

рекреаційна освоеність території, і рекреаційна інфраструктура, вивчаються рекреаційні потоки і рекреаційні навантаження на окремі природні об'єкти тощо.

## ВИБІР ВОДНОГО СПОРЯДЖЕННЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ БЕЗПЕКИ ВОДНИХ МАНДРІВОК

ЛЮБОВ ЧЕХОВСЬКА, ІРИНА ПІДЛУЖНА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

У зв'язку із збільшенням чисельності любителів водних туристських мандрівок, поступовим зростанням складності сплавів загострилася проблема дотримання належного рівня безпеки походів. Для сучасного туризму, нажал, є типовою ситуація відсутності контролю за організацією туристських сплавів з боку дорадчих і контрольних органів. Правова діяльність Маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) і Контрольно-рятувальної служби (КРС) не дозволяє заборонити здійснення недостатньо підготованих мандрівників, з точки зору дотримання безпеки.

Саме тому, є потреба зміни заходів, спрямованих на запобігання виникнення надзвичайних ситуацій. Найбільш дієвим, на нашу думку, є надання вичерпної і науково обгрунтованої інформації по застосуванню спеціалізованого спорядження для водних мандрівок групами туристів. Окрім того, розвиток туристських заходів призводить до потреби універсалізації та уніфікації вимог до туристського спорядження. Це використовується спортсменами як під час змагань, так і мандрівок.

З початку існування водного туризму, не вщухають суперечки, щодо умов застосування рятувальних жилетів при подоланні складних перешкод. Туристи-практики мають радикально протилежні точки зору, щодо необхідності застосування "малих і велико-літражних" рятувальних жилетів. Природа виникнення аварійних ситуацій у водному туризмі така, що не дозволяє застосовувати аварію і суб'єктивну оцінку її причин для надання рекомендацій технічного застосування спорядження.

Враховуючи це, науково обгрунтований експеримент – є актуальним для встановлення меж застосування спеціалізованого спорядження.

Особливості застосування різнолітражних жилетів у практиці змагань свідчить про порушення декларативних норм щодо об'єму рятувальних жилетів спортсменами велико-інерційних плавзасобів (байдарок, каяків).

Перш за все, це спортсмени-слаломісти, представники веслувального слалому, які приймають участь у Чемпіонатах України в складі збірних команд. Володіючи великим технічним арсеналом роботи з веслом, а також застосовуючи спорядження притаманне для веслувального слалому, дані спортсмени використовують виключно малолітражні рятувальні жилети до 8 літрів. У той час у правилах змагань з техніки водного туризму є задекларована, на нашу думку, нічим не підтверджена вимога щодо застосування 18-24 літрових жилетів. Подібний дисонанс практики і норм часом використовується

у спекулятивних цілях, для опротестування результатів команд переможниць із мотивацією недотримання норм техніки безпеки.

Саме тому метою нашої роботи є підвищення рівня безпечності водних походів шляхом розробки рекомендацій щодо використання спеціалізованого спорядження.

Для досягнення мети поставлені наступні завдання: 1. Аналіз та узагальнення літературних джерел; 2. Визначення доцільності використання спорядження за технічними характеристиками шляхом моделювання макету спортсмена-водника.

Передбачалося, що запропонована інформативна оцінка впливу об'єму рятувального жилету дозволить вибрати більш безпечне спорядження воднику, що зазнав аварії.

Згідно літературних джерел нами встановлено, що немає єдиної думки щодо використання різнооб'ємних рятувальних жилетів при аварійних ситуаціях. З метою визначення класифікації рятувальних жилетів нами було проведено опитування учасників команд Львівської та Вінницької області (багаторазових чемпіонів України). Встановлено, що існуючі жилети можна поділити на три групи: малолітражні (6-12 літрів), середньооб'ємні (12-18 літрів), і великооб'ємні (18-24 літри).

Саме експеримент повинен довести доцільність їх використання у різних аварійних ситуаціях. Для визначення доцільності використання водного спорядження за технічними характеристиками нам необхідно було змодельовати аварійну ситуацію. Але ризикувати безпекою учасника через довготривале перебування у водних перешкодах, яким характерні низька щільність водних мас, високою швидкістю водного потоку, низькою температурою гірських річок, ймовірним травматичним впливом каміння - було б недоцільно. Тому, було вирішено створити манекен спортсмена-водника, фізичні характеристики (об'єм, густина, маса) якого відповідали б аналогічним тілу спортсмена.

На підставі середньостатистичного антропометричного портрету представника веслувального слалому для експерименту нами взято за основу спортсмена зріст якого 174 см, вага - 70кг. Згідно закону Архімеда об'єм такої людини буде дорівнювати 69 м<sup>3</sup>.

Проблемним у дослідженні було відтворення анатомічної будови туриста у манекені. Однак, у літературних джерелах, нами знайдено описаний експеримент, який проведений NASA (Національне Агенство Космічних Досліджень США) з використання експериментальних моделей парашутів. Науковці NASA не відтворювали анатомічний портрет космонавта, а для інформативності експерименту визначили такі показники як точна маса і об'єм тіла. Тобто показники, що визначають густину. Опираючись на ці дослідження, ми також відмовилися від моделювання точного анатомічного портрету спортсмена.

Користуючись вищевказаними показниками, ми змодельовали манекен

тотожної ваги і маси, що дає нам підставу стверджувати і про відповідну густину. Наступним кроком нашого дослідження стане перевірка плавучості, непотопляємості, часу перебування під водою, ймовірності вільного доступу кисню до манекена при подоланні перешкоди, різної за характером, водністю, з використанням рятувальних жилетів.

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ТУРИЗМУ ВИХІДНОГО ДНЯ

РОМАНА СІРЕНКО, ТЕТЯНА КОЗАКОВА, ОЛЕКСАНДР СІСІН

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

Туризм вихідного дня – одна із форм зміцнення здоров'я студентів, гармонійного розвитку їх особистості. Для подальшого розвитку туризму вихідного дня відкриваються широкі можливості. Підготовка до туристських мандрівок, участь у них здатні вдосконалити організацію активного відпочинку студентів, сприяють подоланню таких шкідливих звичок, як алкоголізм і наркоманія. Особливо важливо розвивати масовість туризму, впроваджувати його у повсякденне життя студентів вищих навчальних закладів, збільшувати виробництво товарів та інвентарю для активного відпочинку і занять туризмом.

У своїй основі туризм вихідного дня сприяє здоровому способу життя людей. Не випадково у перші роки незалежності України зародився і набрав значних масштабів масовий туристський рух молоді і студентів. У туристських походах виявляється ставлення до здорового, активного відпочинку в поєднанні з навчанням і роботою молоді. Відомо, як пішохідні мандрівки, походи в гори позитивно впливають на формування здорового способу життя, моральних якостей, вихованню яких надається особлива увага в сучасний період.

Однією з найдоступніших форм туристської роботи є походи вихідного дня. Вони особливо перспективні та важливі сьогодні, коли у студентів дуже низька рухова активність при великому розумовому навантаженні й перенапруженні нервової системи. У профілактиці цих негативних явищ провідна роль належить природним чинникам туристського походу: сонячним промінням, чистому повітрю, водним процедурам. Щоб зняти втому потрібен повноцінний відпочинок. Його організація у вихідні і канікулярні дні – одне з першочергових завдань кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Походи вихідного дня прищеплюють смак до спортивно-оздоровчого туризму, дають можливість оволодіти елементами техніки туризму, перетворюють участь у них у звичку.

Походи вихідного дня, які проводяться з метою активного відпочинку, або мають спортивно-тренувальну спрямованість організовуються і проводяться у будь-яку пору року. Протягом семестру або канікул можна провести 3–4 походи вихідного дня. Правильна підготовка походів вихідного