Тернопіль, 2006. с. 117—118.

8. Степанченко Наталія Іванівна. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вінниця, 2017. – 5с.

9. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори : в 2-х т. 1983. с. 488.

10. Яловик В. Т. Формування педагогічних здібностей у майбутніх учителів фізичної культури. Івано-Франківськ, 1996. 24 с.

Reference

1. Galuzevij standart vishoyi osviti. Osvitno-kvalifikacijna harakteristika «bakalavr» za specialnistyu 6.0101100 «Pedagogika i metodika serednoyi osviti. Fizichna kultura»- Vid. oficijne. — Vved. 01.09.2004. — K. : MON Ukrayini, 2004.

2. Zakon Ukrayini «Pro vishu osvitu» // Vidomosti Verhovnoyi Radi (VVR).— 2014. — № 37-38, st. 2004 ; {Iz zminami, vnesenimi zgidno iz Zakonom № 76-VIII vid 28.12.2014, VVR, 2015, № 6, st. 40.

3. Zakon Ukrayini «Pro fizichnu kulturu i sport» // Vidomosti Verhovnoyi Radi Ukrayini (VVR). — 1994. —№ 14.

4. Motorna L. Zmist profesijnoyi kompetentnost ivikladacha VNZ. 2013. s. 50-57.

5. Nacionalna strategiya rozvitku osviti v Ukrayini na 2012-2021roki: shvaleno Ukazom Prezidenta Ukrayini vid 25 chervnya 2013 roku №344/2013 [Elektronnij resurs].—Rezhim dostupu http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/344/2013

6. Nizhevska T. V. Sistema pidgotovki majbutnih uchiteliv fizichnoyi kulturi do vikoristannya zasobiv artpedagogiki u profesijnij diyalnosti. 2015. s. 66—69.

7. Omelyanenko I. O. Teoretichni osnovi kompetentnisnogo pidhodu shodo pidgotovki vchitelya fizichnoyi kulturi. Ternopil, 2006. s. 117—118.

8. Stepanchenko Nataliya Ivanivna. Sistema profesijnoyi pidgotovki majbutnih uchiteliv fizichnogo vihovannya u vishih navchalnih zakladah. Vinnicya, 2017. – 5s.

9. Ushinskij K. D. Vibrani pedagogichni tvori : v 2-h t. 1983. s. 488.

10. Yalovik V. T. Formuvannya pedagogichnih zdibnostej u majbutnih uchiteliv fizichnoyi kulturi. Ivano-Frankivsk, 1996. 24 s.

УДК 796. 57 : 613

Горбенко М.І.,
доцент кафедри спортивних дисциплін та туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ЗНАЧЕННЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ В ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я І ПІДВИЩЕННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ

В статті розкрито значення велосипедного туризму в зміцненні здоров'я і підвищенні працездатності людини. Розглянуто деякі загальні рекомендації для підготовки та проведення велосипедних туристичних походів.

Аналіз останніх наукових досліджень показав, що велосипедний туризм відкриває великі можливості до надбання багатьох важливих для життя та трудової діяльності загальноосвітніх і спеціальних знань, різних рухових умінь і навичок, сприяє зміцненню здоров'я та різнобічного формування особистості.

За формою проведення велосипедні маршрути поділяють на організовані і неорганізовані – аматорські. Плановий вело туризм передбачає організацію і проведення походів туристськими організаціями і підприємствами різних форм власності. Самодіяльні туристичні велосипедні маршрути організовують і проводять ради з питань туризму, туристські клуби, спортивні товариства і спортивні секції підприємств, установ і навчальних закладів..

Найважливішою умовою забезпечення безпеки велопоходу є дотримання правил дорожнього руху. Безпека велоподорожей також багато в чому залежить від технічного стану велосипеда й уміння управляти їм, особливо на поганій дорозі і при подолання перешкод.

Ключові слова: *велосипедний спорт, туризм, похід, подорож, здоров'я.*

Горбенко Н.И. Значение велосипедного туризма в укреплении здоровья и повышения работоспособности человека. *В статье раскрыто значение велосипедного туризма в укреплении здоровья и повышении работоспособности человека. Рассмотрены некоторые общие рекомендации для подготовки и проведения велосипедных туристических походов.*

Анализ последних научных исследований показал, что велосипедный туризм открывает большие возможности для достижения многих важных для жизни и трудовой деятельности общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннего формирования личности.

По форме проведения велосипедные маршруты делятся на организованные и неорганизованные - любительские. Плановый вело туризм предусматривает организацию и проведение походов туристскими организациями и предприятиями различных форм собственности. Самодеятельные туристические велосипедные маршруты организуют и проводят Комитеты по вопросам туризма, туристские клубы, спортивные общества и спортивные секции предприятий, учреждений и учебных заведений.

Важнейшим условием обеспечения безопасности велопохода является соблюдение правил дорожного движения. Безопасность велопутешествий также во многом зависит от технического состояния велосипеда и умения управлять им, особенно на плохой дороге и при преодолении препятствий.

Велосипедный туризм получил популярность во многих странах мира благодаря своим определенным предпочтениям. Велосипед позволяет за короткий промежуток времени посетить и посмотреть больше районов, одновременно наслаждаясь быстрой сменой впечатлений. Для вело туризма доступны почти все территории, куда часто невозможно доехать на автомобиле. Велосипед не оказывает шума, не портит окружающую среду. Человек едущий на велосипеде, одновременно может наслаждаться ветром, пением птиц. Он не так, как автомобиль, распугивает животным, не загазовуе воздуха.

Ключевые слова: *велосипедный спорт, туризм, поход, путешествие, здоровье.*

Gorbenko N.I. The importance of cycling tourism in improving health and improving human performance. *The article reveals the importance of cycling tourism in improving health and improving human performance. Some general recommendations for preparing and conducting cycling tours are considered.*

The analysis of the latest scientific research has shown that cycling tourism opens up great opportunities for achieving many general educational and special knowledge important for life and work, various motor skills and abilities, promotes health improvement and versatile personality formation.

According to the form of carrying out, cycling routes are divided into organized and unorganized - amateur. Planned cycling tourism provides for the organization and conduct of trips by tourist organizations and enterprises of various forms of ownership. Amateur tourist cycling routes are organized and run by Tourism Committees, tourist clubs, sports societies and sports sections of enterprises, institutions and educational institutions.

The most important condition for ensuring the safety of a cycling trip is compliance with traffic rules. Cycling safety also largely depends on the technical condition of the bike and the ability to handle it, especially on bad roads and when overcoming obstacles.

Cycling tourism has gained popularity in many countries around the world due to its specific preferences. The bike allows you to visit and see more areas in a short period of time, while enjoying a quick change of experience. Almost all territories are accessible for cycling tourism, which is often impossible to reach by car. The bike does not make noise, does not spoil the environment. A person riding a bicycle can enjoy the wind and birdsong at the same time. It is not like a car, scares away animals, does not gas the air.

Key words: *cycling, tourism, hike, travel, health.*

Постановка проблеми. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою та спортом – обов'язкові складові здорового способу життя. Сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України є обмежена рухова активність. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40-60%, а в Японії – 70-80% [6].

Аналіз останніх досліджень. Згідно «Глобальным рекомендациям по физической активности для здоровья», розробленими ВООЗ, діти 5-17 років повинні займатись фізичною культурою кожен день і не менше 60 хвилин. При цьому більшу частину необхідно присвячувати аеробним навантаженням (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, рухливі ігри та спортивні ігри на свіжому повітрі). Згідно дослідженням ВООЗ, тільки при таких навантаженнях в рази зменшується ризик ожиріння, появи серцево-судинних захворювань, захворювань органів дихання і діабету [2, 6].

В багатьох країнах світу їзда на велосипеді стає все більш популярною. Такому виду транспорту та проведення дозвілля віддають перевагу близько 40 % жителів Голландії, країн Скандинавії, Китаю [1].

Теоретичні та прикладні аспекти понятєво-термінологічного апарату спортивно-оздоровчого туризму, способів і методичного забезпечення організації окремих його видів описані в публікаціях О.Ю. Дмитрука, Ю.В. Щура, Ю.А. Грабовського, О.В. Скалія, Т.В. Скалія, В.Д. Дехтяра, Б.П. Пангелова. Загальні засади розробки регіональних туристичних маршрутів і моделювання системи інформаційного забезпечення туристичних заходів розроблені С. Кобзовою, Л. Заневською [2, 3, 6].

Аналіз останніх наукових досліджень (Ю.А. Грабовський, О.В. Жданович, А. Міняйло, О.Ю. Дмитрук, Ю.В. Щур,) показав, що велосипедний туризм відкриває великі можливості до надбання багатьох важливих для життя та трудової діяльності загальноосвітніх і спеціальних знань, різних рухових умінь і навичок, сприяє зміцненню здоров'я та різнобічного формування особистості. Він доступний людям всіх вікових груп від шкільного до літнього віку та є важливим аспектом здорового способу життя й активного дозвілля [2, 3, 4, 6].

Мета дослідження. Розкрити значення велосипедного туризму в зміцненні здоров'я і підвищенні працездатності людини, а також розглянути деякі загальні рекомендації для підготовки та проведення велосипедних туристичних походів, організації цікавих та корисних заходів.

Результати дослідження. У межах вітчизняної туристичної галузі чітко визначився окремий вид діяльності – оздоровчо-спортивний туризм. Цей унікальний сегмент туризму виник на самодіяльних засадах з ініціативи туристів-аматорів. Він поєднує в собі спорт і відпочинок, виховує патріотизм і національну самосвідомість, повагу до своєї землі та навколишнього середовища. Вплив заняттям велосипедним туризмом на організм дуже позитивно і широко направлено. По-перше, зміцнюється опорно-руховий апарат, по друге, – серцево-судинна система, по третє, сприяє корекції постави і поповнення м'язової маси. Врахуємо і моральне задоволення, душевну наснагу.

Велосипед на сьогоднішній день можна вважати не тільки найефективнішим способом зміцнення здоров'я, але і найдоступнішим. Одним з найпопулярніших вправ, рекомендованих для профілактики оздоровлення є біг, їзда на

велосипеді, плавання. Необхідно також додати, що дані вправи не будуть ефективні, якщо вони виконуються час від часу, за волею випадку, адже основне у використанні подібних вправ є їх систематичність, циклічність. Також важко чекати ефекту без додаткових заходів: правильного харчування, гартування, здорового способу життя, психологічної налаштованості [3, 4].

Велосипедний туризм може бути привабливим любителям заміських прогулянок. Помірна спокійна їзда на рівній місцевості, лісовими або польовими стежками корисна навіть людям не молодим і ослабленим. Збільшуючи швидкість і дальність їзди, долаючи підйоми, можна в дуже широких межах варіювати навантаження. Розвивається і зміцнюється при цьому весь організм, але особливо серцево-судинна і дихальна система [1, 3, 4].

Аналізуючи дослідження фізіологів і спортивних медиків, можна визначити, що під час педалювання мускулатура ніг не повністю розслабляється і частина роботи здійснюється при статичній її напрузі (це характерно для частого педалювання із зусиллями, наприклад при підйомі в гору), що погіршує венозний кровообіг. Тому особам із захворюванням вен нижніх кінцівок (варикозне розширення вен, тромбофлебіт) їзда на велосипеді протипоказана. Не бажана вона також при болях в поясниці і шийному відділі хребта, оскільки статична напруга розташованих тут м'язів може посилити захворювання. Зате дуже корисна при хронічних поліартритах нижніх кінцівок (поза стадією загострення), хронічних легеневих захворюваннях [2, 6].

На думку спеціалістів, велосипед незамінний в боротьбі із зайвими кілограмами. Під час їзди на велосипеді вага тіла більш рівномірно розподіляється на декілька опорних точок (кермо, сідло, педалі), запобігаючи надмірній напрузі, локальному стомленню і травматизацію зв'язкові-суглобового апарату ніг, яка, наприклад, можлива у повних людей при бігу. Це дозволяє збільшити тривалість та інтенсивність фізичних навантажень, більш повно реалізувати можливості серцево-судинної і дихальної системи, отже, отримати кращий оздоровчий ефект [3, 4].

Для профілактики статичних перевантажень окремих м'язів важливо мати правильну посадку. Висота сідла встановлюється так, щоб розпрямлена нога п'ятою діставала опущену до нижньої крапки педаль. Кермо може бути вище за сідло, а довжина рами такою, щоб, уперши лікоть руки в передній кінець сідла, велосипедист діставав кермо серединою пальців.

Під час руху стопа повинна розташовуватися так, щоб на вісь педалі тиснула передня її третина. При правильній посадці тулуб злегка зігнуто в поясниці і нахилено вперед, руки трохи зігнуті в ліктьових суглобах, тримають кермо вільно на ширині плечей без напруги. Велосипедист за таких умов не повинен відчути незручності. Рухи ніг м'які, рівномірні, без поштовхів, дихання рівне, вільне, без затримок [1, 3, 4].

З підвищенням в Європі, США та Китаї інтересу до велосипеду виникла ціла індустрія велосипедного туризму. Десятки, якщо не сотні комерційних компаній і некомерційних організацій пропонують велотури різного масштабу – від одноденних поїздок до тривалих екскурсій різними країнами. Окремі організації влаштовують велосипедні походи учасники яких самі везуть все своє туристське спорядження і ночують в наметах, але, як правило, комерційні велотури обставляються достатньо комфортабельно: весь багаж перевозиться на автофургонах, а туристи отримують відмінне харчування і ночують в готелях [5].

За формою проведення велосипедні маршрути розділяються на організовані (планові і самодіяльні (клубно-секційні) і неорганізовані – аматорські (дикі) [1, 4, 6].

Плановий вело туризм передбачає організацію і проведення походів туристськими організаціями і підприємствами різних форм власності (переважно по туристських путівках). Вони здійснюються на базі розроблених, вивчених, описаних, а іноді і промаркірованим маршрутах під керівництвом інструкторів, які мають достатній досвід і добре знайомі з місцевістю. Весь маршрут, як правило проходить через туристські бази або інші засоби розміщення туристів, де учасники походу забезпечуються певним комфортом нічлігом, харчуванням, культурними і медичними послугами, а на окремих ділянках автомобільним транспортом.

Більшість туристів початківців здійснюють свої перші велосипедні подорожі саме за такими маршрутами, які пролягають через живописні куточки природи, включають пам'ятки старини, цікаві архітектурні споруди, меморіальні для літератури або історичні місця. В більшості своїй такі маршрути не відрізняються складністю і не вимагають спеціальної туристської підготовки.

Самодіяльні туристичні велосипедні маршрути організовують і проводять ради з питань туризму, туристські клуби, спортивні товариства і спортивні секції підприємств, установ і навчальних закладів, оздоровчо-спортивні табори і так далі. Самодіяльні туристи самі підбирають склад групи, вибирають район подорожі, розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організовують нічліг і екскурсії [3, 4, 6].

Особливість неорганізованих велосипедних маршрутів в тому, що туристи самі вибирають район подорожі, часто не маючи чітко розробленого плану і програми походу. В більшості своїй такі групи збираються з друзів, сімей, знайомих. Їх головне завдання – активний відпочинок під час літніх відпусток або канікул. Головне тут імпровізація, несподіваність різних вражень.

Ще однією особливістю сучасного велосипедного туризму є те, що сьогодні в світі спостерігається перехід від масового туризму до індивідуального, сімейного, невеликими групами. Розроблені велосипедні маршрути мають різну категорію складності (від I до V), які розрізняються довжиною маршруту, рельєфом місцевості, формою проведення.

Під час розробки туристичного велосипедного маршруту слід дотримуватися таких вимог:

– туристичні маршрути не повинні пролягати територіями, які потенційно небезпечні для туристів, тобто там, де можливі зрушення порід, обвали, через болота, річкові пороги і так далі, словом те, що може створювати небезпеку для інших учасників маршруту. Наприклад, велосипедні маршрути не повинні проходити там, де пролягають пішохідні або кінні маршрути, по тротуарах або автострадах;

– нові туристичні маршрути слід прокладати там, де існують вже прокладені дороги, є водоймища, населені пункти;

– слід уникати прокладення маршрутів по автомобільних дорогах, що мають інтенсивний рух. Туристичні маршрути

повинні проходити територіями із сприятливими екологічними і санітарно-епідеміологічними умовами;

– необхідно передбачати можливість ночівлі туристів у відведених для цього місцях або в центрах розміщення туристів;

– слід враховувати можливість профілактичних, ремонтних, будівельних робіт власниками доріг або об'єктів розміщення і харчування [1, 3, 4, 6].

Кожен мандрівник даного виду туризму повинен добре володіти технікою їзди на велосипеді, зокрема з вантажем, і не тільки на шосейних дорогах, але і по бездоріжжю. Тому учасники повинні мати відповідну фізичну підготовку, підбір туристичного спорядження відповідно до періоду року.

Найважливішою умовою забезпечення безпеки велопоходу є дотримання правил дорожнього руху. Щоб максимально зменшити вірогідність нещасного випадку, необхідно знижувати швидкість руху на спусках, особливо на дорогах з поганим покриттям, а також при русі по мокрому шосе або ґрунтовій дорозі з калюжами, оскільки вода може закривати глибокі вибоїни і ями. Не можна рухатися по дорогах в сутінки і вночі [3, 4].

Безпека велоподорожей також багато в чому залежить від технічного стану велосипеда і уміння управляти їм, особливо на поганій дорозі і при подолання перешкод, оскільки до природних перешкод у велосипедному туризмі відносяться: гірські дороги і перевали, труднопрохідні лісові стежки, ділянки бездоріжжя, броди, яри. Тому технічний огляд велосипедів необхідно проводити щодня і будь-які відмічені несправності відразу ж усувати.

Велосипедний спорт, так само як авто гоночний, лижний, човновий та інші активні види спорту, має свої небезпечні чинники, які вимагають застосування відповідних засобів безпеки. Найбільш поширені небезпечні чинники велосипедного спорту – травми голови при падінні. Тому, важливим засобом безпеки є велосипедний шолом, що захищає велосипедиста від серйозних травм – пом'якшує удар, рятує від тяжких пошкоджень.

Підбиті шорти і рукавички підвищують не тільки комфортність, але й безпеку поїздок на велосипеді. Велосипедні шорти часто забезпечуються підкладкою з натуральної або штучної замші, вкладишами гелів або іншими матеріалами, що послабляють дію дорожньої вібрації на сідничні кістки тазу. Підбиті рукавичку без пальців захищають грона рук велосипедиста від пошкодження із-за дорожньої вібрації і у разі падіння [4, 6].

Велосипедний туризм отримав популярність в багатьох країнах світу завдяки своїм певним перевагам. Велосипед дозволяє за короткий проміжок часу відвідати і подивитися більше районів, одночасно насолоджуючись швидкою зміною вражень. Для вело туризму доступні майже всі території, куди часто неможливо доїхати на автомобілі. Для вело подорожей не вимагається доріг з спеціальним покриттям. Велосипед не чинить шуму, не псує навколишнє середовище. Людина що їде на велосипеді, одночасно може насолоджуватися вітром, співом птахів. Він не так, як автомобіль, розполохує тварин, не загазовує повітря.

Висновки. Займаючись велосипедним туризмом, його учасники фактично займають одним з видів спорту, що благотворно і всебічно діє на організм та зміцнює фізичне здоров'я. Подорож на велосипеді серед красивих природних об'єктів – це неповторний дух радості, насолоди і пригод. Велосипедний туризм – найбільш щадний вид туризму, який найменше негативно впливає на навколишнє середовище.

При організації велосипедних маршрутів необхідно дотримуватися ряд вимог безпеки туристів і вимог, що пред'являються до організації велосипедних маршрутів. І тоді кожна подорож буде святом дружби з фізичною культурою і єднання з природою.

Література

1. Бейдик О. Муніципальні велопрокати: досвід європейських міст і перспективи для України [Електронний ресурс] / Олександр Бейдик // Insider. - 2015. – Режим доступу: http://www.theinsider.ua/lifestyle/55d3415e144de/
2. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Ю. А. Грабовський, О. В.Скалій, Т В. Скалій. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. - 304 с.
3. Жданович О.В. Велосипедний туризм : метод. посібник / О.В. Жданович. – Ужгород, 2010. – 37с.
4. Міняйло А. Велосипед – це наше майбутнє [Електронний ресурс] / Андрій Міняйло // Studway. – 2014. – Режим доступу: http://studway.com.ua/velomisto-andriy-miniaylo/
5. Мельниченко О.А. Особливості розвитку індустрії туризму в Україні: монографія / Мельниченко О.А., Шведун В.О. – Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017.– 153 с.
6. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. - К.: Альтерпрес., 2003. - 232 с.

References

1. Beidyk O. (2015), "Munitsypalni veloprokaty: dosvid yevropeiskykh mist i perspektyvy dlia Ukrainy" [Elektronnyi resurs] Insider, Rezhym dostupu: http://www.theinsider.ua/lifestyle/55d3415e144de/
2. Hrabovskyi Yu. A., Skalii O.V., Skalii T.V. (2009), "Sportyvnyi turyzm: navchalnyi ", Ternopil: Navchalna knyha, Bohdan, 304 p.
3. Zhdanovych O.V. (2010), "Velosypednyi turyzm" : metod. Posibnyk, Uzhhoro, 37p.
4. Miniailo A. (2014), "Velosyped – tse nashe maibutnie" [Elektronnyi resurs] Studway, Rezhym dostupu: http://studway.com.ua/velomisto-andriy-miniaylo/
5. Melnychenko O.A. (2017), "Osoblyvosti rozvytku industrii turyzmu v Ukraini" : monohrafiia, Kharkiv: Vyd-vo NUTsZU, 153 p.
6. Shchur Yu.V., Dmytruk O.Yu. (2003), "Sportyvno-ozdorovchyi turyzm: navchalnyi posibnyk", K.: Alterpres, 232 p.