

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
WYŻSZA SZKOŁA PRZEDSIĘBIORCZASCI I ADMINISTRACJI W
LUBLINIE
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕРЕЗІВСЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ ОНПУ
ОДЕСЬКИЙ РЕГІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ДЕРЖАВНОГО
УПРАВЛІННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОГО
УПРАВЛІННЯ ПРИ ПРЕЗИДЕНТОВІ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

*До 100-ліття Одеського національного
політехнічного університету*

МАТЕРІАЛИ

**III Міжнародної науково-практичної конференції
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ
ДЕРЖАВНО-ПРАВОВОГО РОЗВИТКУ
УКРАЇНИ»**

25-27 червня 2018 року, м. Одеса

Київ - 2018

3. Про Стратегію сталого розвитку «Україна – 2020»: Указ Президента України від 12.01.2015 р. № 5/2015. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5/2015>.
4. Реформа державного управління – важлива складова європейського порядку денного України [Електронний ресурс] / Урядовий портал: Єдиний веб-портал органів виконавчої влади. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/news/reforma-derzhavnogo-upravlinnya-vazhлива-skladova-yevropejskogo-poryadku-dennogo-ukrayini-oleksandr-sayenko>

СЕКЦІЯ 3

ДЕРЖАВНА СОЦІАЛЬНА ПОЛІТИКА В УКРАЇНІ: ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ

Гришкорін М. Г.

асистент, кафедра фізичного виховання та спорту,
Одеський національний політехнічний університет
(Одеса, Україна)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТА

Туризм – один з важливих засобів активного відпочинку та краєзнавчо-туристичної діяльності. Правильно організована і добре проведена подорож зміцнює здоров'я людини, а також збагачує його світогляд. Туристські подорожі проводяться у формі походів вихідного дня, багатоденних подорожей, учбово-тренувальних зборів і туристських експедицій. Такий вид діяльності потребує від спортсмена високої підготовки, особливо фізичної. Фізична підготовка туриста повинна забезпечувати:

1. Загальну фізичну підготовленість.
2. Спеціальну фізичну підготовленість у залежності від способу пересування.
3. Загартовування організму – його здатність чинити опір захворюванням при охолодженні, перегріванні, підвищеній вологості чи сухості повітря, гіпоксії тощо.

Загальна фізична підготовка сприяє всебічному та гармонійному розвитку людини. Без підтримки її постійно на високому рівні неможливо домогтися успіхів у засвоєнні й удосконаленні техніки різних видів туризму. В процесі загальної фізичної підготовки важливо всебічно розвивати основні фізичні якості: силу, витривалість, швидкість. Якщо

одна з них відстає в розвитку, варто додатково застосовувати засоби, що сприяють розвитку відстаючої якості.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, технікою будь-якого визначеного виду туризму. Одночасно в процесі підготовки повинні розвиватися і ті фізичні якості, що особливо важливі для даного виду туризму. Так, для туриста-пішохода і велосипедиста особливо важливі сила і витривалість ніг, для лижника, крім того, потрібна і сила рук. Кожному туристу, що надає перевагу активному пересуванню, необхідний гарне, тобто глибоке і рівномірне дихання. Отже, треба «поставити» подих, для різних видів туризму це завдання ставиться по-різному.

Гартівна фізична підготовка – це сонячні та повітряні ванни, водні процедури, сауни та інші способи підвищення опірності організму до зміни температури навколишнього середовища, до інфекцій та простудних захворювань. Загартованість покращує пристосовуваність організму до різноманітних умов туристського походу: спеки, холоду, дощу, снігу (навіть влітку) та холодних ночівель у зоні високогір'я, а також до значних фізичних навантажень.

Фізична підготовка повинна бути безупинною і цілорічною. Невід'ємна частина підготовки туриста – дотримання режиму, без чого неможливий успіх. Основні вимоги до режиму – уміле поєднання роботи з відпочинком, виконання правил гігієни, щоденна ранкова гімнастика і суворе дотримання розкладу тренувань. Розпорядок дня потрібно скласти за можливістю так, щоб ранкова гімнастика, вживання їжі, робота і відпочинок щодня проводилися в той самий час. Це ставить організм у звичні умови і тим самим підвищує його працездатність. Нормальний сон зміцнює нервову систему туриста, робить його бадьорим і енергійним, а добре організоване харчування, правильний підбір і чергування продуктів забезпечує швидке відновлення сил після роботи. Обов'язкова умова для кожного з тих, хто займається, – проходження не менше 3-4 разів на рік медичного огляду, а також систематичний самоконтроль.

Фізична підготовка складається з ранкової гімнастики, спеціальних занять і походів вихідного дня. Заняття на вулиці дозволяють включати біг на короткі і довгі (до декількох кілометрів) дистанції. Повільний біг з прискореннями по кілька десятків метрів, рівномірний тривалий біг рекомендується поєднувати з швидкою спокійною ходьбою. Дуже важливо привчитися дихати глибоко, без затримки, з повним видихом. Зарядку в приміщенні потрібно виконувати біля відкритого вікна. Після неї необхідно обмиватися до пояса прохолодною водою. Тренувальні заняття протягом тижня й у вихідні дні проводяться в залах, на майданчиках, на стадіонах і на місцевості. Вони звичайно складаються з

гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного і велосипедного спорту, спортивних ігор.

Здача нормативів комплексного Державного тестування забезпечує контроль рівня загальної фізичної підготовленості. Спеціально підібрані вправи і відповідні види спорту допомагають розвинути ті чи інші фізичні якості, в першу чергу потрібні туристу, а саме: витривалість і силу. Однак для розвитку сили не варто захоплюватися підніманням великої ваги. Доцільніше застосовувати середні обтяження, але з великою кількістю повторень. У цьому випадку буде розвиватися і витривалість м'язів, що так необхідна в поході. В одне тренування потрібно включати вправи зі снарядами різної ваги. Вправи з легкими предметами варто виконувати до стомлення, потім, відпочивши 2-3 хв., повторювати знову. Вправи з подоланням власної ваги (підтягування, присідання, віджимання) виконуються до знесилення. Вправи силового характеру виконуються протягом усього періоду підготовки.

Важливим є розвиток витривалості, тому що необхідно витримувати довгі піші переходи з похідним спорядженням за спиною. Здорові люди з рюкзаками середньої ваги проходять по 6-11 км, туристи, що «втяглися в похідне життя», – по 18-20 км, а підготовлені досвідчені туристи – до 30 км на день. Витривалість досягається не тільки тривалою ненапруженою роботою (спокійний тривалий біг, ходьба), але і багаторазовими повтореннями більш коротких, але напруженіших навантажень. Можна, наприклад, застосувати пробіжку 6-8 разів по 800 м із середньою швидкістю. У проміжках між бігом – спокійна ходьба (7-9 хв.) до відновлення нормального дихання і пульсу. Добре розвивають витривалість плавання, веслування, їзда на велосипеді, біг на лижах, походи вихідного дня взимку і влітку. Особливо сприятливі для фізичної підготовки туриста умови, близькі до умов тривалої подорожі.

Проте однієї витривалості замало. Щоб менше втомлюватися, і, відповідно, пройти більше з меншими фізичними витратами, важливо навчитися правильно й ошадливо ходити. Адже техніка ходьби – це один з найважливіших факторів при пішому туризмі. По пересіченій місцевості варто йти на злегка зігнутих ногах, намагаючись не до кінця випрямляти їх у момент поштовху. При цьому нога у важкому взутті мимоволі «косопить», що полегшує ходьбу. У момент, коли ступня відривається від землі, і нога робить крок вперед, її м'язи треба максимально розслаблювати. Коли нога опускається на землю, м'язи знову напружуються, причому ступню треба ставити точно на підощву, а не на ребро, щоб не потягнути зв'язки гомілковостопного суглоба. Люди, недосвідчені в ходьбі на великі відстані, ходять інакше: м'язи ніг у них постійно напружені і швидко втомлюються. При правильній техніці ходьби турист мимоволі починає рухатися ритмічно, тобто робить кроки

однакової довжини, ступаючи з приблизно однаковою частотою. Швидкість пересування його по рівній місцевості стає постійною. Ритмічність руху допомагає правильній роботі серця, дихальних та інших органів. У кожної людини в залежності від її росту, ваги, сили, від ваги взуття і рюкзака, а також від рельєфу місцевості довжина і частота кроку будуть свої, особливі: отже, суто індивідуальний і ритм руху.

У тренуванні необхідно приділяти увагу вправам у рівновазі, що сприяють удосконаленню вестибулярного апарату і м'язів, що утримують тіло в стані рівноваги.

Протягом усього року тренування туриста повинні забезпечувати рівномірний розвиток всіх фізичних якостей.

За умови серйозного ставлення до фізичної підготовки, туристський похід не тільки не зашкодить вашому здоров'ю, але й стане улюбленим видом дозвілля. А відвідані нові мальовничі місця рідного краю стануть джерелом натхнення для навчання, праці і подальших мандрівок.

Зазимко Н. С., ст. преподаватель
Банокіна Л. А., ст. преподаватель
кафедра фізического воспитания,
Одесский национальный политехнический университет
(Одесса, Украина)

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Оздоровительный медленный бег, безусловно, самое эффективное и доступное средство сохранения здоровья. Медленным бегом можно заниматься самостоятельно каждому человеку.

Длительный бег в равномерном и умеренном темпе значительно стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Потребление кислорода во время бега увеличивается в несколько раз. Для обеспечения повышенного уровня потребления кислорода сердце во время бега перегоняет кровь в объеме, в несколько раз превышающем объем в спокойном состоянии, что улучшает деятельность и повышает тонус сердечно-сосудистой системы.

Бег — это всегда тренировка на свежем воздухе, это огромное количество благотворного кислорода, проходящего через легкие и обогащающего кровь. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом желательно проводить в парке, в сквере, в лесу, на стадионе, набережной или тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским