

склало відповідно 23,2 кг та 18,8 кг. Як у дівчат, хлопців мали тенденцію більш виразного збільшення сили м'язів-розгиначів стегна у порівнянні із згиначами.

Таким чином, аналіз результатів спостереження показав, що фізичні навантаження у піших туристичних походах (тривалість 10-12 днів, 90-120 км довжина маршруту, вага заплечника 11-20 кг) створюють сприятливі умови для розвитку сили різних груп м'язів у учасників, що дає підстави для використання піших туристичних походів як засобу розвитку фізичних якостей молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антропова М.В. – Гиподинамия и здоровье детей М.,1991.
2. Апанасенко Г. Л. – Туризм вид активного отдыха: некоторые нерешённые проблемы. Медико-физиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: Материалы 4 Всесоюзной конференции М., 1982, с. 31-34.
3. Булатов В.Г. – Оздоровительные факторы самодеятельного туризма. Актуальные проблемы самодеятельного туризма: Всесоюзная научно-практическая конференция. Тез. док. М., 1981, с. 46-48.
4. Зубалій М.Д. Пішохідний туризм. – К. : здоров'я, 1987.- 98 с.
Матяш В.Я. Самодеятельный туризм как одна из форм укрепления здоровья трудящихся. Тез. докл. М., 1986 с. 112-113.

НАВЧАННЯ РАЦІОНАЛЬНОЇ ТЕХНІЦІ ПЛАВАННЯ В ПРОГРАМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТУРИСТІВ

ВІКТОР ПИЖОВ

Львівський оздоровчо реабілітаційний центр біологічної медицини "СІДУС"

Відомо, що навчити вірно плавати легше не вмію чого, аніж перевчити того, хто володіє не раціональною технікою.

В результаті багаторічної практичної роботи (1960-2004 рр.) автору вдалося розробити серію дуже ефективних методичних прийомів для прискорення перенавчання плавців-самоуків впродовж 1-5 занять.

Більшість помилок самоуків виникає тому, що вони не в змозі загальмувати рефлекторних локомоцій, які має ходьба, і ніби "протинають" ногами воду ("танцюють гопак" з опорою на підшву, а слід ніби "танцювати чарльстон", з опорою внутрішньою стороною гомілки).

Якщо пояснення не допомагають (а так буває у приблизно 50% випадків), викладач фіксує стопу (стопа) плавця широкою капроною стрічкою за великий палець до відповідної гомілки. При цьому плавець перебуває у жилеті для плавання, або використовує рятувальний круг.

Пропонується виконувати таку спеціальну вправу із вихідного положення в граничній позі ніг брасом: злапати себе руками за одноіменні великі пальці ніг зі сторони підшви. Привести своїми руками стопи до гомілок і розвести їх у сторони. З такого положення, відпускається захват руками і ноги випрямляються. Рухи ногами

брасом виходять самі собою. Повторити цю не зовсім присмну вправу слід 50-100 разів.

Навчання вірним рухам ніг при плаванні на боці проходить в умовах скорішого гальмування (пригнічення) рефлексу ходьби. Рациональну техніку роботи ніг можна впродовж 1-2 занять, якщо запропонувати пловцям виконувати таку імітаційну вправу: вихідне положення – стоячи на одній нозі, боком до стіни, одноіменною рукою триматись за стінку, другу ногу зігнути в коліні і підтягнути коліном до живота. Одноіменною рукою взяти себе за великий палець ноги. Не відпускаючи захвата випрямити ногу, після цього відпустити захват і спокійно опустити пряму ногу до другої (повторити 10-20 разів). Вправу повторити у воді, лежачи на боці, використовуючи рятувальний жилет, чи круг (повторити 50-100 разів). Захвати рукою носіє стопи (перед кожним гребком) обов'язкові.

Більшість учнів (80-90%) засвоюють рухи ногами при плаванні на боці на першому ж занятті, і впевнено плавають 300-500м., виконуючи 10-20 гребків ногами на кожні 25 метрів.

Наш багаторічний досвід використання цієї методики дозволяє стверджувати, що її активне і масове розповсюдження дало би змогу підвищити нормативи Державних тестів оцінки рівня фізичної підготовленості населення України з плавання, які на сьогодні є дуже низькими. Вони можуть бути збільшені у 5-10 разів, термін навчання плаванню обмежений 5-6 уроками, перенавчання плавців-самоуків – 1-2 уроками.

Разом з тим, у названих вище тестах повинен бути визначений спосіб проливання дистанції. Це обов'язково брас, або на боці (для військовослужбовців та студентів польових факультетів вузів). Для спортсменів які займаються туризмом, парашутним спортом, веслуванням, вітрильним спортом та ін. також слід ввести обов'язкові нормативи з плавання способами брас або на боці (1000-2000м.), як частину їх професійно-прикладної фізичної підготовки.

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ

**ОЛЬГА ЖДАНОВА, ЛІДІЯ ТИМОШЕНКО,
ВАЛЕРІЯ ВАСИЛЬКОВА, КОСТЯНТИН ЛАБАРТКАВА**

Львівський державний інститут фізичної культури

За даними досліджень вчених різних країн, найпотужнішим "фактором ризику", який безпосередньо створює загрозу здоров'ю людей, в тому числі - студентів - є низький рівень фізичної активності. Сьогодні "помолодшала" значна кількість хвороб, а обов'язкові фізкультурні заняття, які є складовою процесу навчання, не дають можливості студентам досягти раціональних обсягів рухової активності, що можуть протистояти багатьом із них.

В Законі України "Про туризм", який було прийнято у 1995 році, зазначено: "Держава проголошує туризм одним із пріоритетних напрямів розвитку національної культури та економіки і створює сприятливі умови для туристичної діяльності".

Фахівцями пропонуються різні варіанти оптимізації рухової активності. Серед різноманітних засобів, що здатні сприяти зміцненню здоров'я студентів, підвищенню