

- реф. дис. ... канд. пед. наук / Гос. центр. институт фізкультури. – М., 1988. – 22 с.
3. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Костюченко В.Ф.; СПб-ГАФК. – СПб., 1994. – 123 с.
  4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 190 с.
  5. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
  6. Лебідь М.Р. Методика використання фізичної культури з метою оздоровлення та активного відпочинку / М.Р. Лебідь, М. М. Андрощук, Я.Б. Павленко – Тернопіль: «Економічна думка», 2009. – 22 с.
  7. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: книга для учащихся / Е.А. Малков. – Москва: Просвещение, 1991. – 128 с.
  8. Мильнер Е.Г. Формула бега / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 192с.
  9. Мищенко В.С. Некоторые показатели гемодинамики и системы крови для оценки эффективности занятий оздоровительным бегом / В.С. Мищенко, Е.И. Гусинская, П.И. Губка // Физиология человека. – 1988. – Т. 14. – № 4. – С. 613–616

This article discusses some of the features of classes jogging. The impact of the mentioned means of improving focus on the human body and contraindications for use. Disclosed features load dosage depending on the health and physical fitness of people of different age groups.

**Keywords:** lack of exercise, physical activity, recreational walking, jogging, Health-technology heart rate, pace, stress, wellness, physical fitness.

*Отримано 16.04.17*

УДК 338.48-52 (477)

***М.І. Горбенко***

## **ВЕЛОТУРИЗМ ЯК СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ ВИД ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ**

В статті розкрито суть велотуризму, проаналізовано особливості розвитку та організацію велотуризму, висвітлено думки щодо необхідності розвитку цього виду відпочинку, описано

основні проблеми, з якими зіткнулась Україна. В останні роки велосипедний туризм стає все більш популярним видом відпочинку. Зростання його популярності пов'язаний з модою на здоровий спосіб життя в цілому, оскільки велоспорт є одним з найбільш екологічних і корисних для здоров'я видів туризму. Він приваблює не тільки відчуттям швидкості, свободи, а й цікавими екскурсіями, а також можливістю повноцінного відпочинку на природі.

**Ключові слова:** велотуризм, велосипедні маршрути, туристична інфраструктура.

**Постановка наукової проблеми.** Велотуризм стає дуже популярним, все більше країн «пересідає» на цей вид транспорту. І не лише тому, що останніми десятиліттями спостерігається тенденція до збереження навколишнього середовища. Основною причиною є піклування про стан здоров'я, випробування своїх сил й можливостей та економія коштів. В Україні велотуризм поки ще не став масовим видом відпочинку, відсутня належна інфраструктура та бракує коштів. Проте є можливості для розвитку, серед яких чудова ресурсна база, зростає частка волонтерів (асоціації та гуртки), тому необхідно проаналізувати сучасний стан велотуризму, наявні проблеми та запропонувати шляхи подальшого розвитку в сфері велотуризму.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Проблеми організації туризму й організації туристичної діяльності висвітлені у працях О.О. Бейдика, М. Борушак, В.Ф. Кифяка, О.О. Любіцевої, М.П. Мальської та ін. Теоретичні та прикладні аспекти поняттєво-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. Загальні засади розробки регіональних туристичних маршрутів і моделювання системи інформаційного забезпечення туристичних заходів розроблені С. Кобзовою, Л. Заневською.

На основі аналізу останніх публікацій, котрі висвітлюють проблеми організації спортивно-оздоровчого туризму, зокрема велотуризму, в Україні виявлено, що природно-ресурсний та історико-культурний потенціал не достатньо використовується у ракурсі його використання для потреб велосипедного туризму.

**Формулювання мети та завдань роботи.** Дослідити сучасний стан велотуризму в Україні та його витоки, проаналізувати особливості

організації даного виду туризму, дослідити основні проблеми і визначити перспективні напрямки розвитку.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень склали дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників зі спортивного туризму та велотуризму.

**Виклад основного матеріалу.** Велосипедний туризм – це популярний вид активного відпочинку, що має безліч різновидів: від невеликих прогулянок і екскурсій до складних велосипедних подорожей [1, с. 87].

З велосипедного туризму проводиться змагання різного рангу, присвоюються спортивні розряди і звання. Загалом, все так само, як і в інших видах спорту. І в той же час велосипедний туризм в чому незвичайний вид спорту. Це не тільки швидкість і фізичні навантаження, але і спілкування з друзями, вечори біля багаття, захоплюючі види природи і багато, багато іншого. Не кажучи вже про те, що велосипедний туризм, мабуть, був одним з перших екстремальних видів спорту.

Велосипедний туризм обов'язково повинен відповідати правилам, в залежності від категорії складності визначають протяжність і тривалість маршруту, набору перешкод, складу групи і т.д. Що в свою чергу змушує проходити маршрут у швидкому темпі, проявляти високі морально-вольові якості і застосовувати навички подолання, перешкод, що визначають категорію складності маршруту.

Велотуризм має деякі особливості порівняно з іншими видами туризму. Це, перш за все, велика інтенсивність руху і, як наслідок, велотурист встигає побачити набагато більше, ніж, наприклад, пішохідник або гірник. Велотурист для подорожі використовує більш складну техніку – велосипед, а велосипедна група і кожен її спортсмен окремо, є учасником дорожнього руху, і зобов'язана підкорятися правилам дорожнього руху [4, с. 98].

Розглянемо основні особливості велосипедного туризму. Перша з них зумовлена сильним впливом на розвиток велосипедного туризму лижного і гірського туризму, а так само спортивними традиціями. Ця особливість полягає в спортивному стилі походів, що виражається в економії часу і чіткої організації роботи на маршруті і в таборі. Під час руху заборонено будь-які зупинки без дозволу командира, намети і речі учасників збираються, поки готується сніданок; коли сніданок готовий, майже всі речі повинні бути зібрані. Режим руху також, як і в інших видах спортивного туризму: 50 ходових хвилин і 10 хвилин привалу. Після третього переходу обід. Обід, як прийнято і в інших видах туризму, ніколи не буває гарячим, і являє собою, як правило, бутерброд з

ковбасою або сиром, тушонка або легкі перекуси й запивають чистою джерельною водою. Під час кожного привалу вживають сухофрукти, а після кожних 50 км і на перевалах повинна з'їдатися шоколадка.

Друга особливість полягає в тому, що маршрути повинні плануватися так, щоб вони не включали пішохідні ділянки. Якщо ж пішохідна ділянка зустрічається, вона повинна бути виправдана (наприклад, з'єднувати два цікавих райони). Ми вважаємо, що велосипедний туризм повинен проходити на велосипеді. Але, тим не менше, хочеться подивитися місця, доїхати на велосипеді до яких не можна. Тому особливістю тактики велосипедного туризму є пішохідні виходи або виїзди на порожніх велосипедах. Це дозволяє оглянути визначні пам'ятки, витративши на це мінімум часу.

Третя особливість полягає в тому, що велосипедні маршрути повинні проходити в максимально високому темпі. Це дозволяє більше подивитися, і, якщо все йде за планом, зробити кілька радіальних виходів до цікавих об'єктів на маршруті. До того ж високий темп робить маршрут цікавішим в спортивному плані [3, с. 29].

Четвертої особливістю є дбайливе ставлення до природи. У кожному поході засновується посада еколога, який приводить перед від'їздом стоянку в належний вигляд. А так само збирає все сміття, залишене групою на маршруті, з тим, щоб увечері спалити його на вогнищі.

Але займатися велосипедним туризмом треба, звичайно, розумно. Велике значення тут має надаватися тренуванням.

Незважаючи на те, що в похід ви вирушите тільки в теплу літню пору року, проводити тренування треба систематично, круглий рік. Взимку це може бути ходьба на лижах, катання на ковзанах, заняття легкою атлетикою. Навіть при невеликих перервах у тренуваннях порушується процес розвитку витривалості, і кожен раз треба починати все спочатку. Поступове наростання навантаження, ускладнення тренувальних занять – ось запорука правильного розвитку тренуваності.

Велике значення тут має і раціональний розпорядок усього дня спортсмена: достатній відпочинок вночі, правильний режим харчування, відпочинок та спортивні розваги на свіжому повітрі, систематичне заняття ранковою гімнастикою і т. д. Тим, хто успішно пройшов тренувальний період, можна сміливо відправлятися і в велосипедний похід [5, с. 45].

Тим, хто ще не брав участь у великому велосипедному пробігу, не слід відразу відправлятися в занадто далеку подорож, треба спочатку зробити декілька невеликих прогулянок.

Для дітей 9-10 років не треба вибирати для прогулянки шлях більше 5 км, 11-12-літні учні можуть зробити першу прогулянку не більше ніж на 10 км. Підлітки 13-14 років можуть їхати в перший раз на більш далекі відстані – до 25 км, 15-16-річні – до 35 км; 17-18-річні – до 40 км. Ця величина складає приблизно половину шляху одноденного походу. У наступні виїзди можна поступово збільшувати дистанцію так, щоб вона становила спочатку 60, 70 потім 80 і 90% від денного переходу. Рекомендується їхати зі швидкістю не більше 15 км на годину по асфальтовій і не більше 10 км на годину по сільській дорозі, роблячи привали по 10 хвилин через кожні 5 км шляху. І, звичайно, кожному велосипедисту треба вивчити і твердо знати правила вуличного руху та їзди на велосипеді.

При русі групи попереду їде направляючий, який обирається з числа учасників подорожі, а ззаду – замикаючий, яким зазвичай є керівник групи. Інтервал між велосипедистами повинен становити 3-5 м, а на складних ділянках – до 10 м і більше. Для того щоб правильно розподілити сили і не втомитися, через кожні 45-50 хвилин їзди належить робити привал на 10 хвилин. Під час привалу треба зробити розминку (кілька вправ), оглянути велосипед, вантаж; відпочивають лежачи або сидячи.

Підліткам 13-14 років, які займаються велосипедним туризмом не перший рік, можна подовжувати маршрут до 30 км на день. При такій протяжності шляху режим руху повинен бути наступним: через перші 10 км шляху – привал на 30 хвилин, в середині шляху – великий привал на 3-4 години, під час якого велосипедисти відпочивають, обідають, купаються, оглядають визначні місця, музеї, готують велосипеди до наступного переходу і т. д.

Добре після стомлюючого шляху освіжитися, скупавшись у річці. Після купання швидше проходить втома, велосипедист почуватиметься більш бадьорим. Але пам'ятайте, що відразу після їзди, розжареним входити у воду не можна. Посидьте трохи на березі, відпочиньте, остиньте [11, с. 98].

Законом для туриста-велосипедиста повинен бути і певний режим харчування. Не можна накидатися на їжу безпосередньо перед виїздом в дорогу. Між прийомом їжі і початком руху повинен бути інтервал не менше 1,5 годин. Після припинення руху рекомендується приймати їжу після деякого (приблизно через годину після зупинки на привалі).

Дотримання всіх цих правил допоможе правильній роботі організму велосипедиста, а учасник туристського походу на велосипеді розвине силу, витривалість, поліпшить загальний фізичний розвиток.

Якщо Ви плануєте вирушити в серйозну багатоденну подорож на велосипеді, то необхідно заздалегідь навчитися витримувати заданий темп. У тривалій велотур має сенс придбати спеціалізовану екіпіровку для велоспорту, що забезпечує комфорт і безпека на автошляхах. Важливі деталі гардеробу велосипедиста: яскраві «дихаючі» майки, вітро-і вологонепроникна куртка, велошорти або (для прохолодних погодних умов) велоштани, зручне взуття з досить жорсткою підошвою, рукавички з «обрізними» пальцями, велосипедний шолом, рюкзак для певного мінімуму речей.

Одяг туриста-велосипедиста повинен бути легким і зручним. Це звичайно щільні трикотажні труси, шорти або штани гольф, ковбойка, велосипедна шапочка, легкі туфлі, обов'язково з твердою підошвою. Речі перевозять на багажнику, який спеціально обладнали [2, с. 12].

У подорожі за маршрутами, які проходять по дорогах з удосконаленим покриттям, можна застосувати велосипедний двигун типу Д-4, потужністю 1 л. с. Він компактний, простий у використанні, по цих дорогах може розвинути швидкість 35-40 км/год; дорожня швидкість його 15-25 км/год. Бачок для пального (суміш бензину з автолом) вміщує 2,3 л, чого вистачає на 150-160 км колії (при швидкості 20 км/год).

Їздити на велосипеді з вимкненим мотором важче, ніж на велосипеді без мотора (вага заправленого двигуна-близько 10 кг). Тому включати в середню по силі групу велосипед з двигуном не доцільно. Це можна зробити в сильній групі, яка може тримати постійну швидкість 15-20 км/год. Найкраще комплектувати спеціальні веломоторні групи. З урахуванням тих же кліматичних і дорожніх умов, при інших рівних умовах, така група за час своєї відпустки може легко пройти 1500-2000 км.

Головними чинниками розвитку велотуризму в Україні є: різноманітність та висока привабливість природних та історико-культурних рекреаційних ресурсів, різноманітний рельєф території України, серед негативних сторін: недостатній розвиток інфраструктури велосипедного туризму.

Найсприятливіші умови для подорожі в Західній Україні – там знаходиться найбільше велосипедних стоянок, пунктів ремонту та велоготелів. Сезон велотурів в Україні починається в квітні – травні і триває до середини жовтня. Існує також і зимовий велотуризм. Велосипедні подорожі можуть бути як одноденними – в околицях міста, так і багатоденними. Більшість туристів організовує маршрути самостійно, визначаючи кількість днів, район подорожі та складність. Усі необхідні речі, в тому числі і палатки, туристи везуть самі. Організовані велотури пропонуються туристичними фірмами, часто у складі комбінованих

турів, поєднуючись з рафтингом. Середня група, що відправляється в велоподорож 7–10 осіб. Вік учасників від 18 до 40 років. Оптимальне навантаження під час велотуру – близько 40 км на день [4].

Всі маршрути, які пропонуються туристичними фірмами, промарковані, за основу взята Карпатська колірна система, хоча існує і Альпійська – цифрова. Так, на Закарпатті за підтримки швейцарсько-українського проекту розвитку лісового господарства FORZA промарковано близько 230 км туристських маршрутів під загального назвою Закарпатський Туристичний Шлях. Також маркуванням займається громадськість, погоджуючи цю роботу з органами місцевої влади. Так працюють на Львівщині, Івано-Франківщині, Закарпатті, Криму та решті регіонів, які зацікавлені розвивати активний туризм.

У Криму за основу маркування туристських шляхів взято австрійську двоколірну системи. Вона прийнята, як єдина географічна система маркування та картографування туристичних трас, стоянок та місць активного відпочинку гірсько-лісової зони Криму.

В останні роки в Україні здійснюються проекти для розвитку велотуризму: «ВелоКраїна», «Зелений маршрут», «ЄвроВело», що супроводжуються розбудовою інфраструктури. Все це призвело до більш інтенсивного розвитку велотуризму в Карпатському регіоні [5].

Загалом в Україні виділено 4 регіони, кожен з яких має свої особливості для розвитку велосипедного туризму. Більш складними та екстремальними маршрутами характеризуються Крим, західне та східне узбережжя якнайкраще підійдуть для довгострокових подорожей.

Західна Україна відзначається мальовничими пейзажами, численними озерами та водоспадами, розвиненою велосипедною інфраструктурою. Центральна Україна ознайомить з визначними пам'ятками культури та архітектури, маршрути пропонуються різної складності та за будь-якої пори року, виключення становить Полісся, куди не бажано відправлятися ранньою весною та жарким літом.

Південно-Східна Україна характеризується незвичайними ландшафтами, соляними шахтами та стародавніми пам'ятками, які нагадують про добу козаччини. Рельєф даного регіону, порізаний балками та ярами, що дасть можливість туристам удосконалити технічний рівень катання, а турфірмам – пропонувати екстремальні велотури.

Найбільша частка велосипедних туристів за регіонами припадає на Дніпропетровську область (zareєстровано велосипедних походів) – в межах області діє ДнепроВелоКлуб, висока частка велосипедистів у Одеській, Полтавській, Харківській та Запорізькій областях (в даних регіонах активно працюють об'єднання велосипедистів). Категорійні вело походи не були zareєстровані в межах Закарпатської, Хмельниць-

кої, Чернігівської та Черкаської областей, проте наявність цікавих історико-культурних та природних об'єктів може спонукати до створення нових веломаршрутів.

За темпами зростання кількості велопоходів лідирують Дніпропетровськ та Київ. Розбудова мережі міжнародних транспортних коридорів може істотно пришвидшити розвиток туризму. Україна має найвищий коефіцієнт транзитності: з 13 тис. км автошляхів державного значення понад 9 тис. км є магістральними, зв'язаними з міжнародними транспортними коридорами [7, с.33].

В Європі активно функціонує проект ЄвроВело – розгалужена мережа велосипедних шляхів, які проходять територією європейських держав, один з маршрутів якої з'єднує українські міста Київ і Львів. Важливий крок для розвитку велотуризму було зроблено у 2008-2012 рр. – в Карпатах успішно реалізовано проект «ВелоКраїна».

Головна мета – створення інфраструктури для рекреаційних велосипедних поїздок у гори і популяризація цього виду відпочинку серед українських та іноземних туристів. Територія проекту включає Івано-Франківську, Закарпатську та Чернівецьку області, а центри розташовані в популярних серед туристів населених пунктах – Яремче, Ворохті, Яблуниці, Верховині, Косові, Рахові і селищі Глибокому на Буковині.

Станом на 1 січня 2014 року, «ВелоКраїна» може запропонувати 45 промаркованих маршрутів в Українських Карпатах. Частиною «Велокраїни» є велопрокат та проживання туристів. У приватних садибах і готелях із позначкою «Велокраїна», велотурист може знайти веломийку, приміщення для нічного зберігання велосипеда, мапи, набір інструментів. Усі ці послуги – безкоштовні, причому незалежно від того, живе він у цій садибі чи ні.

Багата природа нашої країни дає можливість для створення нових велосипедних турів. Мальовничі пейзажі, чисте повітря, визначні пам'ятки культури та архітектури, скельні міста та глибокі шахти – це неповний перелік, який здатен привабити туристів. Зі Львова доречно відправитися в один з веломаршрутів «ВелоКраїни», проїхатися «Золотим кільцем» або ж насолодитися красою Шацьких озер. З Києва дороги можуть розходитися у будь-якому напрямку – це і чудові парки на чолі з «Софіївкою», і тематичний маршрут Полтавщиною – «Стежками Гоголя». Храми та старовинні садиби Харківщини, прогулянки вздовж р. Сіверський-Донець прийдуться до душі гостям Харкова. З Донецька можна вирушити до ландшафтного парку «Клебан-бик», побачити соляні шахти та крейдяні скелі [3].

**Висновки.** Велотуризм, на сучасному етапі розвитку, спрямований на людей будь-якого віку, які бажають мандрувати та активно



проводити вільний час, піклуються про своє здоров'я та прагнуть до нових вражень. Велосипед використовується для подорожей вихідного дня, походів різної тривалості та складності. Є можливість як самостійно відправитися у подорож, так і організувати її з допомогою туристичних операторів, які спеціалізуються на даному виді активного відпочинку. Проте відсутність належної інфраструктури, невелика кількість функціонуючих туристичних веломаршрутів, неіснуюча рекламна кампанія та недостатнє фінансування стримує розвиток велосипедного туризму в Україні.

Поширення велосипедів в містах, прокладення велодоріжок, розроблення нових веломаршрутів сприятиме формуванню значних соціально-економічних та екологічних переваг в країні. Вони пов'язані з формуванням здорового способу життя у населення, це дасть можливість розвантажити центральну частину населених пунктів від автомобілів, а також сприятиме зниженню антропогенного навантаження на навколишнє природне середовище. Використання велосипедного транспорту сприятиме урізноманітненню дозвілля туристів, може стати додатковим джерелом грошових надходжень та важливим кроком у майбутнє.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України. Методологія та методи аналізу, термінологія, районування: монографія. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2001. – 395 с.
2. Горбенко М. Фізична підготовка велотуристів до участі в походах I-II категорії складності / Горбенко М. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – Ч. 1. – С. 127–129.
3. Горбенко М. Вплив велосипедного туризму на здоров'я школярів / Микола Горбенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2006. – С. 178–180.
4. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
5. Некрасов С. А. Проблеми та перспективи розвитку спортивного туризму в умовах незалежної України / С. А. Некрасов, І. С. Некрасов // Матеріали наук.-практ. конф.; наук.-теор. зб. Переяслав - Хмельницького державного педагогічного університету ім. Г. Сковороди, Переяслав - Хмельницький, 2010. – С. 192-193.

6. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К.: Альтерпрес., 2003. – 232 с.

The article reveals the essence of cycling, peculiarities of development and organization of cycling, covered views on the need to develop this type of recreation, described the main problems faced by Ukraine. In recent years, bicycle tourism is becoming increasingly popular pastime. The growth of its popularity associated with the fashion for a healthy lifestyle in general because cycling is one of the environmental and health benefits of tourism. It attracts not only the feeling of speed, freedom, but also interesting excursions, as well as the ability to fully relax in nature.

**Keywords:** cycling tourism, bicycle routes, tourist infrastructure.

*Отримано 29.04.17*

УДК 796.015.83:796.323.2

*Є. В. Гордєєва*

## **ШЛЯХИ ПЕРВИННОГО ВІДБОРУ У ГРУПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СЕКЦІЮ З БАСКЕТБОЛУ**

У статті зазначені шляхи первинного відбору у групу початкової підготовки юних спортсменів. Розглядались три певні аспекти: біологічний, фізіологічний і психологічний шлях до відбору. Кожен з яких є важливим фактором для підготовки професійних баскетболістів.

**Ключові слова:** баскетбол, первинний відбір, дитячий спорт, психологічний характер, фізичний розвиток, будова тіла, організм дитини, тренер, спортивний відбір.

**Вступ. Актуальність теми.** Первинний відбір у групу початкової підготовки один із найважливіших факторів для досягнення цілей і професіоналізму у дитячому спорті. Усім відомий той факт, що знання особливостей організму дитини молодшого віку, правильне і доцільне виконання вправ, знання психіки і моторики дитини є складовою всієї системи в майбутньому спортсмена.