

frontier, with a special focus on Euroregion Praded. W: International dialogue – global, European, national and multicultural dimensions of tourism, eds /Trzcielinska-Polus A., K. Obodynski, Wojciech J. Cynarski, European Academy for the Carpathian Euroregion, Rzeszów, 2005. – S. 34–41.

4. Szlaki turystyczne pogranicza nysko-jesenickiego / Touristische Routen im Grenzgebiet zwischen Nysa und Jesenik / Touristische trasy nysko-jesenickiego prihranici, [Teksty: Anatol Bukala, Izabela Kicak, Joanna Boldak], Starostwo Powiatowe w Nysie, Studio Plan, Nysa.
5. Szlakiem czarownic po czesko-polskim pograniczu: Przewodnik, 2009, Starostwo Powiatowe w Nysie: Studio Plan, Nysa.

## ОЗДОРОВЧИЙ ВЕЛОТУРИЗМ

**Володимир Савенков, Наталія Піонтковська**

*Національний університет фізичного виховання і спорту  
України, м. Київ*

**Постановка проблеми.** В Україні склалась загрозлива демографічна ситуація, обумовлена стрімким розповсюдженням неінфекційних захворювань, передусім серцево-судинних, які є основними причинами передчасної смертності, скорочення очікуваної тривалості життя загалом і здорового життя зокрема. За період з 1960 по 2010 рр. середня тривалість життя в Україні зменшилась з 71 до 64 років. Більшість неінфекційних захворювань в Україні детерміновані дією семи основних факторів ризику: високого артеріального тиску, тютюнопаління, зловживання алкоголем, високого рівня холестерину в крові, надмірної ваги, низької частки споживання фруктів і овочів у структурі харчування, відсутності належної рухової активності.

Останнім часом широкого розповсюдження набувають різні форми масової й оздоровчої роботи. Особливе місце при цьому займає їзда на велосипеді – один з найбільш популярних і доступних видів рухової активності. Своєю популярністю велосипед багато в чому зобов'язаний зміненому уявленню людей про відпочинок.

Їзда на велосипеді – доступне для всіх заняття, яке дає відчутну користь для здоров'я. Цілі використання їзди на велосипеді можуть

бути різними: це поліпшення загальної фізичної підготовки, зміцнення здоров'я, заняття з лікувальними цілями, організація здорового та культурного відпочинку. Самодіяльні велотуристи, учасники прогулянок на велосипедах, походів вихідного дня та категорійних велопоходів отримують велику користь від того, що їх відпочинок на свіжому повітрі поєднується з активною руховою діяльністю [1, 3, 4].

**Аналіз останніх досліджень.** Провідні наукові спеціалісти галузі фізичного виховання та спорту вважають, що систематичні аеробні навантаження, з метою оздоровлення організму людини можуть виправити цю ситуацію в нашій країні [1, 2, 3], за даними Апанасенка Г.Л., людина похилого віку, яка систематично використовує аеробні навантаження для оздоровлення, за функціональним віком «молодше» за своїх однолітків на 11,6 року. Необхідно зазначити, що змішані аеробно-анаеробні навантаження дають набагато більший ефект для оздоровлення організму [2].

Ефективним засобом формування здорового способу життя є спорт для всіх. За останні 30 років у ряді провідних країн: Фінляндії, Німеччині, Франції, Японії, завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні із раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та поліпшення екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилася у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10–20 років, різко зросла життєздатність населення [3].

**Мета дослідження** – пошук найбільш популярних, доступних та ефективних засобів підвищення працездатності, оздоровлення, активного довголіття всіх верств населення.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і синтез спеціальної наукової літератури, опитування, бесіди, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дані науково-методичних публікацій свідчать про те, що для більшості українців (понад 85%) фізкультурно-спортивна діяльність не є життєвою необхідністю [3].

Про особливості велосипедного туризму слід починати говорити із самого слова «велосипед» – тобто «швидка нога» завдяки чому розповсюдження велосипедного туризму перебільшує піший, лижний, гірський та водний від 1,7 до 6,9 разів. Однією із головних особливостей

велотуризму є те, що вантаж не треба нести на собі, він перевозиться на багажниках. Велотуристи значно менше, ніж туристи інших видів, негативно впливають на природу з тієї причини, що використовують для пересування вже накатані стежки, місцеві дороги тощо, а також велосипед екологічно чистий вид транспорту [4].

Засвоїти управління велосипедом може практично кожна людина, не зважаючи на стать та вік. Велосипедні прогулянки вихідного дня чудово знімають стресові навантаження. Особливої уваги заслуговує сімейний велотуризм з дітьми – для цього застосовуються спеціальні сидіння для маленьких дітей, або двомісні велосипеди (тандеми). Також слід зауважити, що серед прихильників жодного з видів туризму немає такої кількості пенсіонерів, як у велосипедному.

Їзда на велосипеді спричинює значно менші пошкодження суглобів, м'язів та сухожиль, ніж біг підтюпцем. Аналізуючи структуру кроку бігуна та оберту педалі велосипедиста, встановлено, що під час зустрічі з опорою нога бігуна, вагою 70 кг, отримує навантаження у 185–200 кг. Опорно-руховий апарат велосипедиста не отримує таких великих навантажень, як бігун. Маса тіла під час їзди на велосипеді досить рівномірно розподіляється на кермо, сидло та педалі, а зусилля, з яким обертаються педалі, у 5 разів менші та дорівнюють 30–40 кг. Неабияке значення має і те, що під час їзди на велосипеді від 42 до 62% часу оберту педалей м'язи нижніх кінцівок знаходяться у ненапруженому стані [3].

Використовуючи велосипед, як засіб пересування на роботу, навчання тощо, можна не тільки долати більші відстані, але й розвивати силу, витривалість, волю. Перш ніж розпочати регулярні заняття на велосипеді, слід ознайомитися з основами теоретичної та технічної підготовки. У процесі теоретичної підготовки особливу увагу слід приділити вивченню правил дорожнього руху на велосипеді. Технічна підготовка пов'язана з навчанням правильної посадки та частоти педалювання. Посадка велосипедиста повинна бути аеродинамічною і не заважати нормальній роботі внутрішніх органів. Правильна посадка пов'язана з таким положенням тіла, коли вона дозволяє велосипедисту при педалюванні розвивати максимальну потужність роботи на великих відрізках часу та дистанції. Перш за все положення тіла та кінцівок повинно бути невимушеним, це дасть змогу з мінімальною затратою енергії досягти

максимального ефекту у педалюванні. Висота підйому сідла залежить від довжини нижніх кінцівок, далеко відсунуте назад сідло може спричинити деформацію хребта у попереку. Кермо слід встановити так, щоб можна було вільно дихати, ширина його повинна відповідати ширині плечей.

Оволодівши технікою і тактикою їзди на велосипеді, можна готуватися до самостійних занять.

Наведемо приблизну програму тренувальних занять для учасників велопоходів. Заняття проводяться через день з двома днями відпочинку після трьох занять.

Перше заняття. Поїздка по шосе на 20–30 км зі швидкістю 15–18 км год<sup>-1</sup> один привал на 30 хв., де проводиться бесіда із правил дорожнього руху, правильної посадки та роботи ніг.

Друге заняття. Поїздка по шосе на 30–40 км зі швидкістю 18–20 км год<sup>-1</sup> два привали по 10 та 15 хв. огляд велосипедів та бесіда про його устаткування.

Третє заняття. Поїздка по пересіченій місцевості на 25–35 км зі швидкістю 15–18 км год<sup>-1</sup>. В дорозі декілька зупинок по 5–10 хв. для освоєння їзди в гору, по піску, м'якому ґрунту, крутих поворотах. Один привал на 15 хв. після першої половини шляху.

Четверте заняття. Поїздка по шосе на 40–50 км зі швидкістю 15–18 км год<sup>-1</sup>, два привали по 15 та 20 хв. Проводиться бесіда з перевозки багажу, засобах його кріплення тощо (поїздка з велорюкзакми).

П'яте заняття. Поїздка по пересіченій місцевості на 30–40 км зі швидкістю 15–18 км год<sup>-1</sup>. Під час подорожі три привали по 10 хв., 20 хв., 10 хв. На привалах – бесіда про обладнання табору, встановлення наметів, розпалювання вогнища (учасники все обладнання везуть з собою).

Шосте заняття. Поїздка по шосе на 50 км зі швидкістю 20–22 км год<sup>-1</sup>, під час подорожі три привали по 15 хв., 25 хв., 20 хв. Учасники їдуть із завантаженими багажниками, з метою засвоєння особливостей управління велосипедом із вантажем та перевірки надійності його кріплення, на останньому привалі – бесіда про харчування та питного режиму в дорозі.

Через 1–2 місяці систематичних занять відчувається пружність м'язів, бадьорість, хороший настрій та самопочуття. Після чого можна

готуватися до велопоходів вихідного дня на 2–3 доби на відстань до 120 км у межах свого району чи області. Лише через рік систематичних занять можна розпочинати підготовку до категорійних велопоходів у складі групи із 6–8 осіб. При комплектації групи слід враховувати вік учасників, стан здоров'я, загальну та спеціальну фізичну підготовку, вміння їздити на велосипеді та туристичний досвід.

Найбільш відчутний оздоровчий ефект досягається при діяльності серцево-судинної системи у діапазоні ЧСС 130–150 удхв<sup>1</sup>, що відповідає швидкості їзди на велосипеді 20–22 км год<sup>1</sup>.

### **Висновки**

1. Основна мета велопоходів – це зміцнення здоров'я, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, розвиток фізичних якостей і, перш за все, витривалості.

2. Їзда на велосипеді є найкращими ліками від захворювань серцево-судинної системи, бо дозволяє індивідуально нормувати навантаження, відповідно до рівня особистих сил, шляхом частоти педалювання та укладки.

3. Пропаганда та мотивація здорового способу життя набагато дешевше ніж лікування хворих, але потребує значно більших зусиль.

### *Література:*

1. Апанасенко Г. М. Книга о здоровье / Г. М. Апанасенко. – Киев: Медкнига, 2007. – 132 с.
2. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.– 2004.– № 1. – С. 3-9.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2007. – 112 с.
4. Соколов В.А. Велосипедный туризм: Учебное пособие / В.А.Соколов, В.С. Ильин. – М.: Турист, 1992. – 155 с.