

В урочищі Нечимне (біля Колодяжного) біля найбільшого дуба табличка з написом „Дуб, під яким відпочивала Леся Українка”. Пейзаж урочища точно змальований у перших рядках прологу „Лісової пісні”.

Ліси Шацького національного природного парку (12 тис. га), особливі ліси і лісові масиви (25,7 тис. га), захисні смуги вздовж річок (18,9 тис. га) – це основний вид лісів рекреаційних цілей велике значення має здатність лісу виділяти кисень і фітонциди, поглинати вуглекислий газ [1]. В області росте дуб черешчатий і граб, які відносяться до першої групи фітонцидності; сосна звичайна, ліщина, береза, черемха, малина, що відносяться до другої групи фітонцидності. Фітонцидні якості насаджень забезпечують зниження кількості бактерій і мікробів у лісовому повітрі, покращують санітарно-гігієнічні умови відпочинку.

Волинські ліси багаті грибами та ягодами і їх збирання особливо міськими жителями, розцінюється як один з найпривабливіших і корисних видів відпочинку. Серед грибів, що ростуть у лісах області, переважають лисички, зеленіці, масляки, опеньки, сиріожки, білі гриби. Найбільш поширеними з ягід є чорниця, малина, ожина [2].

Отже, лісові ресурси займають провідне місце в структурі природно-рекреаційного потенціалу Волині і можуть задовольнити різноманітні потреби рекреантів в короткотривалому, довготривалому відпочинку, лікуванні, оздоровленні.

Література:

1. Павлов В.І., Черчик Л.М. *Рекреаційний комплекс Волині: теорія, практика, перспективи.* – Луцьк: Надстир'я, 1998. – С.41–45.
2. Телішевський Д.А. *Гриби, ягідники і лікарські рослини лісів України.* – Львів: Вид-во Львівського університету, 1972. – 152 с.

ЗМІСТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У МІСЬКИХ ПАРКАХ (на прикладі Регіонального ландшафтного парку “Знесіння”)

ІРИНА ГРИБОВСЬКА, СОЛОМІЯ СТОГУЛ, ОЛЕСЬ ЗАВАДОВИЧ
*Львівський державний інститут фізичної культури
Регіональний ландшафтний парк «Знесіння»*

В останні роки погіршився стан здоров'я громадян України. Тому, очевидно, є потреба організації активного відпочинку населення у зелених зонах міста. У парках існують всі необхідні умови для оздоровлення людей. В першу чергу, це особливий мікроклімат: температура, чистота і вологість повітря. Одним із чинників, які сприяють оздоровленню є позитивний ландшафтний рефлекс, обумовлений мальовничими красвидами [1].

При правильному підході до проблеми відпочинку у міських парках можна сформулювати каркас для розвитку туристичної функції як шансу отримання

коштів, необхідних для функціонування рекреаційних зон [2].

Саме таким парком, де є всі умови для проведення фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності є Регіональний ландшафтний парк (РЛП) “Знесіння”. Він розташований у середині міста Львова, що обумовлює його доступність для відвідування.

В останні роки в багатьох європейських країнах (Швеція, Польща, Литва, Естонія та ін.) в місцях масового відпочинку населення великої популярності набули “стежки здоров’я”. Вони належать до найпростіших і в той же час до унікальних спортивних споруд, так як розташовані в природному середовищі [3]. Їх облаштування не потребує великих матеріальних затрат, що є актуальним в умовах сучасного економічного стану нашого суспільства.

Метою нашої роботи було визначення змісту фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності в РЛП “Знесіння” та розробка “стежок здоров’я” для різних груп населення.

Траси стежок, з метою підвищення їх оздоровчої ефективності, прокладаються пагорбами парку у вигляді серпантину довжиною 1-3 км. Бажано, щоб вони проходили по існуючих стежках з природними перешкодами – навалами, горбами. На трасі розташовуються 8-12 станцій, що знаходяться на відстані 100-200 м одна від одної. Перша станція віддалена від початку “стежки” на 200-300 м [4].

Стежки здоров’я повинні бути придатними і для групових, і для індивідуальних занять. На них можуть займатись особи різного віку та статі.

Нами було розроблено проекти “стежок здоров’я” для: - фізично підготовлених осіб віком 18-30 років; початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості; - осіб старшого віку (50 і більше років).

Пропонується розглянути варіант “стежки здоров’я” для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості та людей старшого віку.

Загальна довжина стежки – 1500 м. Комплекс вправ на стежці здоров’я призначений для одноразового проходження:

1. Ходьба з дихальними вправами тривалістю 20-30 с у повільному темпі.
2. Ходьба впродовж 3-5 хв у швидкому темпі.
3. Ходьба з коловими обертами рук (один оберт на кожні 2 кроки). Слід виконувати 10-15 обертів у кожную сторону в повільному темпі.
4. Ходьба, руки в сторони. Слід виконувати 15-20 пружних рухів руками назад (на кожний крок) у середньому темпі. Руки нижче плечей не опускати.
5. Ходьба, руки перед грудьми. Виконуються повороти тулуба в сторону крокуючої вперед ноги (20-30 кроків у середньому темпі).
6. Присідання серіями з навантаженням до 60 % МТ у середньому темпі. Виконати три серії з активними паузами між ними 45-60 с. Присідання пружні та нефіксовані.
7. Біг підтюпцем тривалістю 2-3 хв з переходом на ходьбу (2-3 хв).
8. Підтягування (2-3 серії -кількість разів індивідуальна). Між серіями активні паузи 45-60 с. Підтягування виконується на гілці дерева.
9. Ходьба тривалістю 2-3 хв.

10. В.П. – ноги нарізно, руки в сторони. На рахунок: 1-2 – нахил назад (прогнутись), 3-4 – два пружні нахили, намагатись доторкнутись руками до землі. Повторити 8-10 разів, поступово збільшуючи амплітуду нахилу.

11. Біг підтюпцем або швидка ходьба тривалістю 1-2 хв.

12. В упорі стоячи виконуються згинання та розгинання рук з індивідуально встановленою кількістю разів (2-3 серії). Між серіями активні паузи 45-60с.

13. Ходьба з підскоками на кожний 3-й крок (20-30 підскоків).

14. Ходьба тривалістю 1-2 хв.

15. Біг підтюпцем або швидка ходьба тривалістю 2-3 хв.

16. Біг з підскоками на кожен 5-й крок, рука вгору (5-8 підскоків на кожній нозі).

17. Біг підтюпцем або швидка ходьба тривалістю 1-2хв.

18. Ходьба з послідовними обертами руками вперед і назад (6-8 обертів).

19. Швидкий біг (10-25 кроків).

20. Біг підтюпцем або прискорена ходьба тривалістю 5-10 хв.

21. Повільна ходьба тривалістю 2-3 хв.

22. Дихальні вправи під час ходьби. На рахунок: 1 – руки вгору, вдих; 2 – руки вниз, видих.

23. Перевірка пульсу.

При необхідності біг можна замінювати швидкою ходьбою. Залежно від віку та рівня фізичної підготовленості осіб, що займаються, змінюється лише частота та інтенсивність виконання вправ.

Як свідчить досвід, завдяки економічності та універсальності “стежок здоров’я” їх можна широко застосовувати для залучення різних верств населення до фізкультурно - оздоровчих занять.

Література:

1. Мельничук С. Фізкультурно-оздоровча діяльність у міських парках як засіб оздоровлення населення (історичний аспект) // Молода спортивна наука України: 36. Наук. праць з галузі ФК та С. – Л., 2004. – Вип. 8. Т. 4. – С. 405-409.

2. Завадович О., Блістів Т. Проблеми функціонування міських парків як об’єктів масового відпочинку населення // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали II Регіональної науково-практичної конференції. – Л., 2000. – с. 32-33.

3. Воловник П. В. Спорткомплекс “Наdejда”: ОКБ “Спортпроект” представляє.../Предисл. Д. Охромія. – М.: Мол. Гвардія, 1983. – С. 26.

4. Терлецький В., Блістів Т. Спорудження “доріжок здоров’я” в Регіональному ландшафтному парку “Знесіння”//Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали II Регіональної наук.-практич. конф. – Л., 2000. – С 30-31.