціональної системи, схема функціональної системи.

Визначення поняття “функціональний стан”.

Критерії визначення функціонального стану організму.

Література [7; 9–11; 13]

Тема 4. Фізіологічний контроль

Основні методи фізіологічного контролю.

Основні методи фізіологічного дослідження серцево-судинної системи туриста.

Основні методи фізіологічного дослідження системи дихання туриста.

Визначення загальної та спеціальної фізичної працездатності туриста.

Визначення психологічного типу туриста.

Література [7; 9–11; 13]

Тема 5. Фізіологічні закономірності втоми та відновлення

Поняття “втома”. Теорії втоми.

Ступені втоми та їх характеристики.

Симптоми втоми після різних навантажень.

Поняття “відновлення”. Закономірності відновлення.

Стандартна фізіологічна крива відновлення.

Методи відновлення працездатності туриста.

Література [7; 9; 13–14]

Тема 6. Фізіологічні особливості видів активного туризму

Енергетичне забезпечення організму під час фізичного навантаження в різних видах активного туризму.

Фізіологічні особливості впливу на функції організму різних видів активного туризму: пішохідного, гірського, лижного, водного, велосипедного, авто-, мототуризму, спелеотуризму.

Література [7; 9–11; 13–14]

Тема 7. Закономірності підвищення функціональних можливостей організму на заняттях активного туризму

Основні фізіологічні показники тренуваності.

Реакція тренуваного та нетренуваного організму на стандартні (тестуючі) навантаження.

Реакція окремих систем організму на стандартні (тестуючі) навантаження.

Показники тренуваності під час виконання робіт різного характеру.

Основні способи визначення загальної та спеціальної фізичної працездатності.

Перетренованість, перевтома і перенапруження.

Основні стадії розвитку перенапруження.

Гостре та хронічне перенапруження.

Способи профілактики і відновлення.

Література [7; 9–11; 13]

Тема 8. Особливості впливу кліматичних умов на організм туриста

Кліматичні фактори в гірських умовах.

Адаптація туриста до висотної гіпоксії.

Працездатність і спортивні результати в гірських умовах.

Форми гіпоксичного тренування.

Організм туриста в умовах різних температур.

Адаптація організму туриста до умов високих температур.

Адаптація організму туриста до умов низьких температур.

Вплив на організм туриста зниженого атмосферного тиску.

Ритмічні зміни функціональної активності організму.

Література [1; 2; 4; 7; 9; 13]

Тема 9. Вікові особливості туристів

Загальні закономірності росту та розвитку організму.

Загальна характеристика вікових особливостей основних фізіологічних систем організму: серцево-судинна система, система дихання, опорно-руховий апарат, ендокринна система, обмін речовин, система травлення, нервова система.

Особливості впливу занять різними видами активного туризму на організм в різні періоди його росту та розвитку.

Література [5–9; 13]

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Поняття “тренування”. Загальне біологічне уявлення про спортивне тренування.
2. Методичні основи тренування.
3. Характеристика принципу науковості у тренуванні.
4. Характеристика принципу всебічності у тренуванні.
5. Характеристика принципу свідомості та активності у тренуванні.
6. Характеристика принципу повторення та систематичності у тренуванні.

7. Характеристика принципу поступовості у тренуванні.
8. Характеристика принципу доступності у тренуванні.
9. Характеристика принципу колективності у сполученні з індивідуальністю у тренуванні.
10. Характеристика принципу наочності та стійкості у тренуванні.
11. Загальні особливості реакції організму на фізичне навантаження.
12. Основні стани організму в процесі тренування.
13. Передстартовий і стартовий стани. Зміна функціонального стану організму під час розминки.
14. Впрацьовування та стійкий стан.
15. “Мертва точка” і “друге дихання”.
16. Стоплення та процеси відновлення.
17. Поняття адаптації, її характеристика.
18. Види, типи адаптації. Типи адаптивної поведінки.
19. Основні закономірності адаптаційного процесу.
20. Поняття короткочасної та тривалої адаптації.
21. Енергетичне забезпечення організму під час фізичного навантаження.
22. Визначення поняття “функціональна система”.
23. Елементи функціональної системи, схема функціональної системи.
24. Визначення поняття “функціональний стан”.
25. Критерії визначення функціонального стану організму.
26. Основні методи фізіологічного контролю.
27. Основні методи фізіологічного дослідження серцево-судинної системи туриста.
28. Основні методи фізіологічного дослідження системи дихання туриста.
29. Визначення загальної та спеціальної фізичної працездатності туриста.
30. Визначення психологічного типу туриста.
31. Поняття “втома”. Теорії втоми.
32. Ступені втоми та їх характеристики.
33. Симптоми втоми після різних навантажень.

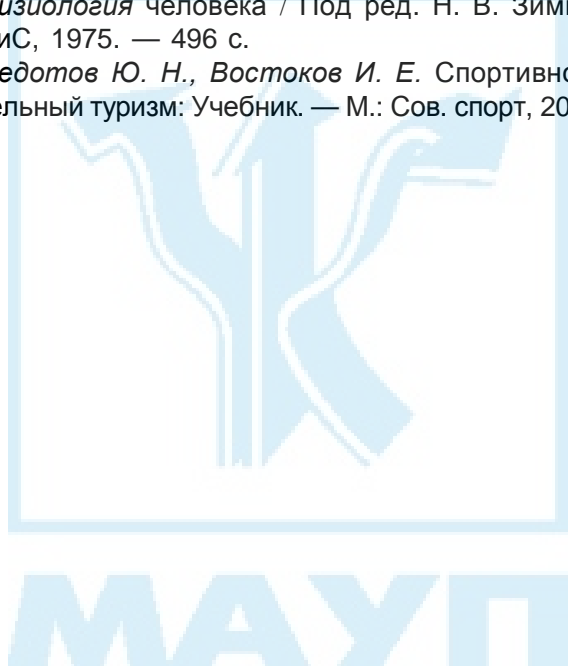
34. Поняття “відновлення”. Закономірності відновлення.
35. Стандартна фізіологічна крива відновлення.
36. Методи відновлення працездатності туриста.
37. Енергетичне забезпечення організму під час фізичного навантаження в різних видах активного туризму.
38. Фізіологічні особливості впливу пішогодного туризму на функції організму.
39. Фізіологічні особливості впливу гірського туризму на функції організму.
40. Фізіологічні особливості впливу лижного туризму на функції організму.
41. Фізіологічні особливості впливу водного туризму на функції організму.
42. Фізіологічні особливості впливу авто-, мототуризму на функції організму.
43. Фізіологічні особливості впливу спелеотуризму на функції організму.
44. Основні фізіологічні показники тренуваності організму.
45. Реакція тренуваного та нетренуваного організму на стандартні (тестуючі) навантаження.
46. Реакція окремих систем організму на стандартні (тестуючі) навантаження.
47. Показники тренуваності під час виконання робіт різного характеру.
48. Основні способи визначення загальної та спеціальної фізичної працездатності.
49. Перетренованість, перевтома і перенапруження.
50. Основні стадії розвитку перенапруження.
51. Гостре та хронічне перенапруження.
52. Способи профілактики і відновлення.
53. Кліматичні фактори в гірських умовах. Адаптація туриста до висотної гіпоксії.
54. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах.
55. Організм туриста в умовах різних температур.
56. Адаптація організму туриста до умов високих температур.

57. Адаптація організму туриста до умов низьких температур.
58. Вплив на організм туриста зниженого атмосферного тиску.
59. Ритмічні зміни функціональної активності організму.
60. Загальні закономірності росту та розвитку організму.
61. Характеристика вікових особливостей серцево-судинної системи.
62. Характеристика вікових особливостей системи дихання.
63. Характеристика вікових особливостей опорно-рухового апарату.
64. Характеристика вікових особливостей ендокринної системи.
65. Характеристика вікових особливостей обміну речовин.
66. Характеристика вікових особливостей системи травлення.
67. Характеристика вікових особливостей нервової системи.
68. Особливості впливу занять туризмом на організм в різні періоди його росту та розвитку.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

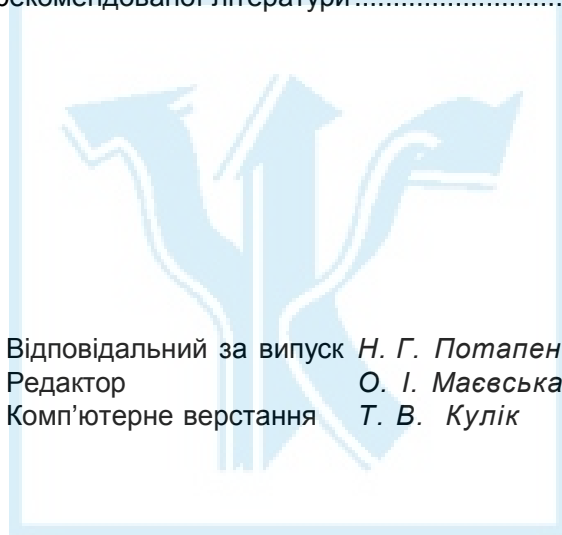
1. Айдаралиев А. А., Максимов А. Л. Адаптация человека к экстремальным условиям. — Л.: Наука, 1988.
2. Агаджанян Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. — М., 1989.
3. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. — М., 1975.
4. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. — К.: Олимп. лит-ра, 1996. — 176 с.
5. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология. — М., 1995.
6. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В., Каплун Э. Г. Анатомия и физиология детского организма. — М., 1976.
7. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. — М.: Владос, 2002. — 608 с.
8. Смирнов В. М. Особенности физиологии детей. — М., 1993.

9. *Солодков А. С., Сологубов Е. Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. — М.: Terra-Спорт, 2001. — 520 с.
10. *Спортивная физиология* / Под ред. Я. М. Коца. — М.: ФиС, 1986. — 320 с.
11. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л.* Физиология спорта и двигательной активности. — К.: Олимп. лит-ра, 1997. — 504 с.
12. *Хедман Р.* Спортивная физиология. — М., 1980.
13. *Физиология человека* / Под ред. Н. В. Зимкина. — М.: ФиС, 1975. — 496 с.
14. *Федотов Ю. Н., Востоков И. Е.* Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. — М.: Сов. спорт, 2002. — 364 с.



ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Біологічні основи активних видів туризму”	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Біологічні основи активних видів туризму”	4
Контрольні питання	7
Список рекомендованої літератури	10



Відповідальний за випуск *Н. Г. Потапенко*
Редактор *О. І. Маєвська*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

МАУП
Зам. № ВКЦ-2201

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП