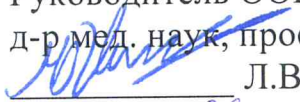


Министерство образования и науки Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет физической культуры
Кафедра спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии
и медицины (СОТСФим)

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Руководитель ООП
д-р мед. наук, профессор
 Л.В. Капилевич
« 03 » 06 2016 г.

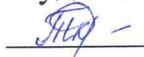
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

**ВЛИЯНИЕ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ НА
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ**

по основной образовательной программе подготовки бакалавров
направление подготовки
49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Ткаченко Елена Андреевна

Руководитель ВКР
д.м.н., профессор
 Е.Ю. Дьякова
« 03 » 06 2016 г.

Автор работы
студент группы №23202
 - Е.А. Ткаченко

Томск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ВЛИЯНИЕ ПОХОДА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	5
1.1 Влияние походов на физическое состояние человека.....	5
1.2 Влияние походов на психическое состояние человека.....	7
1.3 Общие сведения о Зеленем мысе.....	9
1.4 Историко – культурный потенциал местности.....	10
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	15
2.1 Организация исследования.....	15
2.2 Объект исследования.....	15
2.3 Методы исследования.....	15
2.4 Статистическая обработка результатов.....	21
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС.....	23
3.1 Разработка маршрута.....	23
3.2 Результаты исследование психоэмоционального состояния участников похода.....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	32
ВЫВОДЫ.....	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	34

ВВЕДЕНИЕ

Поход выходного дня – наиболее массовый и доступный вид туристского похода, продолжительностью 1–3 дня, протяженностью маршрутов от 10–12 до 40–60 км., число участников от 2–3 до 30–60 человек и более [19].

Туристский поход выходного дня – это коллективная прогулка по окрестностям своего города по заранее спланированному маршруту. Обязательными элементами такой прогулки являются отдых на природе, физическая тренировка и приобретение новых знаний. Такой поход является прекрасным отдыхом от обычной физической и умственной нагрузки. Пребывание в лесу, людям с истощенной нервной системой, утомленными напряженной работой, страдающими от физической и умственной усталости, наполняет приливом энергии и бодрости, снимает напряжение и дает внутреннюю приподнятость. Любой такой поход так или иначе включает в себя элементы физической нагрузки. Несколько часов ходьбы по дорогам и тропам повышают эффективность работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем [12].

Возможность расширить свой кругозор, узнать новое, получить море приятных впечатлений это одна из привлекательных сторон ближнего туризма.

Не следует забывать и об оздоровительном значении воскресных походов – это улучшение кровообращения, укрепление мышц ног, сухожилий, связок, выработка выносливости и координации [8].

Жители городов особенно нуждаются в полноценном отдыхе на природе, это отвлекает от повседневной суеты, снимает напряжение и стресс.

Цель: исследование психоэмоционального состояния человека после похода выходного дня.

Задачи:

1. Провести анализ литературных источников по теме влияния походов на эмоциональное состояние человека.
2. Разработать маршрут и реализовать поход выходного дня.
3. Исследовать уровень психоэмоционального статуса участников после похода выходного дня.

Объект исследования: психоэмоциональная сфера человека.

Предмет исследования: состояние психоэмоционального статуса человека после похода выходного дня.

ГЛАВА 1 ВЛИЯНИЕ ПОХОДА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

1.1 Влияние похода на физическое состояние человека

Походы являются эффективным средством активного отдыха, восстановления здоровья, укрепления и закаливания организма [19].

Оздоровительная ценность пеших туристических походов выходного дня определяется, прежде всего, сочетанием физических упражнений с пребыванием в естественных условиях. Пребывание на свежем воздухе в окружении красивых природных ландшафтов, активная мышечная деятельность эффективно стимулирует восстановительные процессы в организме, повышает настроение, способствует приливу бодрости и сил [18].

Проведенные исследования говорят, что туристические походы оказывают на здоровье человека благоприятное воздействие, а именно:

- Улучшение функционирования всех основных органов и систем организма;
- Совершенствование функций внешнего и внутреннего дыхания: увеличение силы и мощности дыхательных мышц, жизненной ёмкости и максимальной вентиляции легких, создающих благоприятное условия для выполнения мышечной работы;
- Возрастание мощности сердечной мышцы [6].

Продолжительная ходьба приводит к существенному увеличению объема циркулирующей крови, что способствует повышению эффективности многих ее функций.

У регулярно занимающихся пешим туризмом отмечается существенное увеличение количества эритроцитов и гемоглобина, благодаря чему кровь может принимать больше кислорода из воздуха [12].

При регулярных пеших походах, в организме усиливается образование митохондрий – главных энергетических станций организма, увеличиваются

их размеры и количество. Это очень важно для обеспечения работоспособности и сопротивляемости организма вредным факторам [20].

Тренировка на выносливость улучшает функции эндокринной системы организма, занимающей важное место в общей адаптации и мобилизации энергетических и пластических ресурсов организма [16].

Пешие путешествия с переноской небольших грузов, в процессе которых практически участвуют в работе все основные мышечные группы, эффективно способствуют формированию гармонического телосложения и осанки, особенно в студенческом возрасте (до 25 лет), когда организм находится в процессе роста, обладает большой пластичностью и легко поддается преобразовательным воздействиям [3].

В процессе регулярных занятий пешим туризмом мышцы туриста становятся сильными, работоспособными и в то же время не гипертрофированными [4].

Походы выходного дня, помимо оздоровительного, имеют большое прикладное значение. Прежде всего, они, при правильной организации подготовки к ним и их проведению, способствуют успешному формированию многих личностных качеств и навыков, необходимых для активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работы в современных социально-экономических условиях.

Это интегральные качества личности:

- общесистемная физическая подготовленность;
- выносливость – способность длительное время выполнять самую разнообразную работу, не снижая её эффективности;
- уравновешенность (ровный темп в работе, ровный характер и настроение, спокойствие в обращении с людьми, сдержанность, выдержка и т.п.);
- активность (инициативность, энергичность, предприимчивость и т.п.);

- коммуникативность (контактность, общительность коллективизм, умение ладить с людьми).

Физические качества:

- общая и силовая выносливость;
- ловкость [20].

1.2 Влияние похода на психическое состояние человека

Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимо воспринимают недостатки других [8].

Положительный эффект пеших походов заключается также в тонизировании деятельности центральной нервной системы за счет нервных импульсов, которые возникают под влиянием умеренных мышечных сокращений.

Импульсы, идущие из мышц в центральную нервную систему, поддерживают тонус центров головного мозга, нормализуют соотношение процессов возбуждения и торможения. Кроме того, улучшаются окислительно-восстановительные процессы, снабжение кровью головного мозга, снимается утомление, быстрее восстанавливается затраченная во время работы энергия [13].

Также походы способствуют улучшения психических качеств, таких как:

- наблюдательность;
- объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость внимания;
- способность быстро проанализировать информацию, выбрать правильное решение и быстро его реализовать;
- оперативная и долговременная память;
- эмоциональная устойчивость.

Волевых качеств:

- целеустремленность;
- дисциплинированность;
- инициативность;
- настойчивость;
- выдержка и самообладание;
- стойкость – способность выдерживать в процессе выполнения заданий большие трудности [8].

Регулярные пешие походы не только повышают иммунитет, но и положительно сказываются на умственном здоровье. Американские ученые выяснили, что элементарное физическое упражнение – ходьба – существенно улучшает работу головного мозга [17].

Простая прогулка на природе может сравниться с антидепрессантами, уверены канадские и американские психологи. Группа специалистов из Стэнфорда и Мичигана под руководством Марка Бермана из Исследовательского института Бэйкрестс Ротман проверила, какое влияние прогулка оказывала на пациентов с клинической депрессией.

Оказалось, прогулки на природе улучшали у больных рабочую память, внимательность на 16%. А вот прогулки в городской среде не производили подобного эффекта. Что касается настроения, оба типа прогулок улучшали настрой.

Теперь специалисты настоятельно рекомендуют дополнять традиционную терапию прогулками на природе. Считается, что на природе человек себя чувствует лучше, так как его не терзают внешние раздражители, которые постоянно задействуют ресурсы рабочей памяти и внимания. Значит, мозг может расслабиться и погрузиться в состояние, способствующее восстановлению когнитивных способностей [19].

А так же Берман в ходе исследований доказал, что часовая прогулка позитивно сказывается на мозге здоровых людей. В итоге память и тесты на внимание они выполняли на 20% лучше.

Профессор Дэвид Стрэйер из Университета Юты отмечает, что люди лучше справлялись с творческими тестами, если до этого четыре дня пробыли вдали от цивилизации. Это подтверждает важность выходных дней. Люди проводят примерно 15% своей жизни перед монитором. К этому прибавляется сидячий образ жизни. То есть повышается риск болезней сердца и диабета 2 типа.

Эксперимент с 54 добровольцами (средний возраст – 28 лет) показал: 4–6 дней, проведенные в походе без электронных устройств, повлияли положительно на умственные способности людей. Тестирование проводилось в самом начале и после похода. Улучшение составило 6,08 балла против из начальных 4,14 [13].

Помимо очевидной полезной физической нагрузки, ходьба также положительно влияет на психологическое состояние человека, она позволяет расслабиться эмоционально, под иным углом взглянуть на окружающую действительность, многое переоценить, возможно, найти новые, нестандартные решения существующих проблем и задач. Пешая ходьба – это своего рода медитация, отдых от насущных проблем, фокусирование на других жизненных аспектах, отличных от повседневных [21].

1.3 Общие сведения о Зеленом мысе

Яр (в быту часто называется Ярское) – село в Томском районе Томской области, входит в состав Спасского сельского поселения. Село расположено недалеко от южной границы Томской области, на правом берегу реки Томи, напротив Алаево (Кемеровская область), на расстоянии 42,2 км к югу от Томска (по автодороге Томск – Коларово – Батурино – Вершинино – Яр). Улицы: Береговая, Новая, Октябрьская, Рабочая, Струк, Чехова, Школьная. Переулок Рабочий. В селе есть Пристань. Село основано в 1648 году как

Северный острожек. Позже через село прошёл Сибирский тракт, здесь действовала переправа через Томь. Есть Введенский храм, общеобразовательная школа. Рядом с Ярским находятся три памятника природы Томской области: Ярской припоселковый кедровник, геологическое обнажение камень «Боец» и скала Аникин камень. Геодезический полигон ТГАСУ. Детский лагерь «Зелёный мыс» ЗАТО Северск. Между Ярским и Вершинино находятся 18 озёр, отдыхать на которые приезжают не только местные жители, но и Томичи [22].

1.4 Историко-культурный потенциал местности

Значение припоселковых кедровников многогранно. Среди вторичных и коренных растительных формаций они обращают на себя внимание, прежде всего как системы, сохраняющие естественную структуру в условиях антропогенного влияния, и в этой связи могут рассматриваться как модели продуцирующих биогеоценозов. В лесоводственной практике припоселковые кедровники – это исторически обоснованный опыт по созданию плодоносящих кедровых садов, пример осознанно-целенаправленного формирования насаждений с заданными качествами: высокой семенной продуктивностью, прекрасными эстетико-дендрологическими показателями.

Ярской припоселковый кедровник – памятник природы Томской области южнее села Ярское (Яр) Томского района. На западной оконечности кедровника берег Томи с живописным утёсом Бойцов камень, а от Томска по Коларовскому тракту до Ярского и далее до Бойцова камня по асфальтированному автомобильному шоссе 45 км [9].



Рисунок 1 – Ярославской припоселковый кедровник

Камень «Боец» или Бойцов камень – геологическое обнажение на берегу реки Томи, памятник природы Томской области. Расположен в 1 км выше по течению от южного края деревни Ярославское Томского района. Обнажение представляет собой каменный мыс, высотой над уровнем воды до 3 м. Примыкающий к нему Яр достигает в высоты 20 м. [11]. Геологические памятники являются специфическими объектами природного наследия, которые, по сути, создают музеи под открытым небом, представляют большую научную, познавательную и образовательную ценность. Геологические памятники природы не способны к самовоспроизводству. Даже их частичная утрата становится невозможной, поскольку никакие способы «селекции» не в состоянии воссоздать геологические условия и процессы прошлого, имевшие исключительную длительность по времени и громадные масштабы. Эти памятники являются уникальной фактографической базой для обоснования различных теорий и гипотез о происхождении Земли, ее твердой оболочки, внутреннего строения, формирования материков и океанов, о космическом взаимодействии и взаимосвязях Земли и других небесных тел солнечной системы. Они являются нашим природным наследием и без него невозможно дальнейшее

развитие биологии, геологии и других природоведческих наук, всестороннее изучение истории. Наконец, преобладающая часть геологических памятников своим внешним видом способна доставить огромное наслаждение, упоение красотой и гармонией неживой природы [2].



Рисунок 2 – Камень «Боец»

По одной легенде, давным-давно рядом с камнем останавливался отряд красноармейцев и, во время купания, один из бойцов утонул. Поэтому его так и называли. Другое объяснение этому имени – во время ледохода о камень разбиваются льдины, т.е. камень является как бы бойцом!

Аникин камень – скальный утёс на реке Томь на границе Томской и Новосибирской областей. Памятник природы Томской области, живописное геологическое обнажение. Располагается в устье речки Шумиха, являющейся естественной границей Томской и Кемеровской областей, 6 км выше по течению от с. Ярское по берегу Томи. Подъезды: 12 км от с.Ярское по полевой дороге. Площадь его составляет 16 га. Геологический памятник природы представляет собой коренные выходы осадочных и интрузивных пород палеозойского фундамента. В окрестностях памятника ежегодно проводятся археологические раскопки. Найденные в раскопках фрагменты керамики, камни со сколами датируются поздним бронзовым веком [1].



Рисунок 3 – Аникин камень

Детский оздоровительный лагерь «Зелёный мыс» располагается в экологически чистом томском районе близ села Ярское в 42,2 км. от Томска. Ежегодно в этот лагерь приезжают отдыхать много детей. Для детей в лагере организуют разные конкурсы, спортивные соревнования, эстафеты, розыгрыши, а так же вечером устраивают дискотеки. Утром проводится зарядка, а после обеда сон час. Условия проживания -двухэтажные спальные корпуса с комнатами на 2-3 человека. Горячее и холодное водоснабжение, сан. узел и душ в каждой комнате. Питание – пятиразовое. Прием пищи происходит в отдельном здании столовой. Меню составлено с учетом возрастных особенностей. Педагогический состав – студенческий педагогический отряд «ИМПУЛЬС». Досуг – насыщенная событиями, играми и мероприятиями программа летних смен. Профессиональное световое и звуковое оборудование. Бассейн, банный комплекс, стадион, волейбольная и баскетбольная площадки [7].



Рисунок 4 – Детский оздоровительный лагерь «Зеленый мыс»

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Для участия в исследовании были приглашены 6 студентов (3 юноши, 3 девушки).

Исследование проводилось на базе лаборатории факультета физической культуры Томского государственного университета в три этапа:

I этап. На этом этапе проводилось начальное исследование психоэмоционального состояния участников за день до похода, для того чтобы в дальнейшем сравнить, как меняется психоэмоциональный фон.

II этап. Сразу после похода участники отправились в лабораторию Томского государственного университета, для того чтобы пройти психотесты для определения их психоэмоционального состояния.

III этап. На заключительном этапе участники вновь были собраны в лаборатории Томского государственного университета на следующий день после похода, чтобы заново пройти психотесты.

2.2 Объект исследования

Объектом исследования стали 6 студентов (3 юноши и 3 девушки) факультета физической культуры Томского государственного университета, занимающиеся разными видами спорта, одной возрастной группы (21-22 года). Поход был проведен в выходной день, свободный от учебы и тренировок.

2.3 Методы исследования

Исследование психоэмоциональной сферы обследуемых проводилось на аппаратном комплексе «Психотест» (ООО "Нейрософт" (Россия, Иваново), 2007).

Для проведения исследования психоэмоционального состояния участников похода выходного дня были использованы три методики:

– методика и диагностика самочувствия, активности и настроения;

- шкала ситуативной и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина;
- методика оценки внимания «Таблицы Шульте».

Методика САН

(Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения)

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение [10].

*Шкала ситуативной и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера –
Ю.Л.Ханина*

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Данный опросник позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

Обработка и анализ результатов теста

При анализе результатов самооценки тревожности надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач [14].

Методика оценки внимания «Таблицы Шульте»

Таблицы Шульте (англ. *Shultz tables*) – случайно расположенные числа (или другие объекты) для тренировки быстрого их нахождения по-порядку. Обычно применяются для исследования и развития психического темпа

восприятия, в частности скорости зрительных ориентировочно –поисковых движений (что является основой скорочтения). Также позволяет расширить поле зрения. Широкое поле зрения сокращает время поиска информативных фрагментов текстов. Широко применяется при освоении методов быстрого чтения, подготовки специалистов слежения за приборами, летчиков, космонавтов и т.д.

Методика заимствована из психологии труда, но имеет большое применение в области патологии. Данная методика может быть использована для исследования психического темпа, точнее, для выявления скорости ориентировочно – поисковых движений взора, для исследования объема внимания (к зрительным раздражителям), свойств распределения и переключения внимания. Методика может быть использована для обследования и детей, и взрослых. Единственное ограничение к проведению методики – знание ребенком цифр и умения считать в пределах нескольких десятков.

В компьютерной реализации «Таблицы Шульте» представляют собой набор цифр (от 1 до 25), расположенных в случайном порядке в клетках. Испытуемый должен показать и назвать в заданной последовательности (как правило, возрастающей от единицы до двадцати пяти) все цифры. Предлагается подряд пять неидентичных таблиц Шульте, в которых цифры расположены в различном порядке.

Регистрируются следующие показатели:

- превышение нормативного (40–50 секунд) времени, затраченного на указывание и называние ряда цифр в таблицах;
- динамика временных показателей в процессе обследования по всем пяти таблицам.
- Переключение внимания – намеренный перенос внимания с одного объекта на другой.

Рекомендации к проведению обследования

Для того чтобы определить устойчивые свойства внимания, необходимо исключить влияние текущего состояния на результаты обследования. Результаты обследования свойств внимания могут исказиться в тех случаях, когда на момент обследования человек находится в нетипичном для него состоянии, например, в состоянии утомления, болезни, чрезмерного бодрствования («перевозбуждения») и т.п. Внешние признаки нетипичного состояния могут быть как явными, так и скрытыми. Из-за скрытого характера некоторых внешних признаков функционального состояния не всегда легко определить по внешнему виду и по самоотчету обследуемого, находится ли он в типичном или нетипичном для себя состоянии. Поэтому для получения достоверной информации о свойствах внимания желательно провести несколько обследований по данной методике в различные дни и в различное время суток. Схожие между собой результаты большинства проведенных обследований будут отражать реальные свойства внимания данного человека.

Распределение внимания

Распределение внимания – это способность человека рассредоточить внимание между двумя или несколькими разнородными объектами, одновременно находящимися во внимании.

Переключаемость внимания

Переключаемость внимания – это способность человека быстро выключаться из активного восприятия одного объекта и включаться в активное восприятие другого.

Объем внимания

Объем как свойство внимания рассматривается, как правило, как число объектов, которые человек одновременно может удерживать в центре внимания с одинаково высокой степенью ясности. Однако числовые значения показателя «объем внимания», вычисляемые программой по итогам

обследования по данной методике, не отражают такое число объектов, а связаны со временем прохождения первой и второй пробы. Чем выше объем внимания обследуемого, тем больше объектов (в данном случае – чисел) он удерживает в центре внимания, и тем быстрее справляется с заданиями.

Количество ошибок

Многие обследования по данной методике проходят с ошибками. Ошибками считаются пропуск, повтор числа и т.п.

Количество ошибок свидетельствует об устойчивости внимания обследуемого. При высокой устойчивости внимания обследуемый удерживает внимание требуемой концентрации в течение всего обследования и, соответственно, не совершает ошибок при прохождении методики, либо совершает лишь небольшое число ошибок. При низкой устойчивости внимания концентрация внимания диагностируемого в течение обследования снижается вследствие утомления, и в результате он начинает допускать ошибки.

Таким образом, малое количество или отсутствие ошибок свидетельствует о высокой устойчивости внимания обследуемого; средние показатели количества ошибок – о среднем уровне устойчивости внимания; а большое количество ошибок говорит о низкой устойчивости внимания обследуемого [14].

2.4 Статистическая обработка результатов

Анализ данных проводился при помощи программы Statistica 6.0 for Windows фирмы Statsoft. Фактические данные представлены в виде «среднее $\pm$ ошибка среднего» ($\bar{X} \pm m$).

Для определения характера распределения полученных данных использовали критерий Колмогорова-Смирнова.

Сформированные выборки не подчинялись нормальному распределению и, следовательно, применение параметрических статистических критериев,

построенных на основании параметров совокупностей, распределяемых по нормальному закону, являлось недопустимым.

Непараметрические статистические критерии, представляющие собой функции, зависящие непосредственно от вариант данной совокупности с их частотами используют для проверки гипотез независимо от формы распределения совокупностей, из которых взяты сравниваемые выборки. Если функция распределения не является нормальной, непараметрические критерии оказываются более мощными, чем параметрические [5].

Так как члены сравниваемых выборок были связаны попарно (зависимые выборки), различия между ними оценивали с помощью рангового Т-критерия Вилкоксона.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ПОХОДА ВХОДНОГО ДНЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС

3.1 Разработка маршрута

Участники исследования из 6 человек встречаются на автовокзале Томск-1 в 10:00 и в 10:30 отправляются в поход на Зеленый мыс, добравшись до места назначения (село Ярское), отправляются смотреть исторические памятники поселка, наслаждаться фантастическим пейзажем родных окраин.

Сначала группа идет на скальный утес «Аникин камень». Затем по берегу реки доходят до камня «Боец». После отправляются любоваться Ярским кедром. Насладившись местной природой группа возвращается домой на рейсовом автобусе.

Описание маршрута

Место проведения маршрута: Томская область, Томский район, село Ярское «Зеленый мыс».

Вид туризма: пешеходный

Количество участников похода: 6 человека

Категория сложности похода: первая

Продолжительность: один день

Нитка маршрута: Яр – Аникин камень – Камень «Боец» – Кедровник–
Яр

Общая идея маршрута:

- физическое оздоровление: тренировка мышц, получение заряда бодрости и работоспособности;
- снятие напряжение городской жизни, отвлечение от каждодневных забот;
- разведка нового места, знакомство с памятниками природы, изучение родного края.

Варианты подъезда и отъезда

Приезд. До Зеленого мыса можно добраться на пригородном автобусе №141, который ходит ежедневно. Время отправления от автовокзала Томска в – 10.30. Также можно добраться на своем автомобиле и пешком.

Отъезд. Из Зеленого мыса на автобусе № 141 по расписанию , либо на машине, также можно пешком.

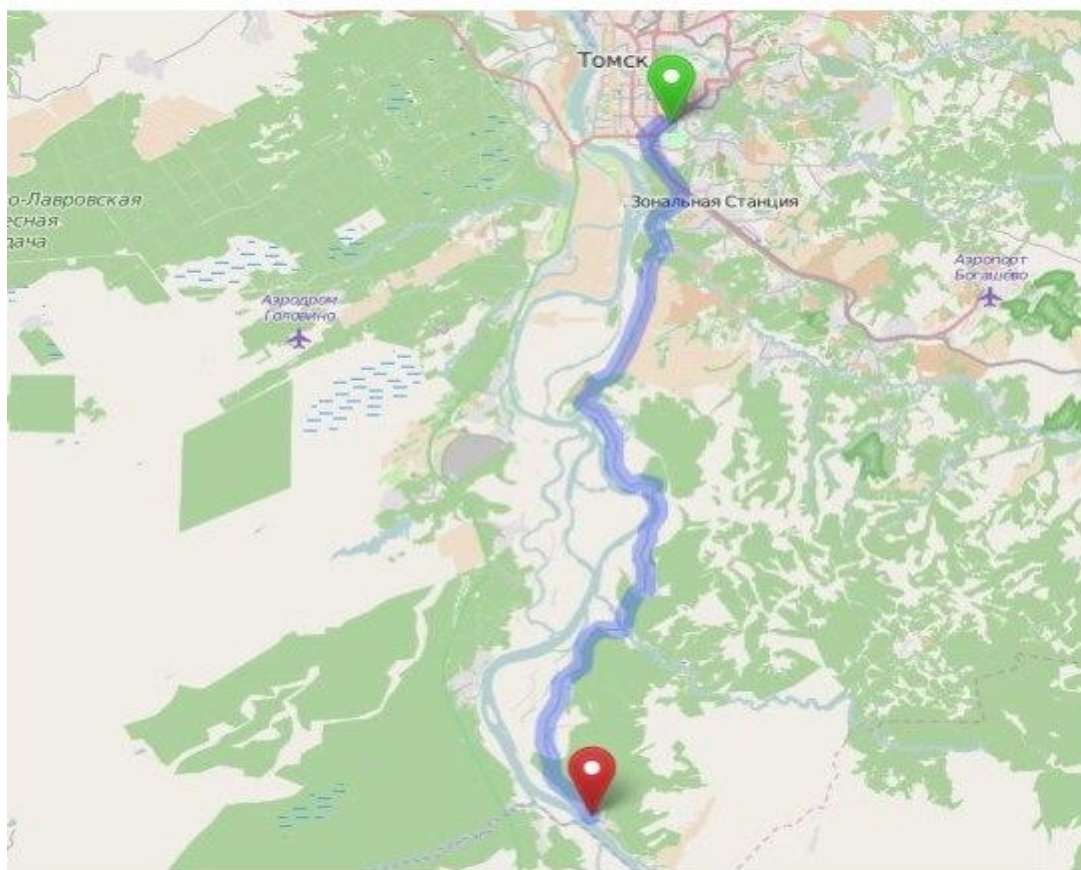


Рисунок 5 – Схема маршрута

Таблица 1 – Примерный график движения

Участок	Время движения	Протяженность участка	Описание
Село Ярское	47 минут	42,2 км	Автобус
Аникин камень»	1 час 40 минут	6 км	Пешком
Камень «Боец	1 час 15 минут	4.4 км	Пешком
Кедровник	30 мин	2 км	Пешком
Село Ярское	30 мин	2 км	Пешком

Таблица 2 – Примерный перечень продуктов питания на группу туристов

№	Наименование продуктов	Вес в граммах
1.	Сосиски	600
2.	Хлеб	500
3.	Фрукты свежие	1000
4.	Сахар	160
5.	Конфеты	700
6.	Печенье	800
7.	Чай	50
8.	Кетчуп	400
9.	Чистая питьевая вода	9 литров
10.	Картошка	1000

Таблица 3 – Перечень личного снаряжения

№	Наименование	Кол-во
1.	Рюкзак	1
2.	Носки шерстяные	1
3.	Свитер шерстяной	1
4.	КЛМН (кружка, ложка, миска, нож-металлический)	1
5.	Салфетки	1
6.	Пакет с документами и деньгами	1

Таблица 4 – Перечень группового снаряжения

№	Наименование	Кол-во
1.	Костровое оборудование (трос, рукавица, рогульки и др.)	1
2.	Спички, зажигалка	3
3.	Фотоаппарат	1
4.	Клеенка обеденная	1
5.	Походная аптечка	1
6.	Перчатки для мусора	4
7.	Пакеты для мусора	4

3.2 Результаты исследование психоэмоционального состояния участников похода

В ходе похода выходного дня было проведено исследование психоэмоционального состояния участников, по методике САН

(Адаптирована С. Ф. Гончаровым), шкале ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л.Ханина, методике оценки внимания «Таблицы Шульте».

Методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения)

Показатели самочувствия до похода наблюдались в пределах нормы $5,03 \pm 1,07$ – благоприятное состояние (Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов). Сразу после похода показатели самочувствия достоверно повышались в диапазоне $6,82 \pm 0,15$, это выше нормы. На следующий день после похода самочувствие достоверно снижалось до $6,27 \pm 0,39$, но оставалось выше нормы, чем было до похода (рис. 6).

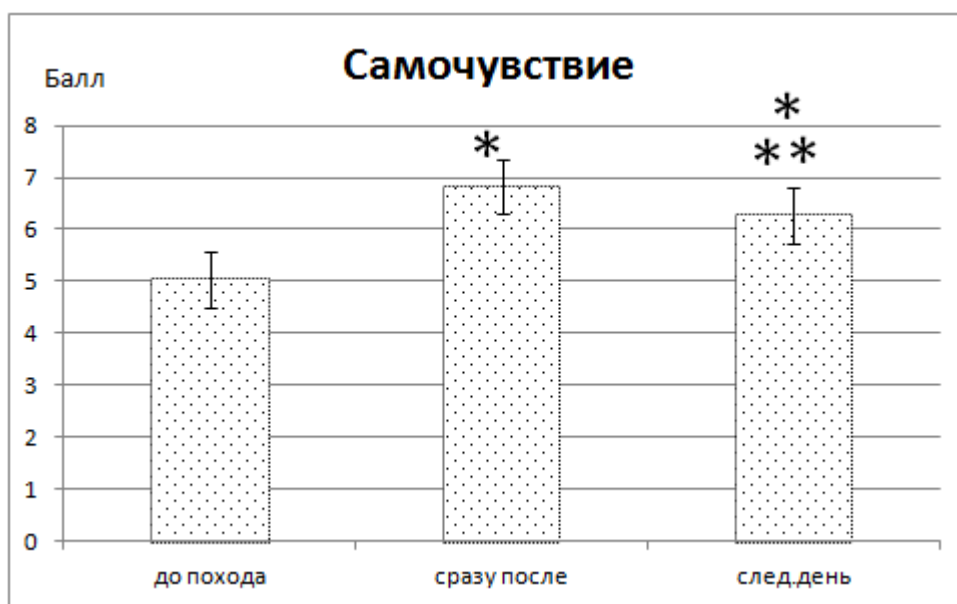


Рисунок 6 – Показатели самочувствия участников похода

* – статистически значимые различия показателей по сравнению с фоновой величиной

** – статистически значимые различия показателей при сравнении сразу после похода и на следующий день

Показатели активности до похода были равны среднему баллу $4,2 \pm 1,3$, это свидетельствует о благоприятном состоянии, но это ниже пределов

средних величин. Сразу после похода активность достоверно повышалась до $5,9 \pm 0,3$ и становилась выше предела средних величин. На следующий день после похода активность снижалась (недостоверно) до нормальной оценки $5,06 \pm 0,9$, но оставалась в благоприятном состоянии выше среднего балла до похода (рис.7).

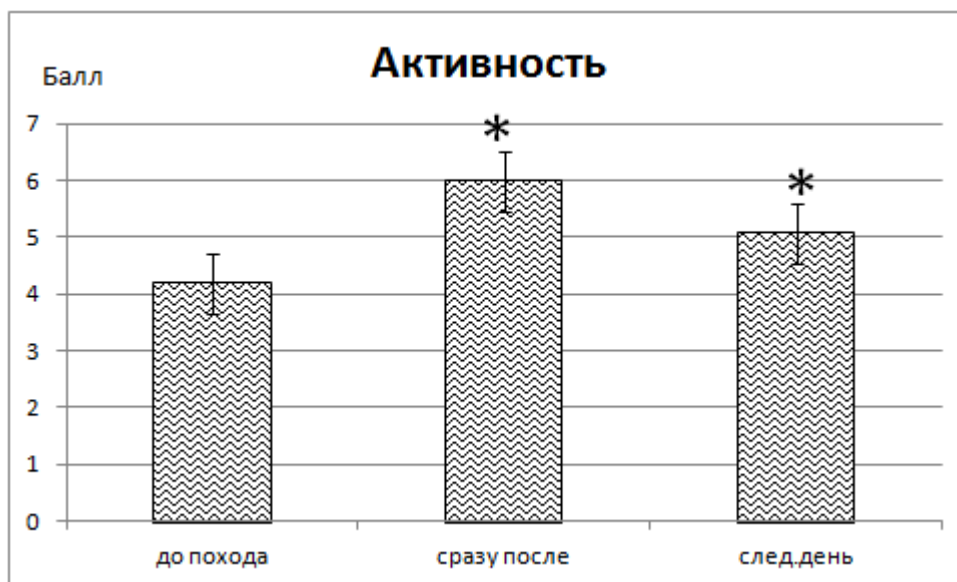


Рисунок 7 – Показатели активности участников похода

* – статистически значимые различия показателей по сравнению с фоновой величиной

Настроение до похода оценивалось в пределах нормы $5,5 \pm 1,1$ как благоприятное состояние. Сразу после похода настроение достоверно повышалось до $6,7 \pm 0,2$, и становилось выше нормы. На следующий день после похода настроение снижалось (недостоверно) до $6,4 \pm 0,5$, но также оставалось выше нормальной оценки, и выше предела нормы (чем до похода) (рис. 8).

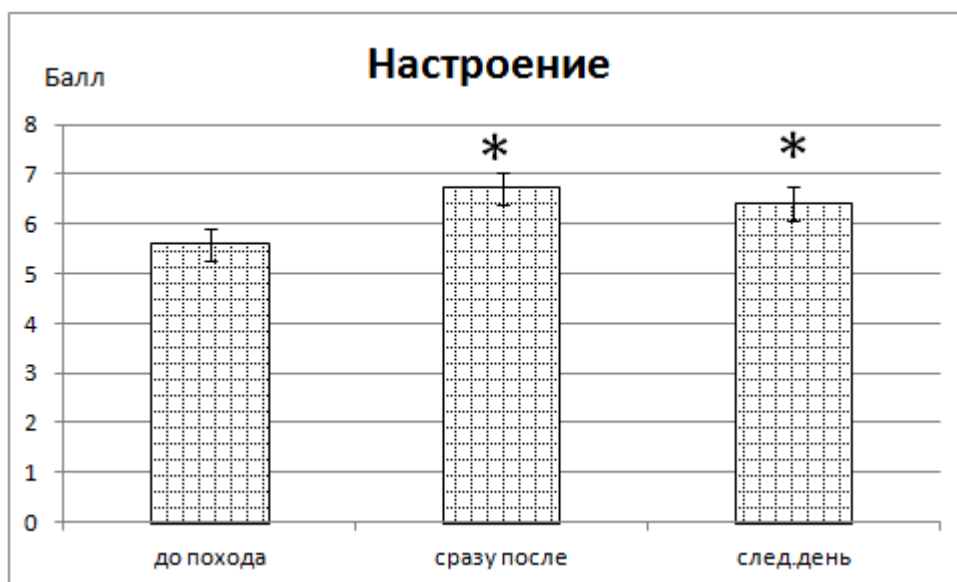


Рисунок 8 – Показатели настроения участников похода

* – статистически значимые различия показателей по сравнению с фоновой величиной

*Шкала ситуативной и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера -
Ю.Л.Ханина*

Ситуативная тревожность до похода оценивалась как умеренная $37,3 \pm 11,0$ (31 – 44 балла – умеренная). Сразу после похода ситуативная тревожность достоверно снижалась до $24,5 \pm 3,6$ и становилась низкой (до 30 баллов – низкая). На следующий день после похода ситуативная тревожность достоверно повышалась до $29,6 \pm 4,8$, но оставалась низкой, такой же как до похода (рис. 9).

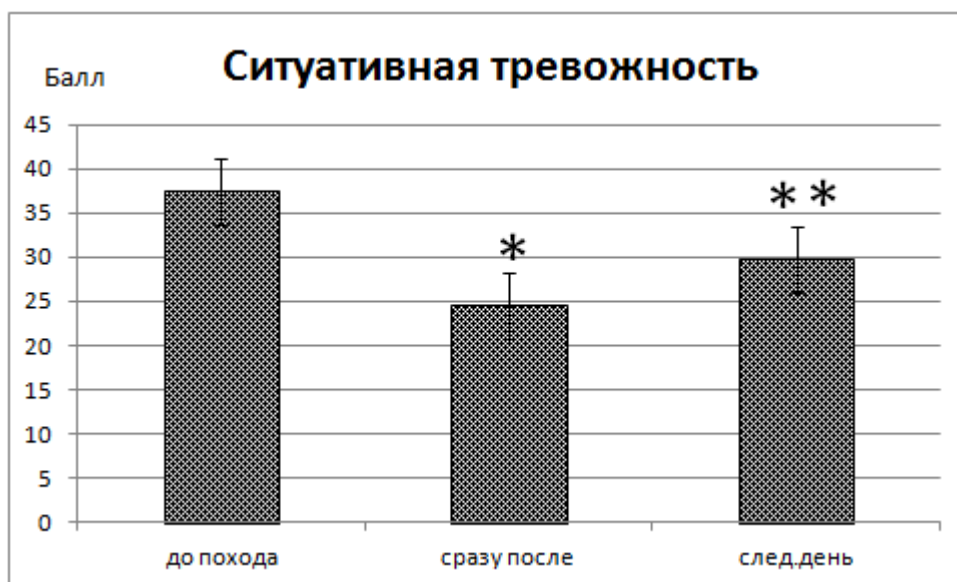


Рисунок 9 – Показатели ситуативной тревожности участников похода

* – статистически значимые различия показателей по сравнению с фоновой величиной

** – статистически значимые различия показателей при сравнении сразу после похода и на следующий день

Личностная тревожность до похода оценивалась как умеренная $37,3 \pm 8,4$ (31 – 44 балла – умеренная). Сразу после похода личностная тревожность достоверно снижалась до $28,3 \pm 3,8$ и становилась низкой (до 30 баллов – низкая). На следующий день после похода личностная тревожность несколько повышалась (до $31,5 \pm 5,1$) и становилась умеренной, но достоверно ниже, чем до похода (рис. 10).

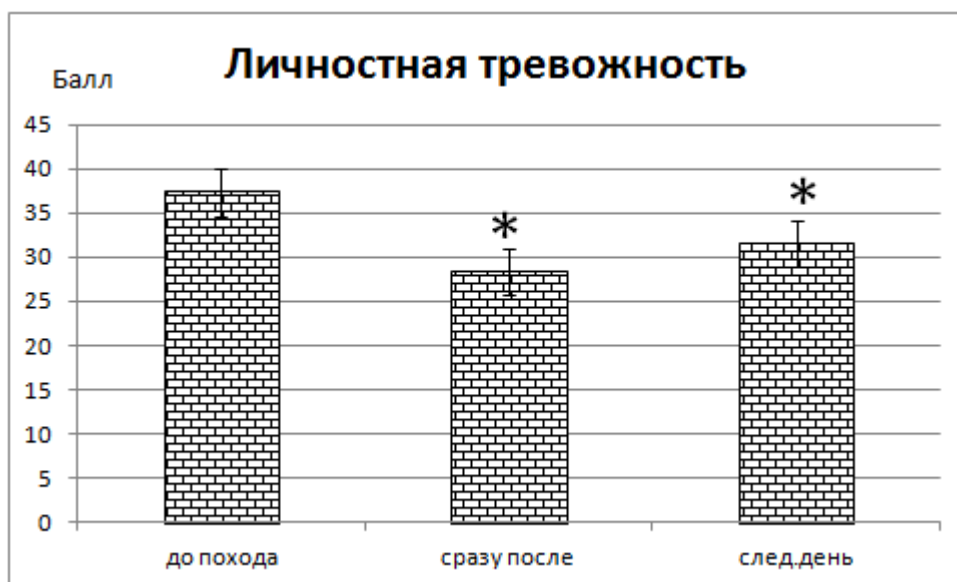


Рисунок 10 – Показатели личностной тревожности участников похода

* – статистически значимые различия показателей по сравнению с фоновой величиной

** – статистически значимые различия показателей при сравнении сразу после похода и на следующий день

Методика оценки внимания «Таблицы Шульте»

Концентрация внимания до похода была равна $32,9 \pm 10,5$ секунд, что не превышала нормативного времени (40–50 секунд), внимание было устойчивое, концентрировалось достаточно. По балльной шкале оценивалась в 4 балла (31–35 секунд). Сразу после похода концентрация внимания улучшалась до $31,15 \pm 8,5$ секунд, что также оценивалась в 4 балла. На следующий день после похода концентрация внимания становилась $27,0 \pm 6,8$ секунд, это свидетельствовало об улучшении концентрации, внимание было устойчивое. По балльной шкале оценивалась в 5 баллов (30 и меньше секунд). Внимание также концентрировалось лучше, чем до похода (рис. 11).

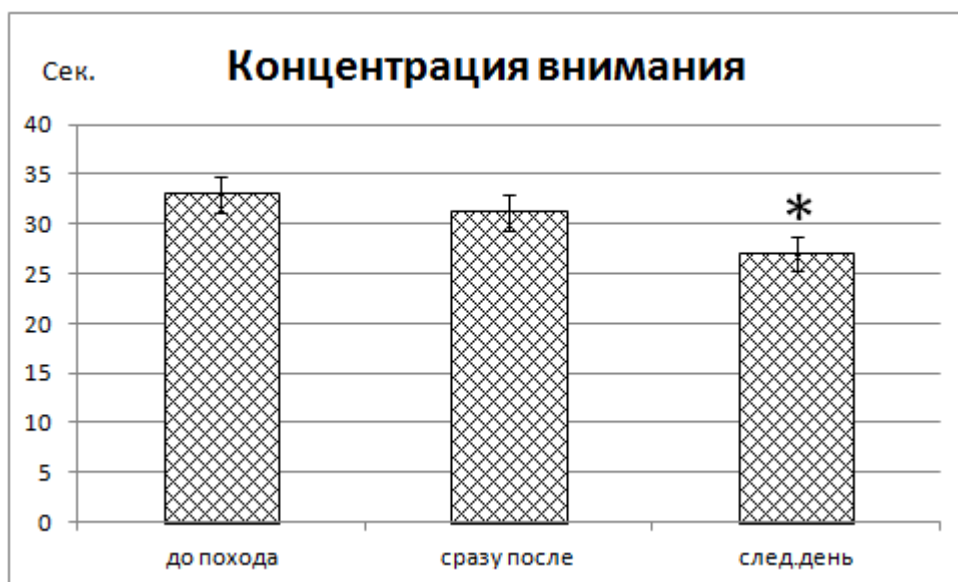


Рисунок 11 – Показатели концентрации внимания участников похода

* – статистически значимые различия показателей по сравнению с фоновой величиной

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе исследования психоэмоционального состояния участников по методике САН было выявлено, что показатели самочувствия, сразу после похода повышались и становились выше нормы. Активность становилась выше предела средних величин, а настроение повышалось и становилось выше нормы.

По шкале ситуативной и личностной тревожности видно, что после похода ситуативная и личностная тревожность снижалась.

По методике оценки внимания «Таблицы Шульте» в ходе исследования выявлено, что внимание концентрировалось достаточно, сразу после похода концентрация внимания улучшалась, и было устойчивое.

По результатам всех трех психотестов можно сделать заключение о том, что поход выходного дня благоприятно влияет на самочувствие, активность и настроение. В ходе похода снижается тревожность, хорошо концентрируется внимание.

ВЫВОДЫ

1. Изучение литературных источников по теме влияния походов на эмоциональное состояние человека показало, что походы эффективно стимулируют восстановительные процессы в организме, повышают настроение, способствуют приливу бодрости и сил, благоприятно воздействуют на здоровье человека.

2. В рамках данной работы был разработан маршрут «Зеленый мыс» протяженностью 42,2 км на автобусе и 14,4 км пешком по окрестностям села Ярское.

3. Было выявлено, что поход благоприятно влияет на психоэмоциональный фон человека. Улучшается самочувствие, активность и настроение, снижается тревожность, внимание концентрируется достаточно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникин камень [Электронный ресурс] URL: <http://posibiri.ru/anikin-kamen-pamyatnik-sozdannyj-prirodoj/> (дата обращения: 15.05.15)
2. Бабкин А. В. Специальные виды туризма: Учеб. пособие. Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2008. 252с.
3. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков: ХГАФК, 2004. 388с.
4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. М.: «Турист», 1979. 135 с.
5. Гланц С. Медико-биологическая статистика: пер. с англ. М.: "Практика", 1999. 459 с.
6. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни /Р.Е. Евсеев Ю.И. Туризм как одно из средств рекреации студентов // Развитие самостоятельного туризма как фактора организации свободного времени населения. М., 2000. С. 170-173.
7. Детские оздоровительные лагеря Томской области [Электронный ресурс] URL: <https://deti-travel.ru/camps/1343/base/5681.html> (дата обращения: 18.05.15)
8. Драгачев С.П. Туризм и здоровье. М.: Знание 1984. 96с.
9. Дюкарев А.Г. Припоселковые кедровники как объект охраны и реконструкции // Вестник ТГУ. Биология. 2009. №2 (6). С. 75–83.
10. Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.124-126.
11. Камень боец [Электронный ресурс] URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8C_%C2%AB%D0%91%D0%BE%D0%B5%D1%86%C2%BB (дата обращения: 15.05.15)

12. Краткий справочник туриста/Автор-сост. Ю.А. Штюмер. 3-е изд., с изм. и доп.-М.:Профиздат, 1985. 272с.
13. Кряжев В.Д., Павлова ОД. Исследование эффективности методов естественного оздоровления человека // Теория и практика физической культуры. 1994. № 5-6. С. 15-18.
14. Методика «Таблицы Шульте» / Альманах психологических тестов. М., 1995. С.112-116.
15. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. Вып.2. Красноярск: Литера–принт, 2009. 237 с.
16. Мотылянская, Э.Я. Каплан, В.К. Велитченко, В.Н. Артамонов // Теория и практика физической культуры. 1996. № 1. С. 14-21.
17. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. К.: Здоровья, 1991. 223 с.
18. Пасечный П.С. Основы организации и управления самостоятельным туризмом. М.: «Турист». 1980. 158 с.
19. Пешие походы и здоровье [Электронный ресурс] URL: http://xn--d1aiahneag9c.xn--p1ai/blog/peshie_pokhody_i_zdorove/2012-06-19-2 (дата обращения: 19.04.16)
20. Пешие прогулки [Электронный ресурс] URL: <http://www.gruppa-energy.ru/4/2> (дата обращения: 19.04.16)
21. Рубис Л.Г. Физическая рекреация молодежи средствами самостоятельного туризма: Автореф. дис. канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 1995. 24 с.
22. Яр (Томский район) [Электронный ресурс] URL: [http://ru.wikipedia.org/wiki/Яр_\(Томский_район\)](http://ru.wikipedia.org/wiki/Яр_(Томский_район)) (дата обращения: 14.05.15)

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

дата загрузки: 08.06.2016 08:51:13
пользователь: adyakova@yandex.ru / ID: 3199627
отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 5
Имя исходного файла: диплом.docx
Размер текста: 618 кБ
Тип документа: Прочее
Символов в тексте: 39196
Слов в тексте: 4615
Число предложений: 241

Информация об отчете

Дата: Отчет от 08.06.2016 08:51:13 - Последний готовый отчет
Комментарии: не указано
Оценка оригинальности: 68.79%
Заимствования: 31.21%
Цитирование: 0%



Оригинальность: 68.79%
Заимствования: 31.21%
Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
7.06%	[1] Исследование возрастных мотивационных особенностей	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
7.06%	[2] Исследование возрастных мотивационных особенностей дипломная работа	http://studentbank.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
7.06%	[3] Исследование возрастных мотивационных особенностей дипломная работа	http://studentbank.ru	07.07.2012	Модуль поиска Интернет