

**РОЗДІЛ 4**  
**ТУРИЗМ ТА РУХ “СПОРТ ДЛЯ ВСІХ” В УКРАЇНІ ТА**  
**ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ**

**ПІШИЙ ТУРИЗМ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ**  
**ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТСТВА**

РОМА СІРЕНКО, МИХАЙЛО САПРОНОВ, ТЕТЯНА КОЗАКОВА,  
ВАЛЕРІЙ СТРЕЛЬЧЕНКО

*Національний університет імені І.Франка, м. Львів*  
*Державний інститут фізичної культури, м. Львів*

У пошуках нових шляхів підвищення рівня фізичного стану, покращення здоров'я та працездатності студентської молоді базовою навчальною програмою “Фізичне виховання” для вищих закладів освіти України III і IV рівнів акредитації передбачено доступні позанавчальні форми занять фізичним вихованням. Перспективною формою таких занять є оздоровчий туризм та один із його різновидів – піший туризм, який включає туристичні походи у вихідні дні територією Львова та Львівської області.

Походи вихідного дня умовно поділяють на прогулянкові, оздоровчі, тренувальні й спортивні. Швидкість руху залежить від певних чинників: сили вітру, стану дороги й ґрунту, підготовленості студентів тощо. У табл.1 наведено основні характеристики піших походів та їх класифікацію.

Таблиця 1

Характеристика піших походів (за Костриця М.Ю., Дубовис М.С, 1989)

Спрямованість походу	Відстань, км	Швидкість руху, км/год	Організація привалу	Тривалість привалів, год
<i>Прогулянковий</i>	Менше 15	3 – 4	Без вогнища, або без привалу	0,5 – 1
<i>Оздоровчий</i>	15 – 30	4 – 5	З вогнищем і без вогнища	1 – 3
<i>Тренувальний</i>	Понад 25	Не регламентується	З вогнищем	1 – 3
<i>Спортивний</i>	Не регламентується			

Піший туризм є найбільш багатограним і доступним видом діяльності студента, який надає можливість самовдосконалення, формування морально-вольових і фізичних якостей.

На різних факультетах ЛНУ ім. І.Франка запроваджено туризм, як форму занять для підвищення мотивації студентів до фізичного виховання, для покращення стану здоров'я та фізичної працездатності.

У 2002 – 2003 роках студентами-економістами було здійснено 8 походів, по 4 у кожному семестрі. Походи відбувалися у суботу, з різним рівнем складності маршруту та тривалістю. Середня тривалість походу складала 6 – 8 годин, з привалом, розпалюванням вогнища і приготуванням їжі. Походи проводилися за коловим

маршрутом, тобто шлях проходження траси не повторювався. Середня кількість студентів у поході коливалася у межах 60 – 80 осіб. Походи здійснювалися за такими маршрутами: лісопарк “Погулянка” – Мотодром – лісопарк “Погулянка”; лісопарк “Погулянка” – с. Винники (оз. Комсомольське) – лісопарк “Погулянка”; лісопарк “Погулянка” – с. Винники (Чортіві скелі) – лісопарк “Погулянка”; лісопарк “Погулянка” – с. Брюховичі – лісопарк “Погулянка”, а також похід з виїздом за місто: м. Львів (вокзал) – с. Задорожне (оз. Задорожне) – м. Миколаїв-Дністровський – м. Львів.

Середня швидкість руху студентів у поході становила 4,5 км/год. На привалі, крім розпалювання вогнища й приготування їжі, учасники походу брали участь у рухливих та спортивних іграх, естафетах, конкурсах на швидкість збирання хмизу, розпалювання вогнища, встановлення намету та ін.

До початку занять туризмом у всіх студентів було проведено попереднє дослідження, фізичної аеробної працездатності та фізичної підготовленості. Студенти вели щоденник спостереження за станом самопочуття, фіксуючи апетит, сон, ритм дихання, ЧСС. У студентів після походів покращились: аеробна працездатність за показниками степ-тесту – на 8,6 %, ЖЕЛ – на 7,2%, показники кистьової динамометрії – на 5,4 %. Зменшився відсоток пропущених занять у семестрах (на 11,1 %) та кількість респіраторних захворювань (на 25 %).

Аналіз індивідуальних щоденників туристів показав, що у 85,3 % студентів покращується самопочуття, зникають ознаки втоми, підвищується емоційний стан.

Таким чином, піший туризм – перспективний напрямок оздоровлення студентства, засіб підвищення працездатності та зміцнення здоров'я, формування мотивації до занять фізичним вихованням та активного відпочинку.

## **АНАЛІЗ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА БЕЗПЕКУ ПРОВЕДЕННЯ ПІШИХ ТУРИСТСЬКИХ МАНДРІВОК**

*ПРИНА ГРИБОВСЬКА, РОКСОЛАНА СТЕФАШКО  
Львівський державний інститут фізичної культури*

Туризм-це зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток організму; знайомство з рідною землею і вивчення її природи; присмні і цікаві розваги, зміна вражень; активний відпочинок, який знімає нервові перенавантаження і надає бадьорість та енергію; насолоду чистим повітрям; розвиває фізичні якості: силу, витривалість, спритність, покращення самопочуття, настрою, формування цінних особистих якостей; туризм - це також несподівані та яскраві враження, знайомство з новими людьми, прагнення подолати труднощі.

Але туристські походи і подорожі безпосередньо пов'язані з небезпекою виникнення екстремальних ситуацій. Крім того, тут має місце багатфакторність ризику. Мінливість метеорологічних умов, можливість стихійного лиха, травмування, захворювань, виведення з ладу спорядження і багато інших обставин можуть значною мірою ускладнити ситуацію під час подорожі, експедиції.

Метою нашого дослідження був аналіз факторів, які впливають на безпеку проведення піших туристських мандрівок. Нами використовувались вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз і синтез, систематизація.

За даними літератури, суб'єктивними причинами нещасних випадків є: