

ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ВТОМИ НА ОРГАНІЗМ ТУРИСТІВ В УМОВАХ МАНДРІВОК

ТАРАС БІЛОШИЦЬКИЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Беззаварійне проходження туристських маршрутів високої категорії складності не можливе, якщо керівник туристської мандрівки в організації подорожі буде використовувати тільки тактичні та технічні аспекти планування походу. Вирішення завдань мандрівки, залежить не тільки від знання району подорожі, володіння технічними навиками подолання туристських перешкод, уміння здійснювати управлінські функції в туристському середовищі, значною мірою, залежатиме від знання реальних фізичних можливостей кожного учасника туристської групи.

Найчастіше, в практиці спортивного туризму, визначення втоми спортсменів у туристській мандрівці або не проводиться, або проводиться на підставі поверхневого анамнезу. Основними діагностованими показниками, які беруться до уваги керівником туристської групи, виступають суб'єктивні характеристики сну і м'язової втоми. Оцінка носить безсистемну, якісну інформацію на зразок: "я трішки втомлений і погано спав" (1).

Подібний підхід несе в собі загрозу дезінформації і, як наслідок, або зростання імовірності виникнення нещасного випадку або порушення виконання завдань мандрівки. Адже турист може зумисне ввести керівника в оману, що до суб'єктивного відчуття втоми, якщо має достатню мотивацію. В якості мотиву може виступати бажання за будь-яку ціну здійснити проходження перешкоди або підсвідоме уникнення виконання завдання зумовлене страхом. В залежності від мотиву варіанти оцінки будуть або завищені, або занижені.

Для вирішення існуючих проблем, необхідно озброїти керівника мандрівки достатньо інформативним інструментарієм визначення граничного рівня втомлюваності організму спортсмена під час проходження туристських мандрівок 3-5 категорії складності.

Зважаючи на те, що причиною виникнення втоми в туристській мандрівці є: виснаження киснево-транспортних можливостей організму, енергетичних резервів, емоційна і сенсорна втома, вивчати зміни слід в комплексі (1).

Проте вирішити проблему виключно через підбір і застосування інформативних методик не можливо, адже зміни у показниках є індивідуальними і залежать від типу нервової системи, спортивної кваліфікації, спортивної спеціалізації і багатьох інших чинників (2).

Для того, щоб визначити гранично допустиму межу втоми для кожного учасника туристської мандрівки нами було запропоновано проводити попереднє тестування для визначення втоми в умовах наближених до майбутнього походу. Найкраще таке тестування слід було проводити в тренувальних походах вихідного дня. Для тестування було обрано методику визначення латентного часу реакції організму на світловий подразник та

діагностику уваги для визначення розумової працездатності. Звірялись отримані дані із показниками тесту PWC 170 в першій і останній день мандрівки.

Тривалість тренувальних мандрівок сягала від 2-ох до 4-ох днів. Особливістю таких подорожей була фактична відсутність технічних елементів, подолання яких могло б загрожувати безпеці спортсменів, натомість об'єм виконуваної роботи перевищував звичний майже вдвічі, основне завдання, що ставилось перед веслувальницями – це робота до відмови. Для найбільш тренуваних туристів-водників, спортивна кваліфікація яких була не нижче КМС, а отже і опірність організму кумулятивній втомі була високою, створювались додаткові умови для не відновлення організму, а саме збіднений раціон харчування, зменшення добового сну до 7-ми годин.

Найбільш показовими були результати отримані під час чотирьох денної мандрівки по річкам Опір-Стрий (18-22, 03, 2006р.), в тестуванні взяли участь спортсмени 1 розряду і КМС з техніки туристського багатоборства, спеціальність – водний туризм, 5- юнаків віком 18-21 рік і двоє юначок 19-ти років. Тестування PWC 170 проводилось перед мандрівкою і по закінченню у вечорі четвертого дня, в лабораторних умовах медичного кабінету спортивного комплексу при ЛНУ ім І. Франка. Вимірювання показників латентного часу рухової реакції на світловий подразник і діагностику уваги проводилося впродовж 30 хвилин по закінченню кожного похідного дня.

Як виявило тестування, результати тестів ЛЧРР та уважності збігаються і цілком корелюють з широко рекомендованими тестами PWC 170.

Час реакції спортсменів зріс від 124-141 мс до 320-437 мс, що відповідає даним вказаним у підручнику “Загальна фізіологія” (З.Коритко, С.Голубій). (рис. 1).

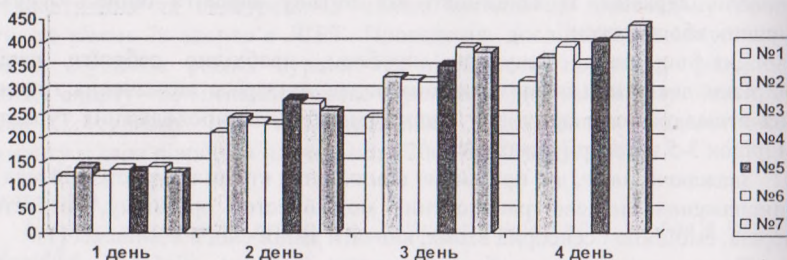


Рис. 1. Зміни показників ЛЧРР під час туристської мандрівки (мс)

Кількість опрацьованих знаків зменшується і в тесті діагностики уваги. Проте слід зазначити, що найбільш очевидні зміни даних спостерігаються у четвертий день мандрівки і виражаються у зменшенні опрацьованих знаків. У спортсменів 6, 7 - також в різкому збільшенні кількості помилок (рис.2). Натомість 2 і 3 день у більшості туристів не вказував на суттєве накопичення втоми. Очевидно даний тест є менш чутливим на градацію змін спричинених

втому аніж застосування ЛЧРР.

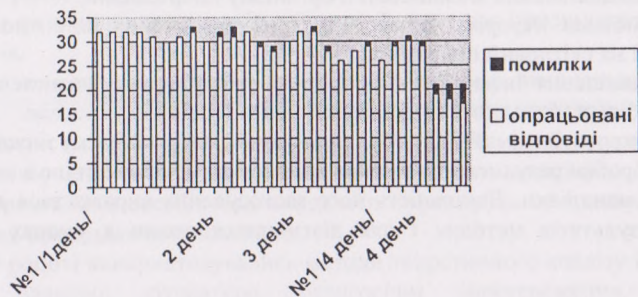


Рис. 2 Результати зміни показників уваги туристів продовж мандрівки

Як показали результати тестування PWC 170 (рис 3) – використання тренувальних походів для визначення максимального порогу змін, які могли би вказувати на втому, цілком виправдано. Згідно з результатами, працездатність 1 і 4 дня мандрівки зменшилась в середньому на 30%. До того

ж час, що був затрачений на переїзд з району подорожі до місця проведення дослідів, затрачався на відновлення, що внесло свої корективи в результати.

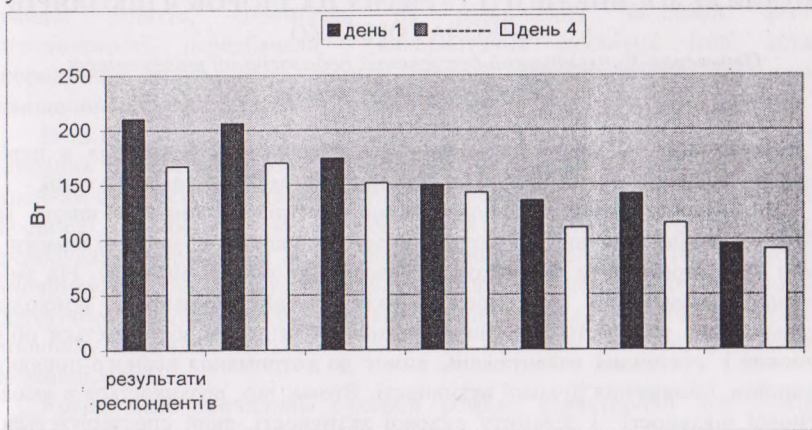


Рисунок 3. Результати тестування PWC 170 в 1 і 4 день мандрівки

На підставі вищевказаного можна зробити наступні висновки:

- 1) передкатегорійну похідну підготовку за використанням 3-4 денних мандрівок слід проводити керівникам з ціллю визначення граничних показників втомлюваності організму спортсменів;

- 2) подібна діагностика рекомендована для корекції тактики мандрівки на підставі функціональних можливостей організму спортсменів;
- 3) найбільш інформативним є тест на визначення латентного часу рухової реакції на світловий подразник;
- 4) підвищення інформативності діагностики можна досягти за умов використання більш ніж одного із запропонованих тестів.
- 5) Використання PWC-170, зважаючи на відносну складність організації і обробки результатів в умовах мандрівки, можливе лише в перший і останній день мандрівки. Доцільність його застосування виражається тільки у порівнянні результатів методик і для діагностики втоми в умовах походу непридатна.

Література:

1. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. – К.: Здоровья, 1991. – 221с.: ил.
2. Організм і особистість. Діагностика та керування/ [А.Магльований, В. Белов, А. Котова]. – Львів: Медична газета України, 1998. – С.250.
3. Коритко З.І., Голубій Є.М. Загальна фізіологія: Навчальний посібник. – Львів: П П Сорока. 2002. – 142 с.

ВПЛИВ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

МИКОЛА ГОРБЕНКО

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
Імені Григорія Сковороди*

Збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління в період шкільного навчання – одна із актуальних проблем охорони здоров'я нації.

Збереження здоров'я на початковому етапі навчання в школі має особливо важливе значення. Початок навчання в школі висуває нові вимоги до дитини і є переломним моментом у загальному ході її розвитку. На зміну провідній, характерній для дошкільників ігровій діяльності приходить навчальна, що змінює їх звичайний режим життя: різко збільшується об'єм розумових і статичних навантажень, вимог до дотримання певного порядку і дисципліни, обмеження рухової активності. Втома, що розвивається в умовах розумової діяльності і дефіциту рухової активності, який спостерігається у багатьох школярів, лімітує працездатність дітей, погіршує фізичний розвиток, стає причиною підвищеної захворюваності, потенціальні можливості закладені в дитячому організмі залишаються невикористаними.

В сучасних умовах дефіциту часу, впливу негативних факторів навколишнього середовища одним із шляхів оптимізації навчання в школі, зміцнення здоров'я і підвищення розумової працездатності дітей та підлітків є вдосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання шляхом залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом.