маршрутом, тобто шлях проходження траси не повторювався. Середня кількість студентів у поході коливалася у межах 60 – 80 осіб. Походи здійснювалися за такими маршрутами: лісопарк "Погулянка" – Мотодром – лісопарк "Погулянка"; лісопарк "Погулянка" – с. Винники (оз. Комсомольське) – лісопарк "Погулянка"; лісопарк "Погулянка" – с. Винники (Чортові скелі) – лісопарк "Погулянка"; лісопарк "Погулянка" – с. Брюховичі – лісопарк "Погулянка", а також похід з виїздом за місто: м. Львів (вокзал) – с. Задорожне (оз. Задорожне) – м. Миколаїв-Дністровський – м. Львів.

Середня швидкість руху студентів у поході становила 4,5 км/год. На привалі, крім розпалювання вогнища й приготування їжі, учасники походу брали участь у рухливих та спортивних іграх, естафетах, конкурсах на швидкість збирання хмизу, розпалювання вогнища, встановлення намету та ін.

До початку занять туризмом у всіх студентів було проведено попереднє дослідження, фізичної аеробної працездатності та фізичної підготовленості. Студенти вели щоденник спостереження за станом самопочуття, фіксуючи апетит, сон, ритм дихання, ЧСС. У студентів після походів покращились: аеробна працездатність за показниками степ-тесту – на 8,6 %, ЖЕЛ – на 7,2%, показники кистьової динамометрії – на 5,4 %. Зменшився відсоток пропущених занять у семестрах (на 11,1 %) та кількість респіраторних захворювань (на 25 %).

Аналіз індивідуальних щоденників туристів показав, що у 85,3 % студентів покращується самопочуття, зникають ознаки втоми, підвищується емоційний стан.

Таким чином, піший туризм – перспективний напрямок оздоровлення студентства, засіб підвищення працездатності та зміцнення здоров'я, формування мотивації до занять фізичним вихованням та активного відпочинку.

АНАЛІЗ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА БЕЗПЕКУ ПРОВЕДЕННЯ ПІШИХ ТУРИСТСЬКИХ МАНДРІВОК

ІРИНА ГРИБОВСЬКА, РОКСОЛАНА СТЕФАШКО
Львівський державний інститут фізичної культури

Туризм-це зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток організму; знайомство з рідною землею і вивчення її природи; приємні і цікаві розваги, зміна вражень; активний відпочинок, який знімає нервові перенавантаження і надає бадьорість та енергію; насолоду чистим повітрям; розвиває фізичні якості: силу, витривалість, спритність, покращення самопочуття, настрою, формування цінних особистих якостей; туризм - це також несподівані та яскраві враження, знайомство з новими людьми, прагнення подолати труднощі.

Але туристські походи і подорожі безпосередньо пов'язані з небезпекою виникнення екстремальних ситуацій. Крім того, тут має місце багатофакторність ризику. Мінливість метеорологічних умов, можливість стихійного лиха, травмування, захворювань, виведення з ладу спорядження і багато інших обставин можуть значною мірою ускладнити ситуацію під час подорожі, експедиції.

Метою нашого дослідження був аналіз факторів, які впливають на безпеку проведення піших туристських мандрівок. Нами використовувались вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз і синтез, систематизація.

За даними літератури, суб'єктивними причинами нещасних випадків є:

1. Неправильний вибір і недостатнє знання маршруту.
2. Недоцільний підбір і розподіл спорядження і продуктів харчування.
3. Погане керівництво групою або його відсутність.
4. Неправильний підбір і комплектування групи.
5. Нехтування попередньою розминкою.
6. Неправильне психологічне налаштування.
7. Негативні емоції, пов'язані з попередньо поставленою метою.
8. Набуті негативні емоції, які пов'язані з невдачею у попередньому маршруті [3,4].

Як свідчить аналіз літератури, об'єктивними причинами нещасних випадків у туристських мандрівках зазначено:

1. Порушення режиму вживання їжі і питного режиму.
2. Вживання алкоголю.
3. Неорганізованість учасників.
4. Вплив неадекватного емоційного стану, настрою, афекту, апатії.
5. Відсутність уваги при русі в поході.
6. Зниження працездатності внаслідок втоми [2,3,4].

Основними факторами, які впливають на безпеку проведення туристських мандрівок є:

1. Вихід на маршрут тільки за сприятливих погодних умов
2. Дотримання правил безпеки при пересуванні у горах.
3. При виборі місця для ночівлі слід пам'ятати, що не можна розташовувати намети біля крутих схилів, під скелями або одинокими деревами, над обривами чи біля річок, у які можливий підйом води, на вершині гори, де може вразити блискавка. Поряд не повинно бути сухих дерев, які можуть бути повалені вітром [1, 2, 3].

Найчастіше причиною аварійних ситуацій стає недооцінка небезпеки, яку несуть в собі гори, і переоцінка власних можливостей, недисциплінованість та неорганізованість учасників чи керівника походу.

Статистика аварійних ситуацій і нещасних випадків під час туристських походів і подорожей свідчить, що в більшості випадків вони є наслідком неправильних дій самих учасників у період підготовки до походу (необґрунтоване завищення можливостей групи, невдало обраний маршрут або час походу, випадковий склад учасників, чи їх психологічна несумісність, недостатнє екіпірування або використання неякісного групового та індивідуального спорядження тощо), а також помилок, безпосередньо на маршруті. І лише незначна частина аварій виникає з об'єктивних причин, які не залежать від учасників походу (наприклад, коли група потрапляє в зону стихійного лиха - пожежі, повені, урагану та інш.) [1,2,].

Усім цим чинникам спортивно-туристська група може протиставити тільки високий рівень підготовленості щодо адаптації до природнокліматичних умов району походу, висока фізична працездатність, володіння технікою руху і страховки, виховання морально-вольових, соціально-психологічних якостей. Все це в цілому сприяє забезпеченню безпеки учасників спортивних туристських походів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардін К. Азбука туризму.- М., Просвіта.- 1973.-237с.
2. Вахліс К. Ходімо з нами.- К., Молодь.- 1975.-156с.
3. Курилова В.,Семіїв Б. Довідник для туриста-початківця.- Маяк.- 1990.-187с.
4. Штюрмер Ю. Кишеньковий довідник туриста.- М., Профиздат.- 1970.-211с.