

УДК 796.5

ОСОБЛИВОСТІ ГІГІЄНИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ

О. БУЛАШЕВ, Л. КАПЛІНА

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті обговорюються особливості гігієнічного забезпечення спортивних туристських походів. Доведено їх значення для виконання завдань походу і успішного його завершення.

Ключові слова: гігієнічне забезпечення, спортивний туризм, автономність, маршрут.

Постановка проблеми. У сучасних умовах все більшого значення набуває проблема гігієнічного забезпечення як взагалі в спорті, так і в окремих його видах, у тому числі й в спортивному туризмі. Спортсмени піддаються значним фізичним і психоемоційним навантаженням у процесі тренування і на змаганнях, що саме по собі може привести до різного ступеня порушення їх здоров'я. Крім того, негативний вплив оказують і різні чинники навколишнього середовища – соціально-економічні та природні. Система гігієнічного забезпечення допомагає зменшити негативну дію цих чинників, що сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, зростанню спортивної майстерності, збереженню і зміцненню здоров'я спортсмена [2, 3].

Аналіз останніх публікацій. Загальні основні положення гігієнічного забезпечення підготовки спортсмена в окремих олімпійських видах спорту, а також в туризмі, викладені в підручнику О.П. Лаптева і О.О. Мінха «Гигиена физической культуры и спорта», виданому в 1979 році. Вони представлені у вигляді рекомендацій, заснованих на правилах загальної гігієни, в той же час автори підкреслюють: «при здійсненні гігієнічних заходів слід враховувати, що окремі види спорту мають свої особливості, пов'язані з умовами проведення тренувань і змагань...»

Система гігієнічного забезпечення спортивних туристських походів багатогранна і заснована не тільки на накопичених знаннях і досвіді попередніх поколінь, але і максимальному використанні сучасних досягнень науки і практики різних напрямів.

При плануванні та розробці маршруту спортивного походу украй важливо використовувати дані по району не тільки з області фізичної географії, але і медичної географії, кліматології, гідрометеорології, топографії, геології і інших наук.

Грунтуючись на знаннях про загальні вимоги до спортивного одягу і взуття, слід підбирати їх з урахуванням не тільки специфіки спортивного туризму як виду спорту, але і враховувати вид туризму і технічну складність передбачуваного маршруту, а спеціальне спорядження повинне бути не тільки якісним, але мати і високий ступінь надійності.

При плануванні добового режиму слід враховувати, що природні явища, перш за все ті, що можуть впливати на організм мандрівника, деколи важко прогнозовані.

Харчування повинне бути збалансованим і раціони різні в кожному виді туризму і категорії складності спортивного походу, а питний режим фізіологічно обґрунтований. При цьому харчові продукти і вода не повинні бути причиною отруєнь і шлунково-кишкових захворювань.

Місця ночівлі і денного перебування, перш за все, повинні бути безпечними і відповідати всім вимогам гігієни побуту [6, 11].

Успішне проведення спортивного туристського походу, досягнення поставленої мети і виконання поставлених завдань можливе при постійному вдосконаленні методич-

них заходів гігієнічного його забезпечення, як виду спорту, з урахуванням його специфічних особливостей.

Специфіка спортивного туризму полягає, перш за все, в тому, що змагання (спортивний похід) проходять в природному середовищі, де група, тобто команда, працює автономно. Вона самостійно забезпечує необхідні умови проведення змагання (походу). У спортивних спорудах передбачені відповідні гігієнічним вимогам мікрокліматичні умови, інвентар і устаткування, є обслуговуючий персонал, медичне забезпечення, тренерський і суддівський склад. Туристська спортивна команда всього цього позбавлена. Вона не може перенести змагання на інші терміни, зійти з маршруту при погіршенні погодних умов, що допустимо у ряді видів спорту при проведенні змагань на відкритій місцевості. Навіть якщо в деяких видах спорту змагання продовжуються за несприятливих погодних умов, то після їх завершення спортсмени можуть відпочити в теплих приміщеннях, прийняти душ, зняти психологічні навантаження. У спортивному туризмі – чим вище категорія складності маршруту, тим менш комфортні умови їх проведення і відпочинку спортсменів [1,9].

Мета статті – вивчити особливості гігієнічного забезпечення туристських походів.

Завдання – визначити основні напрями гігієнічного забезпечення при підготовці і проведенні спортивного туристського походу; показати їх значення для його успішного завершення і виконання поставлених завдань походу.

Результати дослідження. Спортивний туризм – один з небагатьох видів спорту, що чинить сприятливу оздоровчу дію на організм людини. Спортивна діяльність в туризмі пов'язана з природним середовищем, яке є могутнім оздоровчим чинником, при безпосередній взаємодії з нею. Тривалі дозовані фізичні навантаження сприяють розвитку витривалості, сили, спритності, стабілізують і укріплюють функціональні системи організму. Автономність групи в туристському поході виховує такі якості як сміливість, винахідливість, цілеспрямованість, уміння орієнтуватися на місцевості, відчуття товариства і багато інших.

При плануванні походу необхідно визначити його мету – спортивна, оздоровча, пізнавальна і т.д. Виходячи з цього, вибирається район, час і терміни проведення; розробляється маршрут; підбираються учасники з урахуванням віку, рівня фізичної підготовки, стану здоров'я і досвіду.

Розробляючи маршрут різної технічної складності, необхідно враховувати фізіологічну криву навантаження. Початковий відрізок маршруту повинен бути нескладним технічно, не тривалим за часом і невеликим по інтенсивності руху – навантаження на організм повинне збільшуватися поступово. Такі ж вимоги пред'являються і на завершальному етапі маршруту. Регулювати фізичні навантаження на маршруті слід, змінюючи швидкість ходьби, частоту і тривалість привалів, перерозподіляючи вантаж між учасниками походу. Найбільш прийнятна інтенсивність фізичних навантажень на маршруті при енерговитратах, що не перевищують 6–7 ккал/хв, частота пульсу при цьому не повинна перевищувати 160 уд/хв.

Інтенсивність навантаження по енерговитратах в ккал при ходьбі по рівній місцевості і в гору із спорядженням можна визначити за допомогою тесту по формулі:

$$E_x = R \times V (1 + \{ \alpha : 6 \}) \text{ де,}$$

E_x – енерговитрати в ккал/хв,

R – вага тіла і спорядження в центнерах,

V – швидкість ходьби в км/год,

α – кут підйому. [7, 8]

Необхідно в поході враховувати дію на організм погодно-кліматичних чинників. При високих температурах можливий перегрів організму, а в холодну вітряну погоду слід уникати переохолодження. Тому, плануючи маршрут, потрібно передбачити, зменшення дії цих метеорологічних чинників на учасників походу. У жарку пору року слід починати рух у ранній ранковий час, по можливості будувати маршрут так, щоб він проходив по тінистій

місцевості, але відкритій вітру, що збільшує тепловіддачу. У холодну вітряну погоду переважно пересуватися по лісу, по навітряній стороні схилу, де ослаблюється сила вітру.

Участь у спортивному поході припускає відсутність більшої частини тих побутових благ, які звичайні при проведенні змагань в інших видах спорту. Слід максимально використовувати досить мізерні можливості для створення оптимальних побутових умов в поході.

Нормальні побутові умови на маршруті сприяють повноцінному відпочинку і здоровому психологічному клімату в групі. Для денного перебування і ночівлі необхідно вибирати безпечні й зручні місця. Намети слід встановлювати на сухих підвищених, в морозну погоду – на тих, що обігріваються сонцем, закритих від вітру місцях. Бажано мати тенти з водонепроникної тканини, під якими в сиру дощову погоду можна відпочити, а також використовувати їх як додатковий тент для намету, для пристрою вітрозахисної стінки. Замість надувного матраца зараз частіше застосовують поліетиленовий або пінополіуретановий (карімат) килимок. Корисно заpastися великими шматками поліетилену для укриття наплічників. Для сушіння речей навішується мотузок поблизу багаття. Туалети влаштовуються на відстані не ближче 30 м від намету. Перед відходом з місця денного перебування або ночівлі сміття необхідно спалити, консервні банки (заздалегідь обпалені на багатті й сплюснуті) – прикопати.

Для туристів важливо дотримання режиму дня, що допоможе легше переносити фізичні навантаження на маршруті, швидше відновлювати сили під час відпочинку. Сон повинен бути не менше 7–8 годин. Рекомендується денний відпочинок після обіду 1–2 години. Бажана ранкова гімнастика (розминка), в комплекс якої повинні входити вправи для ніг: присідання на обох ногах, на одній нозі (поперемінно), підскоки, «гусячий крок» і т.п. Особиста гігієна повинна включати і гігієну одягу, особливо натільної білизни. Нижня білизна брудниться досить швидко, вже через 4–5 днів вона містить 10–20 % бруду, а через 2 тижні його кількість зростає до 25 %, при цьому значно знижуються і захисні властивості білизни. Велику увагу слід приділяти гігієні ніг (особливо в пішохідних, лижних і гірських походах) з метою профілактики потертості. Рекомендується щодня (по можливості) мити ноги, обробляти шкіру стоп пом'якшувальним кремом, регулярно міняти шкарпетки.

Успіх будь-якого походу неабиякою мірою залежить від правильного вибору одягу і взуття. Головне – функціональна надійність, зручність і невелика вага. Взуття повинне бути достатньо розношеним, вільним і на 1–2 розміри більше звичайного, щоб можна було надіти додаткову пару шкарпеток; добре захищати стопу і гомілковостопний суглоб від травм, повинно відповідати сезону і погоді. Влітку слід використовувати переважно кросівки (у суху погоду) або гумові чоботи (у мокру погоду та в заболочених місцях), непогано зарекомендували себе черевики на товстій підошві. Взимку для попередження попадання в черевики снігу, зверху надягають бахіли. Бажано мати змінне взуття, яке використовують вчасно під час денного перебування і ночівлі, взимку – валянки для чергових з пінополіуретану.

Одяг туриста повинен відповідати погоді, не утрудняти рухів. Літом він, переважно, повинен бути з бавовняних тканин, на випадок негоди слід передбачити куртку з вітрозахисної, водонепроникної тканини. Взимку – обов'язкова наявність шерстяної натільної білизни. Штормовий костюм бажано мати на 2–3 розміри більше звичайного, щоб його можна було надіти поверх куртки. Рукавиці повинні бути просторими, теплими, з непромокальної тканини, а в багатоденні походи обов'язково беруть рукавиці для багаття незалежно від сезону і пори року. Головний убір обов'язковий і в літній час для захисту від прямих сонячних променів: панاما, кепі, бейсболка з нещільної тканини світлих тонів. Взимку шерстяна шапочка утепляється підшоломником, добре мати вітрозахисну маску. Для лижних і гірських походів обов'язкові темні сонцезахисні окуляри.

Харчування в поході повинне компенсувати енерговитрати і містити в потрібних кількостях білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини і вітаміни. Витрата енергії залежить від обсягу фізичного навантаження, маси тіла, статі, віку, індивідуальних особливос-

тей обміну речовин. Добова витрата енергії в середньому складає від 3500 до 5500 ккал, що залежить від виду туризму і категорії складності походу. В особливо напружені періоди добова витрата енергії у спортсменів-туристів може доходити до 8000 ккал. Для жінок, як правило, витрата енергії на 10 % нижча.

Їжа в походах повинна бути не тільки калорійною, але і смачною і різноманітною. У зв'язку з цим, у набір продуктів слід включати різні спеції і приправи. Слід вживати в їжу цибулю і часник, які не тільки покращують смакові якості харчів, але і мають антимікробну дію.

У зимових спортивних походах, що регламентуються коротким світловим днем, гаряча їжа рекомендується двічі в день: вранці й увечері, а вдень влаштовується так зване «перекушування» з гарячим чаєм. Ранкове і вечірнє меню складається з двох блюд – каші або супу, напою. Вранці переважно вживають каші, ввечері – густі супи. Це пояснюється тим, що вранці апетит ще не «розігрався» і каші сприймаються краще. Ввечері долається не тільки відчуття голоду, але і спрага, тому бажані супи. На «перекушуваннях» чергують ковбасу, сало, корейку, сир, халву. Крім того, в особливо напружені дні обіди посилюються медом з горіхами.

У складних протяжних і тривалих спортивних походах туристи стикаються з проблемою ваги спорядження і продуктів харчування зокрема. Тому перевагу слід віддавати тим продуктам, які при малій вазі дають достатню кількість калорій, а також висококалорійним – сало, корейка, мед, цукор, халва та ін.

У поході особливу увагу слід приділити профілактиці кишкових інфекцій і харчових отруєнь. Не допускається використання в їжу недоброякісних або не придатних продуктів, незнайомих ягід, грибів, пити некип'ячену воду.

Фізичні навантаження, погодні умови (висока температура навколишнього середовища, низька вологість) обумовлюють втрату організмом рідини, тому в поході необхідно дотримувати питний режим. Добова потреба людини у воді – 2,5–3 літри, в жарку пору року і при інтенсивному фізичному навантаженні вона може значно зростати. Під час руху слід уникати прийому рідини, на привалах можна прополоскати рот, зробити 2-3 ковтки. На сніданок і вечерю прийом рідини не обмежують. Для вгамування спраги рекомендується вживати зелений чай, компот, відвар шипшини (запарити в термосі). Неприпустимо пити воду з сумнівних водоймищ. При необхідності таку воду слід знезаражувати будь-якими засобами, що є під рукою.

Потрібно подумати про розфасовку, упаковку і зберігання продуктів під час походу. Бажано фасувати продукти по днях і передбаченому меню, що значно спрощує завдання чергового готувати їжу. Зберігати сипкі продукти можна в щільних поліетиленових мішечках. Рекомендується використовувати для зберігання таку тару, яка є легка, вологонепроникна, зручна при транспортуванні [6, 9, 10].

У сучасному спорті й спортивному туризмі зокрема, застосовуються різні засоби, що підвищують працездатність і прискорюють відновні процеси. Зупинимось на гігієнічних, медико-біологічних засобах.

Допоміжні гігієнічні засоби можуть застосовуватися окремо або в комплексі з іншими медико-біологічними засобами. Це – гідропроцедури, лазні, ультрафіолетове опромінювання, іонізоване повітря, кисень, ландшафтні зони.

Вибір виду і способу застосування допоміжних гігієнічних засобів відновлення повинен здійснюватися залежно від виду спортивного туризму, етапу підготовки, умов тренування і змагань, характеру тренувальних навантажень, термінів майбутніх змагань, індивідуальних особливостей спортсмена, ступеня його втоми та інших даних. У період підготовки до змагань можливе застосування будь-якого з видів допоміжних гігієнічних засобів відновлення, або їх комбінацій. У процесі змагань (в умовах спортивного походу) вибір цих засобів обмежується залежно від району, часу проведення походу, його тривалості й протяжності, категорії складності та ін. Ландшафтні зони, іонізоване повітря, ультрафіолетове опромінювання – це ті чинники відновлення, які присутні в будь-якому

поході й надають свою позитивну дію. Відновний і загартовуючий вплив мають гідро-процедури, але вони не завжди є доступні в спортивному поході. У теплий час року використовують водоймища, що зустрічаються на маршруті, організовуючи купання. Це дозволяє зняти загальне і м'язове стомлення, перегрів, надає освіжаючий і гартуючий ефект.

Набагато рідше використовується душ, але поява у продажу переносних душових пристроїв, може допомогти вирішити і цю проблему.

У тривалих походах бажано організовувати лазню для учасників, хоча б один раз у 7–10 днів. Способи організації похідних лазень і їх конструкції описані в туристській літературі. У поході важко витримати вимоги до температурного режиму і вологості для лазень, але відновний ефект навіть від найпримітивнішої – безперечний. Одним із найдоступніших і дієвих засобів відновлення, що часто застосовуються є масаж і самомасаж [4].

Туристи повинні вміти оцінювати свою фізичну підготовленість, функціональний стан основних систем організму і їх зміни в процесі фізичних навантажень. В цілях самоконтролю бажано вести щоденник, в якому відображається: облік самопочуття, сну, апетиту по 5-ти бальній шкалі; облік втоми, дратівливості, головних і інших болів по 3-х бальній шкалі; вимірювання маси тіла (до і після походу); вимірювання обводу грудної клітки; вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) до і після навантаження; визначення артеріального тиску систоли і діастоли до і після навантаження; проба на затримці дихання після швидкого видиху; проби Генче, Бондаревського, Озерецького; індекс грації; теплінг-тест; показники фізичної підготовленості (присідання на одній нозі, стрибки Абалакова, підтягання на щабліні, відтискання лежачи в упорі). Використовуючи 8-10 тестів, можна отримати більш-менш достовірні результати фізичного розвитку, підготовленості і функціонального стану організму [5, 8, 10].

Спортивний похід з чималим, але не надмірним навантаженням, з урахуванням всіх основних напрямів гігієнічного забезпечення сприяє поліпшенню показників здоров'я, фізичної підготовленості і працездатності.

Висновки

1. Для успішної підготовки здійснення спортивного туристського походу необхідно приділяти увагу його гігієнічному забезпеченню.

2. Основними напрямками гігієнічного забезпечення підготовки і проведення спортивного туристського походу є: вимоги до планування маршруту; регулювання фізичних навантажень; погодні кліматичні умови; побутові умови; добовий режим, особиста гігієна і гігієна одягу; харчування і питний режим; додаткові гігієнічні засоби, що сприяють відновленню і підвищенню працездатності.

Список літератури

1. *Аппенянский А.И.* Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990. – 52 с.
2. *Власов А.А.* Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. – М.: Советский спорт, 2001. – 78 с.
3. *Ильин А.А.* Школа выживания в природных условиях. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. – 382 с.
4. *Лантев А.П., Минх А.А.* Гигиена физической культуры и спорта. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 288 с.
5. *Мирский М.* Физиологические перегрузки в сложных походах // Ветер странствий: Вып. 5. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – С. 126-129.
6. *Садикова Н.Б.* 1000+1 совет туристу. Школа выживания. – Минск: Современная литература, 2005. – 348 с.
7. *Сергеев В.Н.* Туризм и здоровье. – М.: Профиздат, 1987. – 79 с.

8. *Сергеев В.И.* Гигиена и самоконтроль туриста. Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980. – 32 с.
9. *Черныш И.В.* Походная энциклопедия путешественника. – М.: Гранд, 2006. – 439 с.
10. *Шальков Ю.Л.* Здоровье туриста. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 144 с.
11. *Штюрмер Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. – Изд. 2. – М.: Физическая культура и спорт, 1983. – 144 с.

ОСОБЕННОСТИ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ

О. БУЛАШЕВ, Л. КАПЛИНА

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье обсуждаются особенности гигиенического обеспечения спортивных туристских походов. Доведено их значение для выполнения заданий похода и успешного его завершения.

Ключевые слова: гигиеническое обеспечение, спортивный туризм, автономность, маршрут.

THE PECULIARITIES OF HYGIENE PROVIDING OF SPORTING TOURISM HIKES

O. BULASHEV, L. KAPLINA

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Abstract. The peculiarities of hygienic providing of sporting tourist hikes are discussed in the article. The importance of performance hikes tasks and its successful completion were proved.

Key words: hygienic providing, sporting tourism, independence, route.