

тотожної ваги і маси, що дає нам підставу стверджувати і про відповідну густину. Наступним кроком нашого дослідження стане перевірка плавучості, непотопляємості, часу перебування під водою, ймовірності вільного доступу кисню до манекена при подоланні перешкоди, різної за характером, водністю, з використанням рятувальних жилетів.

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ТУРИЗМУ ВИХІДНОГО ДНЯ

РОМАНА СІРЕНКО, ТЕТЯНА КОЗАКОВА, ОЛЕКСАНДР СІСІН

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

Туризм вихідного дня – одна із форм зміцнення здоров'я студентів, гармонійного розвитку їх особистості. Для подальшого розвитку туризму вихідного дня відкриваються широкі можливості. Підготовка до туристських мандрівок, участь у них здатні вдосконалити організацію активного відпочинку студентів, сприяють подоланню таких шкідливих звичок, як алкоголізм і наркоманія. Особливо важливо розвивати масовість туризму, впроваджувати його у повсякденне життя студентів вищих навчальних закладів, збільшувати виробництво товарів та інвентарю для активного відпочинку і занять туризмом.

У своїй основі туризм вихідного дня сприяє здоровому способу життя людей. Не випадково у перші роки незалежності України зародився і набрав значних масштабів масовий туристський рух молоді і студентів. У туристських походах виявляється ставлення до здорового, активного відпочинку в поєднанні з навчанням і роботою молоді. Відомо, як пішохідні мандрівки, походи в гори позитивно впливають на формування здорового способу життя, моральних якостей, вихованню яких надається особлива увага в сучасний період.

Однією з найдоступніших форм туристської роботи є походи вихідного дня. Вони особливо перспективні та важливі сьогодні, коли у студентів дуже низька рухова активність при великому розумовому навантаженні й перенапруженні нервової системи. У профілактиці цих негативних явищ провідна роль належить природним чинникам туристського походу: сонячним промінням, чистому повітрю, водним процедурам. Щоб зняти втому потрібен повноцінний відпочинок. Його організація у вихідні і канікулярні дні – одне з першочергових завдань кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Походи вихідного дня прищеплюють смак до спортивно-оздоровчого туризму, дають можливість оволодіти елементами техніки туризму, перетворюють участь у них у звичку.

Походи вихідного дня, які проводяться з метою активного відпочинку, або мають спортивно-тренувальну спрямованість організуються і проводяться у будь-яку пору року. Протягом семестру або канікул можна провести 3–4 походи вихідного дня. Правильна підготовка походів вихідного

дня є прекрасною школою отримання спеціальних знань, умінь, навичок.

Керівник походу заздалегідь попереджає студентів про маршрут, спосіб пересування, дату і час проведення.

У походах вихідного дня добре змінювати ступінь складності: починаючи з найлегшого і поступово збільшувати навантаження, враховуючи стать і рівень фізичної підготовленості студентів.

Походи вихідного дня умовно поділяють на прогулянкові, оздоровчі, тренувальні або спортивні. Їх розрізняють за відстанню, швидкістю руху, характером дороги і природним перешкодам, метою проведення. Види походів наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Види туристських походів вихідного дня

№ п/п	Спрямованість походу	Відстань (км)	Швидкість руху (км/год)	Тривалість привалів (год)
1.	Прогулянковий	менше 15	3-4	1-2 без привалу
2.	Оздоровчий	15-20	4-6	2-3 з привалом та вогнищем
3.	Тренувальний або спортивний	понад 20	не регламентується	з привалом та вогнищем

Швидкість руху залежить від природних умов: сили вітру, стану дороги, ґрунту, складу групи. Спрямованість походу визначається контингентом учасників і складністю маршруту. Так, прогулянкові походи розраховані на початківців і студентів з відхиленням у стані здоров'я. Оздоровчі походи розраховані на здорових, фізично підготовлених студентів, які 2–3 роки займаються туризмом і мають достатньо розвинуті фізичні якості: силу, витривалість, спритність, уміння орієнтуватися на місцевості і надавати першу медичну допомогу.

Таким чином, походи вихідного дня – одна із найдоступніших форм активного відпочинку студентів. Вони дають змогу підвищити їх рухову активність, є засобом відновлення після розумових перенапружень. Окрім покращення здоров'я такі походи мають пізнавальне значення і розширюють краєзнавчі знання студентів про рідний край.

### Література:

1. Костриця М.Ю., Дубовис М.С. Туристичний похід вихідного дня. – К, Здоров'я, 1999. – 152 с.
2. Остапєв А.А. На маршруте туристы. – М.: Просвещение, 1997. – 128 с.
3. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М, Физкультура и спорт. – 1997. – 144 с.



## ТУРИЗМ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

ЛІДІЯ ТИМОШЕНКО, КОНСТАНТИН ЛАБАРТКАВА,  
ОРИСЛАВА ЦЮПКА

*Львівський державний інститут фізичної культури  
Педагогічний коледж Львівського Національного університету ім. І.Франка*

*Актуальність.* Здоров'я – одна з найвищих людських цінностей, джерело щастя, радості, запорука оптимальної самореалізації.

Зниження рівня фізичної активності молоді при одночасному підвищенні нервово-емоційних реакцій організму призводить до погіршення здоров'я, зростання хронічних захворювань.

Оздоровчий вплив систематичних фізичних вправ неодноразово підтверджувався під час теоретичних та експериментальних досліджень (Амосов Н.М., 1987; Апанасенко Г.Л., 1985; Аршавський І.А., 1982; Бальсевич В.К., 1988; Виноградов П.А., 1990; Зацнорський В.М., 1988; Матвеев Л.П., 1983, 1991; Муравов І.В., 1978, 1989; Нифонтова Л.І., 1969, 1994; Тхоревський В.І., 1978, 1994 та ін.).

Завдання оздоровлення студентської молоді, яке пов'язане із збільшенням рухової активності, можуть вирішуватися за допомогою туризму.

Нами досліджені були студенти 1-3-х курсів спеціалізації «Туризм» Львівського державного інституту фізичної культури та студенти Педагогічного коледжу Львівського Національного університету ім. І.Франка.

На першому курсі у всіх студентів фіксувалися: вік, вага, зріст, ЧСС у спокої та після 30 присідань, АТ у спокої та після тренувань та походів-сходжень, динамометрія, станова сила, та результати здачі нормативів державних тестів.

*Метою* дослідження було вивчення динаміки показників фізичного стану студентів, які впродовж 3-х років навчання займалися туризмом (студенти ЛДДФК) та студенти педагогічного коледжу, які раз у семестр ходили в заліковий похід, та третя група студентів педагогічного коледжу, яка ходила в похід тільки раз в рік, виконуючи програму з фізичного виховання для ВНЗ.

Студенти ЛДДФК, крім занять з фізичного виховання за програмою вищої школи, ще займалися на заняттях з підвищення туристської спортивної майстерності розвитком фізичних якостей, необхідних для участі в різних категорійних походах. Для всіх студентів були запропоновані програми самостійних занять.

За даними досліджень низький та нижчий за середній РФС (рівень фізичного стану) мали студенти педагогічного коледжу Львівського Національного університету ім. І.Франка, які ходили 1 раз на рік в похід (відповідно 51% і 41%) та трошки кращий стан мали студенти педагогічного