

5-10 хвилин і поступово збільшувати термін до 30-40 хвилин. Заходів безпеки необхідно дотримуватися на сонці в горах: закривати голову світлою тканиною а очі темними окулярами. Приймати ванни бажано через 2-2,5 години після їжі, а припиняти при зміні самопочуття або настрою. Водні процедури необхідно приймати після сонячних ванн.

Гартувати організм можна як холодним так і гарячим повітрям. Великого значення набуває ступінь вологості та швидкість вітру, температуру. Для гартування повітрям необхідно максимально оголити тіло, починати ванну з 1-10 хвилин, та збільшувати до 1 – 2 годин.

Починати гартування бажано восени або літом, поступово додаючи фізичне навантаження. Можна сформувати звичку, бути на повітрі у будь-який час року, наприклад – виконувати ранкову зарядку.

Чим нижче температура і довше перебування на свіжому повітрі, тим більші відбуваються зміни в організмі, покращується теплова регуляція, посилюється протидія обмороженням, опікам, застуді та інфекціям.

При систематичному гартуванні наш організм швидко при звичається до низької температури, але якщо припинити загартування – пристосування організму до охолодження зникає.

Під керівництвом автора 40 студенток ЛКА проводили гартування з осені до літа. Вони ходили босоніж по 15 хвилин, а потім обливалися холодною водою тричі на тиждень. В результаті проведених процедур студентки не хворіли на застуди наступні 4 роки. Кожна людина повинна обрати для себе свій особистий спосіб гартування та систематично його проводити.

ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ

НІНА МЕЛЬНИК

Львівський інститут економіки і туризму

Постановка проблеми. Законами України “Про фізичну культуру і спорт” та “Про туризм” у їх основних положеннях дано визначення фізичної культури, як складової частини загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонічного формування особистості.

Наша країна по шляху до стабільності переживає перманентні кризи та конфлікти, що відбивається на здоров'ї людей. Пристосувальні можливості організму не безмежні, тому людина не встигає адаптуватися до зміни зовнішніх умов. Технічний прогрес суспільства позначається на руховій активності його членів, а гіподинамія стає на заваді збереженню здоров'я людини. Рухова активність організму допомагає попередити різні хвороби. Рівень захворюваності у дитячо-юнацькому віці зріс до 90 %, тому надзвичайно

важливим є розвиток рекреаційно-відновлювального напрямку в спорті та фізичній культурі. [1, 2, 3].

Науковцями подаються рекомендації щодо змісту фізичного виховання і дозування навантажень, які часто не однакові і навіть протилежні. Рекомендуються виконувати вправи різноманітного характеру. Однак, ці рекомендації розроблені для окремих регіонів України [4].

Велике оздоровче значення мають заняття, спрямовані на розвиток витривалості. Для її розвитку можна використовувати різноманітні фізичні вправи, виконання яких забезпечить тривале підвищення функціональної активності м'язової, серцево-судинної і дихальної систем [1,3,5]. Підбираючи засоби рухової активності для студентів різних курсів, які були б найбільш ефективними, ми зупинились на таких вправах як ходьба, біг. Незважаючи на те, що під час виконання таких циклічних вправ, як ходьба і біг, до роботи залучаються майже всі м'язи, активно працюють провідні функціональні системи організму, вони є не надто поширені серед сучасної студентської молоді. Традиційне застосування даних засобів все менше залучає молодь до рухової активності.

У зв'язку з вищенаведеним нами у подальших дослідженнях поставлено мету визначити вплив туристичних та екскурсійних піших походів, що проводимуться в період 2006-2007 навчальних років у Львівському інституті економіки і туризму на пізнавальну сферу студентів та рівень їх здоров'я. Обрана мета нашого дослідження передбачає розв'язання наступних завдань: 1. Визначити пріоритетні напрями проведення туристської роботи у ЛІЕТ; 2. Визначити туристські та екскурсійні маршрути для студентів ЛІЕТ; 3. Розробити та впровадити систему оцінювання пізнавальної діяльності студентів, та обрати об'єктивні методи оцінки рівня їх здоров'я; 4. Визначити вплив туристичних та екскурсійних піших походів на пізнавальну сферу студентів та рівень їх здоров'я ЛІЕТ. Проведення дослідження планується з залученням студентів різних курсів, які відвідують заняття з фізичного виховання, спорту та психологічного тренінгу у Львівському інституті економіки і туризму, та використанням перехресного педагогічного експерименту у двох півріччях навчального 2006-2007 року.

Література

1. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". К., 1998. – 48 с.
2. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Автореф.дис. докт. наук по ФВиС. – К., 2000. –44
3. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 130 с.
4. Апанасенко Г.Л. Проблема управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец.выпуск. – С.56-60.
5. Апанасенко Г.Л. "Спорт для всех" и новая феноменология здоровья // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Спец.выпуск. – С.36-40.