

ВЕЛОТУРИЗМ В ДОЗВІЛЛІ
УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
Алла Соловей, Ольга Римар, Марта Ярошик

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Анотація: Розроблено авторську програму рекреаційно-оздоровчих занять з велотуризму для дітей середнього шкільного віку та доведено її ефективність. Програма може використовуватись в гуртках велотуризму, спортивних секціях, шкільних урочних та позаурочних формах занять. Розроблено веломаршрути із використанням доріг місцевого значення Жовківського району, які рекомендуються для оздоровчо-рекреаційних, історично-краєзнавчих велоподорожей.

Ключові слова: велотуризм, учні, здоров'я, дозвілля.

Abstract. Theme: Cycling tourism in middle school age pupils' leisure time. There was elaborated author program of cycling tourism recreation-wellness trainings for middle school age pupils. We have proved its effectiveness. The program can be applied during the cycling workshops, sport divisions, school lesson and extracurricular forms. We have elaborated bicycle tracks, applying roads of local importance of Zhovkva region, that are recommended for recreation-wellnes and historical cycling trips.

Key words: cycling, pupils, hearth, leisure.

Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» визначено основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави [1, 2]. Метою національної стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності держави. Отже, є необхідним та актуальним пошук нових засобів і методів залучення населення до рухової активності [2, 3].

Велосипедний туризм – це найбільш екологічно чистий, безпечний та корисний для здоров'я вид подорожей. Велотуризм приваблює не тільки враженням від швидкості, свободи, але й цікавими маршрутами, екскурсіями і можливістю повноцінного відпочинку на природі. Він є одним із засобів

організації активного дозвілля, який позитивно впливає на фізичну, інтелектуальну, пізнавальну, емоційну та соціальну сфери людини [4, 5].

Велотуризм набуває все більшої популярності у країнах з високим рівнем життя, таких як Данія, Великобританія, Франція, Швеція, Німеччина, США, Японія. Фахівцями туристичної галузі відзначається, що західний регіон, який включає Львівську, Івано-Франківську, Закарпатську та Чернівецьку області, є одним із перспективних в Україні для розвитку та функціонування велосипедного туризму [2]. Західний регіон України володіє унікальними природно-антропогенними ресурсами, багатою екосистемою та має велику історико-культурну спадщину. Наявність цих ресурсів створює всі умови для розвитку цього виду туризму.

Отож, ми обрали велотуризм як засіб залучення дітей до здорового способу життя, вважаючи його перспективним напрямом для поліпшення здоров'я нації, виховання майбутніх лідерів.

Мета дослідження: оптимізація дозвілля школярів за допомогою впровадження програми занять велотуризмом. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент (визначення індексу Руф'є, проби Штанге та проби Генчі), методи математичної статистики.

Нами була розроблена програма занять велотуризмом для учнів середнього шкільного віку. Завдання якої були спрямовані на вирішення оздоровчих потреб: підвищення рівня фізичного стану, загартування, розвиток фізичних якостей; освітніх потреб: формування технічних вмінь та навичок, теоретичних знань з основ велотуризму, знання з історії та культури рідного краю, техніки безпеки під час велоподорожей; виховних потреб: патріотичне виховання, формування морально-етичних якостей, відповідальності, колективізму, взаємодопомоги. Гурткові заняття включали практичну та теоретичну частини. Практичну частину гурткових занять спрямовано на формування техніко-тактичних умінь з основ велотуризму, умінь та навичок роботи в туристичній групі, розвиток фізичних якостей. Теоретична частина спрямована на формування теоретичних знань з основ велотуризму, вивчення правил дорожнього руху, техніки безпеки, поглиблення знань учнів з краєзнавства.

Теми краєзнавчого характеру розроблено з урахуванням оздоровчо-рекреаційних, історично-краєзнавчих особливостей Жовківського району Львівської області. Для проведення велоподорожей було розроблено 4 історично-краєзнавчих маршрути з поступовим підвищенням тривалості перебування на маршруті. Маршрути прокладені з використанням доріг місцевого значення, стан яких є задовільним для проїзду груп велотуристів середнього шкільного віку.

Маршрут 1 (5,6 км): школа смт Куликів – каплиця Святого Миколая с.Надичі – школа смт Куликів. Маршрут подорожі для початківців.

Маршрут 2 (9,8 км) школа смт Куликів – гора Червоний Камінь с. Мервичі – школа смт Куликів. На маршруті немає значних підйомів та спусків, він проходить переважно асфальтовою дорогою місцевого значення. Підйом довжиною 400 м на гору Червоний Камінь – пішим порядком.

Маршрут 3 (8,5 км в одну сторону) школа смт Куликів – музей Є. Коновальця та озеро у с.Зашків – школа смт Куликів. Маршрут з використанням доріг місцевого значення Кудиків – Костеві та Зарудці – Зашків. Передбачено відвідування музею-садиби Є. Коновальця та відпочинок біля озера.

Маршрут 4 (11,1 км в одну сторону) школа смт Куликів – Жовківський районний дитячий центр оздоровлення відпочинку та туризму «Росинка» у с.Зіболки – школа смт Куликів. Маршрут проходить дорогою місцевого значення Кудиків – Артасів – Зіболки, яка не завантажена автотранспортом.

З метою перевірки ефективності запропонованої програми проводиться педагогічний експеримент на базі Куликівської ЗОШ I–III ступенів Жовківського району Львівської області, який тривав з вересня по червень 2018–2019 років. До експерименту було залучено 20 учнів 13–14 років, які займалися у гуртку з велотуризму двічі на тиждень по дві години за авторською програмою.

Порівняльний аналіз показників індексу Руф'є показав, що після педагогічного експерименту вони вірогідно покращилися у порівнянні з вихідними (високий рівень «відмінний» спостерігався: до експерименту у 0% учнів, після у 20% учнів; рівень вище середнього «добрий»: до експерименту у 90%, після у 80% учасників; рівень середній «задовільний»: до експерименту у 10% учасників, після експерименту – не спостерігався).

Аналіз результатів дослідження показав позитивну динаміку змін у пробах Штанге та Генчі, причому ця динаміка краща від такої, що передбачається віковими змінами згідно медичних досліджень.

Виявлено, що у хлопчиків спостерігається підвищення середнього значення проб Штанге з 45,4 с до 53,2 с (збільшення на 7,8 с), тоді як медичними дослідженнями передбачено зростання значень таких проб на 4,4 с. Також у хлопчиків збільшилося середнє значення проб Генчі з 21,5 с до 23,8 с (збільшення на 2,3 с), тоді як медичними дослідженнями передбачається ріст на 0,4 с.

У дівчат спостерігалось покращення середнього значення проб Штанге з 36,2 с до 40 с (збільшення на 3,8 с), середнього значення проб Генчі з 19,8 с до 22,2 с (на 2,4 с), тоді як за результатами медичних досліджень такого росту результатів проб для дівчаток не передбачається.

Висновок. Результати досліджень дозволяють стверджувати, що авторська програма занять велотуризмом позитивно вплинула на функціонування серцево-судинної та дихальної систем учасників експерименту, що доводить її ефективність.

За період занять в сім'ях учасників експерименту спостерігалось підвищення інтересу до занять велотуризмом. Вважаємо доцільним в подальшому залучати батьків до спільних велопоходжень, що сприятиме популяризації активного сімейного дозвілля.

Список використаних джерел:

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс].– Режим доступу. <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>

2. Соловей А. Оздоровчо-рекреаційні заняття велотуризмом з учнями середнього шкільного віку / Алла Соловей, Олесь Тарасюк // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф.– Львів, 2019.– С. 43–45.

3. Соловей А. Проблеми системи оцінювання фізичної підготовленості і здоров'я школярів / А. Соловей, С. Гейці // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр.– Львів, 2018 – Вип. 22.

4. Соловей А. Готовність учнів середнього шкільного віку до організації активного відпочинку в зимовий період / А. Соловей, О. Римар // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Між-нар. наук.-практ. конф.– Львів, 2018.– С. 57–60.

5. The interaction of school and family in physical education of first grade students / Olena Bodnarchuk, Olga Rymar, Alla Solovey, Halyna Malanchuk // Journal of Physical Education and Sport.– 2018.– Vol. 18, suppl. is. 2.– P. 1092–1098.