

Urząd miasta legnicy, współpracując z ktr ekorama, umożliwia klubowi odwiedzanie miast partnerskich i udziela finansowego oraz merytorycznego wsparcia. Uczestniczyć w takich wyjazdach mogą ci członkowie, którzy za ubiegły rok zdobyli najwięcej punktów. taka «drowa rywalizacja dobrze służy aktywizacji różnorodnej działalności rowerzystów.

Członkowie klubu doceniają działania władz miasta. jednocześnie doświadczenia, zdobyte w międzynarodowych wyprawach, utwierdzają ich w potrzebie bardziej aktywnej współpracy z władzami miasta i gminy w celu rozwoju infrastruktury dla ruchu rowerowego w mieście legnica i okolicach.

W kolejnych badaniach planujemy przedstawić charakterystykę działalności klubu turystyki rowerowej „ekorama”.

#### *Piśmiennictwo:*

1. <http://www.rowertour.pl/?page=artykul&id=818>
2. [http://www.turinfo.pl/p/ak\\_id,18967,,rozwoj\\_turystyki\\_rowerowej\\_w\\_polsce,kierunki\\_rozwoju,historia,biura,cyklistow.html](http://www.turinfo.pl/p/ak_id,18967,,rozwoj_turystyki_rowerowej_w_polsce,kierunki_rozwoju,historia,biura,cyklistow.html)
3. [http://www.zm.org.pl/?a=rozwoj\\_polski\\_wschodniej-082](http://www.zm.org.pl/?a=rozwoj_polski_wschodniej-082)

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

**Олена Твердохліб, Вадим Михайленко**

*Національний технічний університет  
«Київський Політехнічний Інститут»*

**Постановка проблеми.** Гостра криза ринкових відносин в Україні відчутно вплинула на різні сфери життя і спричинила екстремальні умови існування значних верств населення. За даними інформаційних джерел [1-5] та інших, погіршилися показники здоров'я молоді України. Майже 90% випускників середніх шкіл мають відхилення у стані здоров'я: у 80% спостерігаються порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% – порушення роботи

серцево-судинної системи та нервово-психічні розлади. Серед молоді спостерігається тенденція постійного зростання кількості хворих на алкоголізм і наркоманію. За даними ВОЗ у 2005 році Україна за рівнем поширення паління тютюну молоддю посіла перше місце серед юнаків (41%) і дев'яте серед дівчат (22,5%).

Провідні вчені (Г.Л. Опанасенко, Л.А. Попов, 1996; Д.Д. Венедиктов, 1980; Ю.П. Лисицин, 1982; В.М. Пономаренко, 1999; Л.П. Сущенко, 1999; К.І. Кундієв, В.І. Чернюк, Л.А. Добровольский, 2001 та інші) зазначають, що здоров'я – це єдність, що інтегрує, як мінімум, чотири складові: фізичну, психічну, духовну, соціальну, і визначають здоров'я, як стан фізичного, психічного, духовного й соціального благополуччя. Стан здоров'я людини на 50% залежить від способу життя людини. Важливим чинником забезпечення здорового способу життя і одним з головних завдань державної політики у цій сфері, згідно до Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, є формування у населення сталих традицій та мотивації, щодо фізичного виховання і масового спорту.

Юнацькі роки студентства є важливим етапом виховання у молоді потреб у руховій активності і дотримання здорового способу життя [1]. Одним з дієвих і доступних засобів досягнення цієї мети є туризм. Дослідженню впливу занять туризмом на організм студентів фахівці вітчизняної галузі фізичної культури приділяють недостатньо уваги.

Робота відповідає напрямку досліджень «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури» тем 3.2. «Основи фізичного виховання різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010рр.

**Мета** – дослідження впливу занять туризмом на організм студентів.

**Методи дослідження.** Логіко-теоретичний аналіз та узагальнення даних інформаційних джерел, нормативної та програмно-методичної і наукової літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвиток сфери оздоровчої фізичної культури і її спрямування на задоволення

фізкультурно-оздоровчих інтересів широких мас населення сприяло розвитку галузі фізичного виховання – туризму.

За даними низки інформаційних джерел, туризм є доступним засобом зміцнення і оздоровлення організму. Змістом занять спортивно-оздоровчим туризмом є участь в походах, подорожах, яка, в залежності від їх складності потребує певної фізичної, психічної, духовної підготовки. Задачі спортивно-оздоровчого туристичного походу – це подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист фізично активний протягом всього походу, що відрізняє цей вид фізичної культури від інших. В туристичному поході турист виконує сукупність різноманітних швидкісно-силових, силових, складних координаційних природних фізичних вправ, вправ, що розвивають витривалість і гнучкість, а також спеціальних технічних дій стабільних і змінних форм, що залежать від ситуативних умов. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Одна з важливих виховних функцій туризму – формування всебічного розвиненої гармонійної особистості, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Позитивний психоматичний вплив активного дозвілля на природі відмічався ще в роботах класиків педагогіки К.Д. Ушинського і В.А.Сухомлинського. Зокрема К.Д. Ушинський, підкреслюючи велике значення впливу природи рідного краю на формування світогляду, зазначав: «Зовіть мене варваром в педагогіці але я виніс із вражень мого життя глибоке переконання, ... що день посеред борів важить, як багато тижнів перебування дитини на шкільній лаві». В.О. Сухомлинський вважав, що краса природи рідного краю, виховує витонченість почуттів, ушляхетнює серце і волю, допомагає відчутти красу, пізнати навколишній світ, як мандрівку до витоків чудес у природі.

За даними Г.Л.Апанасенка, Л.А. Попова (1996), А.В.Артеменко (1985), Д.Д. Венедиктова (1980) багатолітні регулярні заняття краєзнавчим туризмом, багатоденні піші, велосипедні та лижні походи позитивно впливають на фізичний розвиток студентів, їх фізичну

підготовленість, функціональний стан, здійснюють цілеспрямований вплив на розвиток і вдосконалення систем організму.

Проблеми туризму, як чинника формування культури дозволила молоді досліджувала Л.Н. Устименко (1998). Висвітлюючи роль і значення туризму, як чинника формування та підвищення культури дозволила молоді, виховання гармонійно розвиненої цілісної особистості, авторка докладно простежила історію розвитку туризму з найдавніших часів до наших днів, визначила основні суспільні функції туризму, класифікувала форми та види туризму. На основі соціологічного дослідження, вона проаналізувала стан та основні тенденції розвитку туризму в Україні, обґрунтувала принципи і шляхи підвищення ефективності функціонування туризму.

Л.Завацька, Л.Петрук (2007) досліджували проблеми туризму у якості засобу збереження здоров'я підростаючого покоління.

О.Т.Кузнецов досліджував вплив занять туризмом на фізичну і розумову працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості [4].

Вивченню досвіду роботи в сфері оздоровчо-спортивного туризму зі студентською молоддю в умовах малорухливого способу життя та незначних фізичних навантажень, як засобу організації змістовного дозвілля студентів та зміцнення здоров'я, присвячені роботи Б.П. Пангелової «Актуальні проблеми підготовки професійних кадрів в системі спортивно – оздоровчого туризму», В.Д. Дехтяря «Формування мотивації студентів вищих навчальних закладів до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання і туризму» [2], В.А.Зінченка «Актуальні проблеми розвитку дитячого та молодіжного туризму» та ін.

Результати аналізу впливу рухової активності на молодий організм під час занять туризмом [2 – 5] показали, що вони покращують функціональний стан кардіореспіраторної системи, що проявляється у збільшенні ударного об'єму крові, інтенсивності видиху і вдиху, а також показники силових якостей і витривалості.

### **Висновки.**

Заняття туризмом є дійовим засобом фізичного виховання студентської молоді, засобом гармонійного психосоматичного

розвитку, збереження і зміцнення здоров'я, сприяють оволодінню знаннями, вміннями і навичками, які необхідні в повсякденному житті, залучають широкі студентські маси до регулярної фізичної активності, забезпечують організацію змістовного дозвілля.

**Перспективи подальших розвідок:** плануються подальші дослідження впливу занять туризмом на організм різних груп населення, з метою визначення оптимальних, та шляхів їх впровадження у галузі фізичного виховання.

### *Література:*

1. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 106 – 107.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. для закл. освіт. / Дехтяр В.Д. – К.: Наук.світ, 2003. – 200с.
3. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 242 с.
4. Кузнецов О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис.... канд. наук фіз. виховання та спорту. 24.00.02: «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 2005. – 22 с.
5. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я / Ю. Ткаченко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №26. – С. 5 – 7.

## ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Лідія Тимошенко, Костянтин Лабарткава**

*Львівський держаний університет фізичної культури*

**Актуальність.** У Законі України „Про туризм” зазначається, що введення туризму в програми навчання молоді є важливим елементом її освіти і виховання [1].