

розвитку, збереження і зміцнення здоров'я, сприяють оволодінню навчаннями, вміннями і навичками, які необхідні в повсякденному житті, залучають широкі студентські маси до регулярної фізичної активності, забезпечують організацію змістовного дозвілля.

Перспективи подальших розвідок: плануються подальші дослідження впливу занять туризмом на організм різних груп населення, з метою визначення оптимальних, та шляхів їх впровадження у галузі фізичного виховання.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 106 – 107.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. для закл. освіт. / Дехтяр В.Д. – К.: Наук.світ, 2003. – 200с.
3. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 242 с.
4. Кузнецов О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис.... канд. наук фіз. виховання та спорту. 24.00.02: «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 2005. – 22 с.
5. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я / Ю. Ткаченко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №26. – С. 5 – 7.

ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лідія Тимошенко, Костянтин Лабарткава

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. У Законі України „Про туризм” зазначається, що введення туризму в програми навчання молоді є важливим елементом її освіти і виховання [1].

Незважаючи на очевидну актуальність, застосування туризму як засобу виховання особистості, формування інтересів студентів, їх цілеспрямованого самовдосконалення в літературі висвітлено недостатньо [3]. Окремого вивчення потребує висвітлення проблем використання пішого туризму на факультативних заняттях фізичним вихованням. Нами у попередніх роботах розкривався зміст занять пішохідним туризмом.

Так, у Львівському державному університеті фізичної культури та Педагогічному коледжі при НЛУ ім. І.Франка, було впроваджено у навчальну програму додаткові теми і практичні заняття з пішого туризму. Враховуючи практичний досвід роботи із студентами нами розроблено методичні рекомендації для підготовки студентів першого та другого курсів спеціальності “туризм” [4].

Нами також запропоновано параметри оптимальних навантажень під час піших походів, які пропонуються для туристів початківців (таблиця 1).

Таблиця 1

Ходьба по рівній місцевості (стадіон, парки дорожка до університету, без наплічника або з ним вагою від 5 до 30 кг. і походи по околицям Львова).

Чол./Жін	Ходова швидкість руху, км./год.	Всього за день (км)		Зупинки для відпочинку
		1 день	Нас.дні	
Чол.	4,5-5,5	16-25	18-30	Через 45 хв-50 хв(по 5 хв)
Жін.	4,0-5,0	14-20	16-22	

Пересування з наплічником вагою від 5 до 10 кг

Чол.	4,0-4,5 3,5-4,0	14-20	16-25	Через 50 хв-1 год(по 8 хв)
Жін.		10-16	12-20	

Пересування з вагою до 20 кг

Чол.	3,5-4,5 3,0-4,0	14-16	16-22	Через 40 хв-50 хв(10-12 хв)
Жін.		12-14	12-16	

Пересування з вагою до 30 кг

Чол.	3,0-4,0 не рекомендується	12-14	12-18	Від 40 до 60 хв(по 15 хв)
Жін.				

Окрім того, рекомендуємо наступні параметри навантажень при ходьбі по пересічній місцевості, яка має ухил 15° - 20° із різною вагою наплічника туриста (таблиця 2).

Таблиця 2

**Ходьба по пересічній місцевості з ухилом в 15° - 20°
пересування без наплічника або з ним при вазі від 5 до 30 кг
(Сколівські Бескиди)**

Чол.	3,0-3,3	12-16 14-20	Через 40-45 хв
Жін.	2,5-3,8	10-14 12-16	Через 40-45 хв(10 хв)

Пересування з наплічниками вагою 10 кг

Чол.	2,5-3,5	10-14 12-16	Через 35-40 хв(10-12)
Жін.	2,0-3,0	8-10 10-14	

Пересування з наплічником вагою 20 кг

Чол.	2,0-3,0 (2,5)	8-12 10-14	Через 30 хв
Жін.	2,0-2,5 (2,3)	6-10 6-8	Через 20 хв(по 15хв)

Пересування з наплічником вагою в 30 кг

Чол.	Від 1,8 до 2,0	8-10 10-12	Через 20 хв
Жін.	1,5-1,8 (ст. спор. розр.)	6-8 8-10	(по 20 хв)

Ці режими ходьби ми пропонуємо використовувати впродовж 3-4 місяців занять, та у другій половині навчального року (таблиця 3).

Таблиця 3

**Ходьба по сильно пересічній місцевості або з ухилом в 30°
(Горгани, Черногорський хребет)
Без наплічника або з вагою від 5 до 20 кг.**

Чол.	1,4-1,7	10-12 12-16	45 хв
Жін.	1,0-1,4	6-8 10-12	30-45 хв (по 12 хв)

З наплічниками вагою в 10 кг.

Чол.	1,4-1,6	8-10 10-12	Через 30-40 хв
Жін.	1,2-1,4	4-8 8-10	Через 20-30 хв(15 хв)

З наплічником вагою в 20 кг.

Чол. Жін.	Від 1,1-1,3 Початківцям і при молодших спортивних розрядах не рекомендується.	6-8 8-10	Через 20-30 хв
--------------	--	----------	----------------

Отже, чим крутіший підйом і більше вага наплічників тим частіші і довші привали. Час зупинок та привалів також залежить від складу групи, профілю маршруту, ваги наплічників [2]. На рівнинах вони при невеликій вазі наплічників можуть складати 5-10 хв, а при підйомах збільшується до 15-20 хв. В той же час фізіологічно не виправдовують себе занадто довгі «малі» привали – після них необхідно знову проходити процес «впрацьовування» починаючи рух з повільного темпу [3].

Для достовірних даних про навантаження у походах з різною вагою, довжиною шляху та його ухилом треба враховувати частоту серцевих скорочень (ЧСС) та частоту дихання (ЧД). ЧСС має бути не більше 190 уд./хв. у чоловіків з частотою дихання 14-16 разів за хвилину, у жінок до 180 уд./хв. з частотою дихання 16-18 разів за хвилину.

Запропоновані нами методичні рекомендації у подальшому сприятиме покращенню підготовки студентів до походу, а також регулюватиме рівень навантаження. Пішохідний туризм – перспективний напрямок оздоровлення студентства, засіб підвищення працездатності, зміцнення здоров'я та активного відпочинку.

Література:

1. Закон України «Про туризм» 15 верес. 1995р./Верховна Рада України. Офіц.вид.-К., 1995. – 242с.
2. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник для ВНЗ физкультурного профиля / А. Я. Булашев. – Харьков, 2004. – 388с.
3. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза : –К.: Здоров'я, 1991. – 254с.