

ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВПРАВ, ДЛЯ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ СПЕЛЕОТУРИСТІВ

ТАРАС БЕЛЬБАС

Львівський державний інститут фізичної культури

Слово “туризм”, “турист” з’явилося в англійській мові на початку XIX ст., Вебстерський словник англійської мови тлумачить tourist як “той, хто здійснює поїздку заради власного задоволення, або розширення культурного кругозору”.

Прийнято вважати, що початок розвитку сучасного туризму датується 1841 р., а першим туристом називають Томаса Кука.

На даний час в Україні, особливо у західних областях, розвивається багато видів туризму таких як: вело туризм, піший, водний, гірськолижний та інші. Одночасно стає дедалі популярнішим новий вид туризму – спелеологічний. Його розвиток спричиняє сприятливі природні умови.

Велика кількість печер знаходиться на Тернопільській низовині, на якій раніше було Сарматське море.

Печери... Їх називають восьмим чудом світу, царством одвічної ночі. Цей феномен природи – частка нашої землі, яку ми повинні пізнавати, охороняти і зберегти для нащадків.

На півдні Тернопільської області в межиріччі Серету, Збруча і Дністра знаходяться найбільші у світі карстові печери в гіпсах: “Оптимістична” (довжиною ходів 215 км), “Озерна” або “Голубі Озера” (116 км), “Млинки” (понад 28 км). Ці печери вважають одними із найкрасивіших печер України. Ще можна назвати “Кришталеву” (23 км), “Вертебу” (9 км). Також відомі Кримські печери “Мраморная” та інші.

Ці печери утворилися 20 млн. років тому шляхом розмивання.

Печеру Млинки з подорожами рекреаційного характеру за 2002 рік відвідало десь 3,5 тис. чол. (1999 р. – 1200 чол.). Спортивні маршрути Оптимістичну пройшли близько 400 чол., у 1996 р. – 60 чол.

У Львові за останні 2 роки створено 3 молодіжних спелеологічних секції, і функціонує 2 дорослих колективи (“Циклоп” і “Труднодоступні райони”(ТР)).

Вище вказані факти свідчать, що прогресивні зміни у динаміці українського спелеотуризму. Сучасний український молодіжний спелеотуризм гальмує проблема дороговизни спелеомандрівок.

Підготовчі, одно-, дводенні походи в печери не проводяться. Традиційними є проведення багатоденних мандрівок (експедицій), які вимагають спеціальної підготовки спортсменів-початківців через значно складніші умови психологічного, фізичного характеру.

Печери використовуються для екскурсійних мандрівок, які тривають до 6 год. Група перебуває разом, під контролем інструкторів, рух по печері здійснюється у повільному темпі з урахуванням, фізичних можливостей найслабшого. Спортивні туристичні мандрівки тривають часом 140-160 год.

Туристський колектив поділений на групи, які мають завдання: топоїомка, чергування, робота з водопостачанням та ін. Швидкість і час пересування по печері лімітуються тактичними завданнями. Фактично адаптаційний процес є зменшенням до мінімуму. Саме тому необхідно спеціалізована попередня підготовка яка здатна позитивно відбитися на психічному та фізичному стані спортсменів-початківців.

При проведенні спелеоекскурсій в печеру “Оптимістичну” та “Млинки” у 2002-2003 роках нами було проведено інтерв’ювання учасників. В першій мандрівці в “Оптимістичну” психологічний дискомфорт та зміни в показниках ЧСС в стані спокою і після навантаження відчували 4 з 13 опитаних. ЧСС в стані спокою у 5 з 13 опитаних була підвищеною на 10-15 уд./хв.

Різноманітні травми, забої м’яких тканин спостерігалося у всіх 13 спортсменів-початківців.

В другій мандрівці (“Млинки”) з 26 опитаних психологічний дискомфорт відчувала 1 особа, психологічний дискомфорт сумісний із перебуванням у печері 8 чоловік. Різного роду травми легкого ступеня отримали 21 особа.

Вище вказані результати інтерв’ювання продиктували потребу дослідити дану проблему і розробити практичні рекомендації щодо зменшення і профілактики травматизму різного характеру у спелеологів-початківців.

Керуючись практичним досвідом моєї спеціалізації ми висунули гіпотезу, що підготовчі заняття спрямовані на розвиток фізичних, технічних і психологічних якостей можуть вплинути на адаптацію юних спортсменів до подальшої діяльності.

На даний момент нами розроблено комплекс вправ для підготовки до трьох основних способів пересування у печері. Зокрема – рух в розпорах, 2) повзкові ходи і 3) стінні маршрути (останні проводяться із використанням стенду, скелелаз, холдінгового стенду і скельних маршрутів).

Тренування на цих снарядах проводиться тричі у тиждень. В тренуваннях задіяні діти початківці (група – 16 чол.), які в нашому дослідженні виступають як експериментальна група. Паралельно з ними займається спелеотуризмом ще одна група (16 чоловік). Вона є контрольною у нашому дослідженні, і не застосовує у своїй підготовці вище вказані спеціалізовані вправи. В даний час експеримент триває.

Передбачається, що в експериментальній групі рівень травматизму в спелеомандрівці буде значно нижчим, ніж у контрольній групі. Швидкість адаптаційних процесів також буде вищою – на відміну від контрольної групи.

ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ШЛЯХОМ УПРОВАДЖЕННЯ НАУКОВО-ОБГРУНТОВАНОГО ПІДХОДУ ДО ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ ВИХІДНОГО ДНЯ

ОЛЕКСАНДР РОМАНЕНКО

Київський університет туризму, економіки і права

Держава проголошує туризм одним з пріоритетних напрямів розвитку національної культури та економіки і створює сприятливі умови для туристичної діяльності. Політика у галузі туризму визначається Верховною Радою України. Основними напрямками державної політики в галузі туризму є:

залучення громадян до раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, ознайомлення з історико-культурною спадщиною, природним середовищем, організація оздоровлення населення;

забезпечення раціонального використання та збереження туристичних ресурсів, становлення туризму як високорентабельної галузі економіки України, створення ефективної системи туристичної діяльності для забезпечення потреб внутрішнього та іноземного туризму;