

підстави рекомендувати дану методику для широкого запровадження в процес фізичного виховання студентської молоді.

Подальші дослідження передбачають розроблення методики з формування особистої фізичної культури для студентів спеціальних медичних груп.

1. Домашенко А. В. Прогностична динамічна модель фізичного виховання студентської молоді в період оновлення суспільства в Україні / А. Домашенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2002. – № 23. – С. 3–10.
2. Кряж В. Н. Показатели отношения и включенности студентов Белоруссии в физкультурно-спортивную деятельность / В. Н. Кряж, Е. С. Григорович // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – М. ; Х., 1990. – С. 81–84.
3. Приходько С. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність школярів і студентів / С. Приходько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2010. – № 2. – С. 81–83.
4. Пухальська І. Аналіз рівня соматичного здоров'я дівчат 13-14 років / І. Пухальська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту, здоров'я людини. – Л., 2003. – Т. 2. – С. 99–101.
5. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.
6. Савчук С. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу / С. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2011. – № 3. – С. 79–82.

References:

1. Domashenko, A.V. (2002), "Prognostic Dynamic Model of Physical Education of Student Youth in the Period of the Modernization of Society in Ukraine", *Pedaholika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports], *Zbirnyk naukovykh prac Kharkivsoi derzhavnoi akademii*, no.23, pp. 3–10.
2. Kriazh, V.N. and Hryhorovych, E. S. (1990), *Pokazately otnosheniya y vkluchennosti studentov Belorussyy v fizkulturno-sportyvnoi deiatelnosti* [Indicators of the attitude and involvement of students in Belarus in physical culture and sports activities], *Zdorovii obraz zhyzny y fizycheskaia kultura studentov: sotsyolohycheskye aspekty*, Moskva, Kharkov, Russia.
3. Prykhodko, S. (2010), *Vplyv navchalnoho protsesu na riven fizychnoho zdorovia ta zakhvoriuvanist shkolariv i studentiv* [Influence of educational process on the level of physical health and morbidity of schoolchildren and students], *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kyiv, no.2.
4. Pukhalska, I. (2003), "Analysis of the level of somatic health of girls 13–14 years", *Zbirnyk naukovykh prac z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu, zdorovia liudyny*, volyme 2, pp. 99–101.
5. Romanenko, V.A. (1999), *Dvyhatelnie sposobnosti cheloveka*, [Man's motor abilities], *Novyi myr*, Doneck.
6. Savchuk, S. (2011), "Analysis of the state of physical health of students of a higher technical educational institution", *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], *Lyck, Zbirnyk naukovykh prac*, no.3, pp. 79–82.

УДК 379.853

Ольга Пірус, Любомир Пасічняк, Роман Дмитрів

ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ВИД АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ

Мета. Визначити рекреаційний ефект та характерні ознаки велосипедного туризму як засобу проведення активного відпочинку. *Методи.* Для реалізації поставленої мети здійснювали: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, вивчення стану досліджуваної проблеми, порівняння. *Результати.* З'ясовано, що у порівнянні з іншими видами туризму для велосипедного характерні: часта зміна вражень, велика інтенсивність руху, швидкі динамічні походи з різноманітними перешкодами, подолання значних відстаней, практично всюди прохідність, різнобічний вплив на організм людини тощо. *Висновок.* Отже, велосипедний туризм розглядають як форму фізичної рекреації, яка компенсує недостатню рухову активність, підвищує реактивність організму, сприяє оздоровленню людини, забезпечує фізичне та психологічне вдосконалення, емоційне збагачення та розширення краснавчого кругозору. Пріоритетність вибору даного виду рухової активності обумовлено його мобільністю, безпечністю, доступністю, економічністю, емоційністю, універсальністю, можливістю

перебувати у природному середовищі, самостійно здійснювати пізнавальну діяльність і регулювати навантаження, а також задовольняти біологічні та духовні потреби людини.

Ключові слова: велотуризм, дозвілля, активний відпочинок.

Aim. To identify the recreational effect and characteristic features of the cycling tourism as a means of active recreation.

Methods. In order to achieve the aim we have made a theoretical analysis and generalized the data of scientific and methodical literature, studied the state of the problem, made a comparison.

Results. The research deals with the study of cycling tourism which has recently quickly developed and became very popular as a kind of recreation. As compared with other kinds of tourism the cycling tourism is characterized by new frequent impressions, high movement intensity, dynamic hiking with different obstacles, overcoming significant distances, easy possibility, versatile effect on human body etc.

Conclusion. The priority of the choice of this motor activity type is due to its mobility, safety, availability, economy, emotionality, and universality, the ability to stay in the natural environment, carry out cognitive activity independently and regulate the load, as well as to satisfy the human biological and spiritual needs.

Key words: cycling tourism, recreation, leisure time.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Під впливом соціальних процесів та перетворень, які відбуваються у сучасному суспільстві (прискорений темп життя, сучасна урбанізація, екологія навколишнього середовища) значно прискорюються процеси життєдіяльності людини, що призводить до зниження стану здоров'я населення. Добробут та процвітання держави напряму залежить від здоров'я нації, тому проблему здоров'я науковці визначають як одну із важливих сьогодення та як ту, яка має яскраво виражений характер [1, 6, 11, 14].

Прогресуюче зниження рівня здоров'я передусім пов'язане із проблемою дефіциту рухової активності, як основного чинника здорового способу життя та зниженням витрат вільного часу на заняття фізичними вправами та як наслідок є причиною різних захворювань, низького рівня фізичного розвитку і функціональних можливостей, зниження працездатності населення [5, 13, 15].

У зв'язку з цим, виправлення ситуації, яка склалася вимагає першочергово неухильних дій з боку держави та пошуку ефективних форм, методів та засобів щодо покращення фізичного та функціонального стану організму людини. В результаті істотно зростають потреби в сучасних видах і формах активного відпочинку та відновлення населення.

Саме тому, науковці розглядають активний туризм, як ефективний напрямок, який спрямований на збільшення рівня рухової активності, задоволення потреб у активному відпочинку, відновлення фізичних та психічних ресурсів, оздоровлення організму та раціонального проведення дозвілля [1, 7].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" зазначено, що рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя [9].

Соціологічні дослідження та результати наукових досліджень констатують про різке зниження рівня рухової активності серед населення та вказують на пасивне проведення дозвілля.

При цьому, приблизно 2/3 дорослого населення країни орієнтовані на домашній спосіб проведення дозвілля. Так, 60% бюджету вільного часу населення проводить у квартирах, причому ці особливості залежать від віку людей. 18–24-літні витрачають на домашній відпочинок і заняття в квартирі близько половини свого вільного часу, 40-літні – 70% і більше. У робочі дні вдома проходить 60–70% вільного часу, у вихідні – близько половини [8].

Серед чинників, які значною мірою впливають на розвиток активного туризму, науковці визначають економічну, політичну та демографічну кризу в Україні, урбані-

зацію соціального життя, класове розшарування діяльності на дозвіллі, комерціалізацію дозвілля, низький рівень організації дозвілля та недостатню диференціацію пропозицій щодо дозвілля [2, 14].

Разом із цим, спостерігається позитивна тенденція до зростання кількості осіб, які використовують різні види пересування, серед яких найбільш популярним є велосипедний туризм.

Незважаючи на значимість та тенденцію позитивного розвитку активного туризму в Україні тема велосипедного туризму розглядається у поодиноких працях В. Савенкова, Н. Піонтковська, І. Заседка, П. Романіва, С. Лазор.

Саме тому, у рамках піднятої проблеми даний напрямок потребує вивчення його ознак, досвіду використання для оздоровлення, організації проведення та впливу його на усі компоненти здоров'я.

Мета дослідження – визначити рекреаційний ефект та характерні ознаки велосипедного туризму як засобу проведення активного відпочинку.

Методи досліджень. Для реалізації поставленої мети здійснювали: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, вивчення стану досліджуваної проблеми, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Велосипедний туризм є одним із популярних видів активного туризму серед населення. У багатьох країнах світу людина змінює пасивне пересування на активне, де велосипед є головним або єдиним засобом пересування. Ця тенденція зумовлена з одного боку бажанням людей зберегти навколишнє середовище, з другого боку – бажанням вести здоровий спосіб життя.

Головними чинниками розвитку велотуризму є: різноманітність та висока привабливість природних та історико-культурних рекреаційних ресурсів, різноманітний рельєф території.

Разом із цим, свою популярність велосипедний туризм отримав головним чином як спортивний інвентар та як засіб пересування, оскільки є досить зручним та екологічно чистим видом транспорту. Це підтверджується підсумками опитування громадської думки жителів Великобританії (2005 р.); більша половина респондентів визнала велосипед найвизначнішим технічним винаходом від 1800 року. В подальшому популярність визначалась зміною уявлення людей про відпочинок, тобто як засіб оздоровлення населення, а також як відмінний вид індивідуального туризму.

Звідси, у багатьох країнах світу – Великобританії, Данії, Нідерландах, Німеччині, Фінляндії, Франції, Швейцарії – велосипед є найбільш популярним і доступним видом рухової активності. При цьому, в рамках роботи “Спорт для всіх” (1986 р.) їзду на велосипеді було визнано як одним із наймасовіших видів активного відпочинку. Низка дослідників міжнародного туризму відмічають становлення велотуризму як окремого сегменту даної галузі, який спрямований на залучення громадян до корисного і раціонального використання вільного часу, оптимального використання туристичних ресурсів.

У системі класифікації туристично-рекреаційної діяльності він посідає місце серед видів спортивно-оздоровчого туризму, в якому гармонійно поєднуються спортивна та рекреаційно-пізнавальна складова. Головними відмінностями оздоровчого велотуризму від спортивного, який орієнтований на отримання спортивних розрядів і звань, є відмова від навмисного ускладнення маршруту, поділу походів на категорії складності та суміщення пересування із оглядом культурних та природних об'єктів [12].

Найбільшим аргументом в оздоровчому плані є те, що їзда на велосипеді характеризується досить різнобічним впливом на організм людини.

Оздоровчий вплив даного виду рухової активності обумовлено характером діяльності – активне пересування на велосипеді впродовж тривалого часу в природних

умовах шляхом подолання природних перешкод (підйоми, спуски, різні ґрунти тощо), що вимагає певних фізичних зусиль.

За структурою рухів їзди на велосипеді відносять до циклічних вправ, виконання яких вимагає ритмічного скорочення та розслаблення працюючих м'язів, що призводить до активізації м'язової, серцево-судинної, дихальної системи, пришвидшення обмінних процесів, стимулювання роботи кишково-шлункового тракту, посилення вегетативно-вестибулярних реакцій, сприяє розвитку фізичних якостей, зокрема, витривалості.

Як і будь-який вид рухової активності може мати як позитивний, так і негативний вплив на організм, в залежності від того, як ним займатися.

Отже, основними перевагами велосипедного туризму є:

- збільшення витривалості і зміцнення м'язів. Під час їзди на велосипеді тренуються багато м'язів, в тому числі і м'язи-стабілізатори. При цьому, найбільший тренувальний ефект отримують сідничні м'язи і м'язи нижніх кінцівок;

- відсутність ударних навантажень. Опорно-руховий апарат велосипедиста не отримує великих навантажень за рахунок рівномірного розподілу маси тіла на кермо, сідло та педалі. Неабияке значення має і те, що під час їзди на велосипеді від 42% до 62% часу оберту педалей м'язи нижніх кінцівок знаходяться у ненапруженому стані. Тому, ступінь пошкодження суглобів, м'язів та сухожиль значно менші ніж під час бігу;

- тренуваність серцево-судинної системи. За рахунок активного крутіння педалей покращується кровопостачання, що сприяє профілактиці варикозного розширення вен, вегето-судинної дистонії, анемії, проблем з вестибулярним апаратом і головних болів. Швидка циркуляція крові покращує роботу мозку та кровотік в області малого тазу;

- збільшення обсягу легень та сприяє необхідній вентиляції легень;

- зміцнення імунітету;

- поліпшення настрою.

При катанні на велосипеді виробляються ендорфіни і адреналін – гормони, що позитивно впливають на психоемоційну сферу. Це дозволяє розвантажити психіку, підвищити її опірність стресовим чинникам.

Розглядаючи велотуризм як один з найбільш екологічних і корисних для здоров'я видів активного туризму виділяють декілька основних його напрямків серед яких: **класичний, цивілізований, зимовий та екстремальний велотуризм.**

Серед форм велосипедного туризму розрізняють велопрогулянки, велоекскурсії, велоподорожі, велопоходи та велотури.

Висновок.

Отже, велосипедний туризм розглядають як форму фізичної рекреації, яка компенсує недостатню рухову активність, підвищує реактивність організму, сприяє оздоровленню людини, забезпечує фізичне та психологічне вдосконалення, емоційне збагачення та розширення краєзнавчого кругозору.

Пріоритетність вибору даного виду рухової активності обумовлено його мобільністю, безпечністю, доступністю, економічністю, емоційністю, універсальністю, можливістю перебувати у природному середовищі, самостійно здійснювати пізнавальну діяльність і регулювати навантаження, а також задовольняти біологічні та духовні потреби людини.

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андреева. – К. : ТОВ "НВП Поліграфсервіс", 2014. – 280 с.

2. Всесвітня туристична організація [Електронний доступ]. – Режим доступу : <http://media.unwto.org/en/press-release/2011-06-30/challenges>.
3. Гуляев В. Г. Организация туристической деятельности / В. Г. Гуляев. – М. : Нолидж, 2008. – 312 с.
4. ДЕРЕБЧИНЬСКА А. В. Розвиток активного туризму в Україні / ДЕРЕБЧИНЬСКА А. В. // Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. “Сучасні тенденції розвитку туризму”. Ч. II. – Миколаїв : ВП “МФ КНУКІМ”, 2015. – С. 27–30.
5. Дутчак М. В. Рухова активність у здоровому способі життя: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Матеріали II Всеукраїнської конференції “Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство”. – Кіровоград : КНТУ, 2011. – С. 64–67.
6. Европейская база даних “Здоровье для всех” (HFA-DB–2012 г.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://data.euro.who.int/hfadb/shell_ru.html.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2010. – 246 с.
8. Круцевич В. Соціологічні аспекти вільного часу як передумови формування типології закладів дозвілля [Електронний ресурс] / Вадим Круцевич. – Режим доступу : file:///C:/Users/User/Downloads/Uam_2014_23_10.pdf.
9. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” від 9 лютого 2016 року № 42/2016 [Електронний доступ] // Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua>.
10. Романів П. В. Аспекти організації велосипедного туризму у тернопільській області [Електронний доступ] / Романів П. В. – Режим доступу : gt_2012_21_14.pdf.
11. Саналогія. Основи управління здоров'ям : [монографія] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012. – 404 с.
12. Устименко Л. М. Основи туризмознавства : навчальний посібник / Л. М. Устименко. – 2-е вид. – К. : Альтерпрес, 2011. – 345 с.
13. Цимбалюк Н. М. Дозвілля в Україні. Теоретичні та емпіричні аспекти : [монографія] / Н. М. Цимбалюк. – К. : ДАККІМ, 2003. – 224 с.
14. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України / за ред. Квіташвілі О. ; МОЗ України, ДУ “УІСД МОЗ України”. – 2015. – 460 с.
15. Bielec G., Póltorak W., Warchol K.: Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej, Wyd. Proksenia & Uniwersytet Rzeszowski, Kraków 2011, ss.181.

References:

1. Andriieva O.V. (2014), *Phisychna rekreatsiia riznykh grup naseleennia* [Physical recreation of different population groups], NVP Poligraph servis, Kyiv, Ukraine.
2. The world tourist organization (2011), available at: <http://media.unwto.org/en/press-release> (accessed October 30, 2017)
3. Guliaiev V.G. (2008), *Organizatsiia turisticheskoi deiatelnosti* [Organization of the tourist activity], Nolidge, Moscow, Russia.
4. Derebchynska A.V. (2015), “The development of active tourism in Ukraine”, *Suchasni tendentsii rozvytku turyzmu* [The modern tendencies of the tourism development], Mykolaiv VP “MF KNUKIM”, 2015, pp. 27–30.
5. Dutchak M.V. (2011), “Moving activity in a healthy way of life: the state and prospective”, *Zdorovyi sposib ghyttia-zdorova natsiia-zdorove suspilstvo* [Healthy life style is a healthy nation and a healthy society], Kirovograd KSTU, 2011, pp.64–67.
6. Yevropeiska baza danykh (2012), “Health for everybody”, available at : http://data.euro.who.int/hfadb/shell_en.html (accessed October 30, 2017)
7. Krutsevych T.Yu. (2010), *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh grup naseleennia* [Recreation in physical culture of different population groups], Olimpiiska literature, Kyiv, Ukraine.
8. Krutsevych V. (2014), “Sociological aspects of free time as the reasons for recreation establishments formation”, available at : <file:///C:/User/Downloads/Uam> (accessed October 30, 2017).
9. Natsionalna strategiia z ozdorovchoii rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku (2016) “Moving activity is a healthy life style and a healthy nation”, available at : <http://zakon3.rada.gov.ua>. (accessed October 30, 2017).
10. Romaniv P.V. (2012), “Aspect of the organization of cycling tourism in the Ternopil region” available at : [file:gt_2012_21_14.pdf](gt_2012_21_14.pdf). (accessed October 30,2017).

11. Apanasenko G.L., Popova, A.V. and Magliovanyi A.V. (2012), "The basis of health management", Lambert, Germany.
12. Ustyomenko L.M. (2011), *Osnovy turyzmoznavstva [The basis of the tourism]*, Alterpres, Kyiv, Ukraine.
13. Tsybaliuk N.M. (2003), *Teoretychni ta empirychni aspekty [Theoretical and empirical aspects]*, DAKKKiM, Kyiv, Ukraine.
14. Kvitashvili O. (2015), *Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naseleennia, sanitarno-epidemichnu sytuaciiu ta rezultaty diialnosti systemy okhorony zdorovia Ukrainy [The annual report on population health, sanitary and epidemic situation and the results of the activity of Healthcare system of Ukraine]*, MOZ Ukraine, DU.
15. Bielec G., Poltorak W. and Warchol K. *Zarysteorii i metodyki rekreacii ruchovei*, Wyd. Proksenia & Uniwersytet Rzeszowski, Krakow, Poland.

УДК 796.011.3:612.17

Юрій Полатайко

ХРОНОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ У СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглянуто хронофізіологічні особливості варіабельності серцевого ритму в спортсменів, які займаються циклічними видами спорту, впродовж річного тренування. Порівняльний аналіз варіабельності серцевого ритму показав різний рівень напруження регуляторних механізмів кардіореспіраторної системи, що визначає особливості адаптивних реакцій в річному циклі тренування. У плавців – помірне напруження, в контрольній групі спостерігалось сильніше напруження. Метою дослідження вивчити хронофізіологічні особливості варіабельності серцевого ритму в спортсменів при заняттях циклічними видами спорту під час річної підготовки. Порівняльний аналіз варіаційної пульсометрії виявив різний ступінь напруження механізмів регуляції серцево-судинної системи у обстежуваних, що вказує на особливості перебігу адаптивних реакцій у річному циклі тренування.

Ключові слова: хронофізіологія, варіабельність серцевого ритму, кардіореспіраторна система.

The article is devoted to study of chronophysiological features of the heart rate variability in sportsmen engaged cyclic kinds of sports during annual training. The carried out researches have shown, that the comparative analysis of the heart rate variability has revealed a various degree of the tension of regulatory mechanisms of the cardiovascular system, that specifies feature of adaptive reactions in an annual cycle of training, in the swimmers – moderate tension: of the system regulation, and in control group -stronger functional tension was revealed. The purpose of the study is to investigate the chronophysiological features of cardiac rhythm variability in athletes during classes during cycles of sport during annual training. A comparative analysis of variation pulsometry revealed a different degree of stress in the mechanisms of regulation of the cardiovascular system in the subjects, indicating the peculiarities of the course of adaptive reactions in the annual training cycle.

Key words: chronophysiology, heart rate variability, cardiovascular system.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Підвищення рівня функціонування організму і його систем характерний для фізичного навантаження і вимагає участі центральних механізмів регуляції в роботі автономного контуру регуляції, яким є серцево-судинна система. Тобто адаптивне урівноваження організму з середовищем відбувається за рахунок зростання напруження процесів регуляції. Звідси висновок – ефективність керуючих систем при адаптації до максимальних навантажень можна оцінити за мірою напруження регуляторних механізмів. Ступінь їх напруження може бути характеристикою "ціни" адаптації, а новий рівень функціонування системи – це вже її результат адаптації [7].

Вимірювання середньої частоти скорочень серця (ЧСС) не дозволяє оцінити стан окремих ланок системи вегетативної регуляції організму. Статистичний аналіз з елементами імовірнісного підходу виявляє закон розподілу випадкового процесу, яким є ритм серця і дозволяє охарактеризувати його кількісно з різних сторін [2, 4, 5, 8]. Математичне забезпечення методів дослідження спрямоване на отримання міри мінли-