

харчування в анаболічній і катаболічній фазах тренування, вміти враховувати індивідуальні особливості показників анамнезу дівчат, мати уяву про нові напрямки у моді, музиці. Він мусить володіти знаннями про нові розробки у галузі косметики, особистої гігієни та раціонального харчування. Тому підготовка фахівців з шейпінгу в рамках спеціалізації “рекреаційно-оздоровча діяльність” є актуальною і доцільною.

ТУРИЗМ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОМУ ІНСТИТУТІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА УПРАВЛІННЯ

ВОЛОДИМИР ЛЕСЬКІВ

Західноукраїнський інститут інформаційних технологій та управління при Донецькій державній академії управління, м. Львів

Стрімкий розвиток науки і зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцю, роблять процес навчання студентів все більш інтенсивним. На жаль, дана тенденція призводить до зниження рухової активності молоді і, як наслідок, погіршення стану здоров'я і рівня загальної працездатності.

Сьогодні практика показує, що час на фізичне виховання у вищих закладах освіти не реалізує повною мірою жодної з цих вимог. Одноразове заняття (2 год./тижд.) в рідких випадках дворазове заняття не покриває потреб молодого організму в русі. А перерви на сесії та канікули взагалі знецінюють і без того невисокі результати, які були досягнуті в процесі занять.

Отже, виникає необхідність додаткових занять різними формами фізичного виховання.

Актуальним стало питання впровадження туризму в Західноукраїнському інституті інформаційної технології та управління при Донецькій державній академії управління.

За останній період для студентів було проведено:

- спортивне свято “День туризму”;
- туристичний похід до Скель Довбуша (с. Бубнища) від с. Нижнє Синьовидне;
- туристичний похід на г. Маківка в с. Тухля;
- туристичний похід на водоспад на р. Кам'янка від м. Сколе;
- екскурсійно-туристична практика (6 днів) в с. Розлуч Турківського району Львівської області.
- сходження на найвищу гору України гору Говерла.

За результатами анкетування студентів II – III курсів можна зробити висновок, що туризм став одним з важливих засобів підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Звідси виникає потреба створити свій туристичний клуб, який би готував інструкторів з туризму, проводив одно- та багатоденні туристичні походи, традиційне сходження на гору Говерла, готував команди до участі у змаганнях з туризму на “Кубок Карпат”.