

SECTION XXXIV. CULTURE PHYSIQUE, SPORTS ET PHYSIOTHÉRAPIE

DOI 10.36074/logos-05.02.2021.v6.23

ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ФОРМА АКТИВНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Скабара Роман Михайлович

кандидат географічних наук, доцент, доцент кафедри спортивного туризму
Львівський державний університет фізичної культури імені І.Боберського

УКРАЇНА

До найпопулярніших видів туризму в Україні належить і велосипедний. Причиною такого стану є дешевизна і доступність необхідного спорядження та стрімкий розвиток необхідної інфраструктури.

Велосипедний туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення людини, виховання позитивного ставлення до природного середовища та історичної спадщини. Увібравши ефективні оздоровчі види рекреаційної діяльності, це найдешевший та найдоступніший вид туризму для багатьох категорій населення, одна з форм активної рекреації.

Зазначимо, що велосипедний туризм поруч з такими ефективними засобами фізичного виховання, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, плавання та інші традиційні й нетрадиційні види спорту, різноманітні види спортивно-оздоровчого туризму, сприяє всебічному, гармонійному розвитку молодого покоління [1; 66].

На туристичному маршруті в роботу втягуються всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба. Винятково позитивно велосипедний туризм впливає на серцево-судинну, дихальну і нервову системи. Тривале перебування в умовах походу сприяє загартуванню організму, підвищує його опірність зовнішнім негативним впливам, різноманітним захворюванням.

Таке становище викликано як погіршенням стану природного середовища, так і зміною характеру життєдіяльності людей у створеному дисбалансі між характером затрат людини та їх відновленням. У цих умовах процес відновлення повноцінної працездатності може бути забезпечений тільки в результаті росту споживання рекреаційно-туристичних послуг [2;34].

Запропонований нами велосипедний туристичний шлях „Замками Закарпаття” є пропозицією активного проведення вільного часу в рамках популяризації велосипедного туризму, вивчення історії рідного краю, а також пропаганди здорового способу життя серед молоді. Маршрут загальною протяжністю 340 км пролягає через найвідоміші місця Закарпаття, об'єднуючи всі 12 відомих замкових споруд області.

Даний маршрут можна віднести до I категорії складності згідно вимог категорювання велосипедних маршрутів. Невисока складність шляху дає змогу залучати до участі у даній велосипедній мандрівці студентів з середнім рівнем фізичної підготовленості, та не вимагає високої майстерності у володінні велосипедом.

Восени та весною 2019 року по даному маршруту проїхали 2 групи велотуристів (студенти ВУЗів Львова, Ужгорода та Івано-Франківська), у кожній групі по 10 чоловік, причому учасниками були як дівчата, так і хлопці. Середня відстань, яку долали групи за один день складала 60-75 км, середня швидкість руху по трасі 15 км/год.

Для контролю за станом здоров'я учасників велосипедної подорожі тричі на день ми заміряли їм частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ) і частоту дихання (ЧД). Перший раз – вранці після сну, другий раз – відразу по прибуттю на найбільший, обідній привал, третій раз – ввечері перед сном.

Середній вік учасників велопробігу становив 19,7 років. Підрахувавши середні показники ЧСС кожного учасника за 5 днів руху ми отримали такі значення. ЧСС середнє вранці, відразу після сну становило 71, на обідньому привалі, відразу після проходження найважчої частини траси – 115 і ввечері перед сном – 74.

Щоб визначити адекватність фізичних навантажень впродовж подорожі ми користувались наступними формулами: ЧСС мах = 220 – вік. 50-60% ЧСС мах – зона оздоровчого впливу фізичних навантажень; 60-75% ЧСС мах – зона оздоровчо-тренувального впливу ФН; 75-90% ЧСС мах – зона тренувального впливу ФН; >90% ЧСС мах – зона граничних навантажень.

Враховуючи ці формули, ми визначили середній показник ЧСС мах для всієї групи вело туристів. Цей показник становив: $ЧСС\ мах = 220 - 19,7 = 200,3$ уд/хв. Середній показник ЧСС групи під час фізичного навантаження (їзди на велосипеді) наведено у таблиці 3.2 (колонка ЧСС(2)) і становить 115 уд/хв.

Оскільки показник пульсу 115 – це 57% від ЧСС мах, то ми можемо зробити висновок, що фізичні навантаження під час даного вело походу мали виключно оздоровчий вплив на організм туристів.

Окрім ЧСС ми контролювали зміни показників артеріального тиску (АТ) та частоти дихання (ЧД). Систолічний показник АТ змінився в середньому з 110 до 141, тобто збільшився на 28%.

Частота дихання збільшилась в середньому на 78% - від 14 у стані спокою до 25 під час їзди на велосипеді, що свідчить про помірність фізичних навантажень.

Варто зауважити, що усі вимірювані показники серцево-судинної та дихальної системи після фізичних навантажень повертались до норми, що свідчить про адекватність ФН та його оздоровчий вплив на організм туристів.

Створений нами вело маршрут належить до першої категорії складності, тому дає змогу залучати до участі у ньому студентів з середнім рівнем фізичної підготовленості та не вимагає високої майстерності у володінні велосипедом.

Список використаних джерел:

- [1] Солопчук, М.С., Басарабчук, Г.В. & Чаплінський, Р.Б. (2003). Фізичне виховання студентської молоді: Метод. Посібник. Кам'янець-Подільський Держ. пед. Ун-т.
- [2] Соломенко, В.В. & Соломенко, О.В. (1994). Фактори, що впливають на якість процесу фізичного виховання студентів ВНЗ. Всеукр. наук.-практ. конфер. „Роль фізичної культури в здоровому способі життя” Ч.1 Львів. С. 33-34.