

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 продикували 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 застосує 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;

створення та вдосконалення нормативно-правової бази в галузі туризму відповідно до чинного законодавства України, міжнародних норм і правил;

захист прав та інтересів держави в галузі туризму;

створення сприятливого для розвитку туризму податкового, валютного, митного, прикордонного та інших видів контролю;

створення економічних умов, які стимулюють розвиток туризму в Україні; запровадження пільгових умов для організації туристичної та екскурсійної роботи серед дітей, підлітків, молоді, інвалідів та малозабезпечених верств населення;

заохочення національних та іноземних інвестицій в розвиток туристичної індустрії;

встановлення порядку стандартизації, сертифікації та ліцензування в галузі туризму;

впровадження системи статистичної звітності суб'єктів туристичної діяльності; визначення порядку управління державною власністю в галузі туризму;

створення рівних можливостей на ринку туристичних послуг для суб'єктів підприємництва незалежно від форм власності, сприяння розвитку конкуренції, забезпечення дотримання у цій галузі антимонопольного законодавства;

забезпечення безпеки туристів, захист їх прав, інтересів та майна;

підтримка розвитку туризму в регіонах, визначення статусу окремих туристичних центрів, створення умов для пріоритетного розвитку туристичної індустрії;

організація та розвиток системи наукового забезпечення галузі туризму, підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації туристичних кадрів;

розвиток співробітництва з зарубіжними країнами та міжнародними організаціями, участь у міжнародних програмах розвитку туризму, розробка та укладання міжнародних двосторонніх і багатосторонніх договорів у галузі туризму та визначення механізму їх реалізації.

Туризмові належить одне з провідних місць у використанні природних ресурсів і у здійсненні активного впливу на їхній стан. Його подальший розвиток має поєднуватися з ефективною роботою, спрямованою на збереження та примноження рекреаційно-туристичних ресурсів для майбутніх поколінь.

Туристичні ресурси України мають особливості географічного положення та рельєфу, сприятливий клімат, багатство природного, історико-культурного та туристично-рекреаційного потенціалу України створюють можливості для всебічного задоволення пізнавальних, оздоровчо-спортивних і духовних потреб вітчизняних та іноземних туристів.

Україна за своєю територією є однією з найбільших країн на південному сході Європи. Загальна площа країни - 603,7 тис. кв. кілометрів, її протяжність становить із заходу на схід 1300 кілометрів, а з півночі на південь - 900 кілометрів. На півдні Україна омивається Чорним і Азовським морями, через порти яких здійснюються інтенсивні зв'язки із зарубіжними країнами. Вихід до Дунаю забезпечує сполучення із 7 країнами Західної Європи. По території України проходять важливі залізничні і автомобільні магістралі. Розвинута авіаційна мережа забезпечує зв'язок країни майже з усіма точками земної кулі.

Україна межує з Російською Федерацією, Республікою Білорусь, Республікою Польща, Словачькою Республікою, Угорською Республікою, Румунією, Республікою Молдова. Загальна протяжність кордонів становить 6500 кілометрів, з них морських - 1050 кілометрів. Поблизу м. Рахова Закарпатської області знаходиться умовна точка

географічного центру Європи. Туристично-рекреаційні комплекси України - органічна складова її єдиного соціально-економічного комплексу.

Розвиток туристичної галузі передбачає максимальне використання природно-рекреаційних та історико-культурних ресурсних можливостей території, а також інфраструктури виробничої і невиробничої сфер економіки, адміністративно-територіального поділу з урахуванням вимог ефективного природокористування та охорони навколишнього середовища.

Загальна площа природних рекреаційних ландшафтів України становить 9,4 млн. га, а їх одночасна місткість - майже 50 млн. чоловік. 70 відсотків території України припадає на Поліську, Придніпровську та Причорноморську низовини, 25 - Подільську, Придніпровську, Волинську, Приазовську височини, 5 відсотків - на Кримські гори та Карпати. Найвища вершина України - г. Говерла (2061 м) - розташована у Чорногорському масиві Українських Карпат. Клімат в Україні помірно континентальний з певними особливостями в Кримських горах та Карпатах, а також на південному березі Криму, де він має риси субтропічного. Літо переважно тепле і сухе, зима м'яка і волога. Безморозний період триває від 150 - 160 днів на півночі до 250 днів - на півдні. 150 - 190 днів упродовж року середньодобова температура перевищує +10 С, що сприяє розвитку всіх видів туризму. Тривалість купального сезону - від 105 до 145 днів. По території України протікає понад 70 тис. річок, найважливіші і найбільші з яких Дніпро, Дністер, Південний Буг, Сіверський Донець та Дунай. Більшість річок належить до басейнів Чорного і Азовського морів, 4 відсотки - до басейну Балтійського моря.

Найбільша річка країни - Дніпро (третя за величиною в Європі) завдовжки 2285 кілометрів, з яких 1205 кілометрів припадають на територію України. Басейн Дніпра охоплює майже половину території держави. На Україні знаходиться понад 3 тис. природних озер і 22 тис. штучних водоймищ. Південь країни омивають теплі Чорне та Азовське моря, які належать до басейну Атлантичного океану. Довжина берегової лінії Чорного моря в межах України становить понад 1500 кілометрів (з них близько 50 відсотків придатні для використання у туристичних цілях). Середня температура води в серпні - 22 - 25 С, солоність води - 18 проміле.

Лісові ресурси є часткою цінного рекреаційного і природоохоронного потенціалу України. Загалом лісистість не перевищує 14 відсотків території країни, але вона поступово зростає за рахунок лісонасаджень, які нині становлять більше половини всіх лісових площ. Особливу роль відіграють лісопаркові зони навколо великих міст, а також ліси гірських районів та ті, що знаходяться поблизу водоймищ і річок.

Рекреаційні ресурси України сприятливі для організації відпочинку та оздоровлення і мають не тільки місцеве, а й міжнародне значення.

Прибережні території півдня України - осередки значних ресурсів грязьового лікування. Туристів приваблюють також морські купання, сонячні та повітряні ванни. Карпатський район відомий цілющими мінеральними водами. Найбільша рекреаційна цінність на Поліссі - Шацькі озера. Лісостеповий район багатий на лікувальні мінеральні та радонові водії. В Україні створено 5 національних природних парків, 15 державних заповідників, заказники, дендропарки, пам'ятки садово-паркового мистецтва, які належать до природоохоронних територій, у тому числі такі відомі, як Асканія-Нова, Швацький національний природний парк, "Софіївка", "Олександрія", Тростянецький дендропарк, парк у Качанівці тощо, а також пам'ятки природи - Скелі Довбуша, Кам'яні Могили, Великий каньйон у Криму. Важлива складова туристично-екскурсійного потенціалу України - історико-культурні пам'ятки. Найбільше їх у

Київській, Львівській, Чернігівській областях та Автономній Республіці Крим, містах Києві, Львові, Одесі, Чернігові, Кам'янці-Подільському. Велика кількість пам'яток археології зосереджена в південній частині України. Атрактивними для туристів є розкопки античних міст північного Причорномор'я - Тіри, Ольвії, Херсонеса, Пантікапея, а також археологічні музеї в Одесі, Керчі та Києві. Велике значення для розвитку пізнавального туризму мають пам'ятки архітектури різних епох і стилів. Це, зокрема: пам'ятки Київської Русі (IX - XII ст.) у Києві, Чернігові, Каневі, Овручі, Володимирі-Волинському; пам'ятки оборонної архітектури - фортеці в Луцьку, Меджибожі, Кам'янці-Подільському, Хотині, Білгороді-Дністровському, Ужгороді, Мукачевому; палацові комплекси в Криму, на Львівщині та Чернігівщині; пам'ятки цивільної архітектури в Києві, Львові, Харкові, Полтаві, Чернівцях, Ужгороді; пам'ятки культової архітектури в Києві, Львові, с. Маняві, на Івано-Франківщині, у Почасві, Міжгір'ї, Мукачевому, Чернівцях; пам'ятки дерев'яної культової та цивільної архітектури в Карпатах.

В Україні велика кількість пам'яток історії, серед яких найбільший інтерес у туристів викликають пов'язані з історико-культурною спадщиною запорізького козацтва, а також періоду національно-визвольної боротьби українського народу 1648-1654 рр. та другої світової війни. Це, зокрема, музейні комплекси світового (за класифікацією ЮНЕСКО) значення в Києві - Софійський та Києво-Печерський заповідники, Андріївська та Кирилівська церкви; музеї архітектури та побуту просто неба у Києві, Переяславі-Хмельницькому, Львові, Ужгороді, Чернівцях, Галичі; картинні галереї в Києві, Одесі, Феодосії, Львові, Харкові тощо; меморіальні музеї видатних державних діячів, а також діячів літератури, науки та культури: Т.Г.Шевченка, М.В.Гоголя, І.Я.Франка, Лесі Українки, О.С.Пушкіна, П.І.Чайковського, Богдана Хмельницького, М.А.Булгакова, О.П.Довженка, І.П.Котляревського, Панаса Мирного, С.П.Корольова, Є. О. Патона, М.К.Заньковецької, І.К.Карпенка-Карого, І.К.Айвазовського, Д.І. Яворницького та інших; численні історичні та краєзнавчі музеї.

Походи вихідного дня включали експериментальне дослідження на прикладі двох областей України – це Херсонська, та Запорізька. А саме, туристських групам, в які входили школярі, студенти, а також їх батьки пропонували екскурсійні перебування в цих областях у різний період року, на всіх об'єктах природно-заповідного фонду. Мета експерименту: виявити мотивацію, зацікавленість туристів, які зміни потребують заповідники, що сприяють розвитку туризму та відпочинку, для залучення туристів різних верств населення, шляхи виходу з кризи байдужості до навколишнього середовища.

Виходячи з відомостей про області, а саме з того, що Запорізька область має 299 територій і об'єктів природно-заповідного фонду: 181 заказник, з них 7 державного значення, 95 пам'яток природи, у тому числі 6 державного значення, 3 заповідні урочища, 20 парків-пам'яток садово-паркового мистецтва. Кліматичні умови області, піщані пляжі узбережжя Азовського моря та Каховського водосховища, джерела мінеральної води і лікувальні грязі Найвідоміші об'єкти туризму - Національний заповідник "Хортиця", кургани III - I тис. до н.е. в м. Біленькому, історико-архітектурні пам'ятки V - III ст. до н.е. у селах Великій Знам'янці і Балках, частина філії Українського степового заповідника Кам'яні Могили, Дніпрогес. Перспективними для області є пізнавальний, оздоровчий, кінний туризм, сімейний відпочинок.

Херсонська область має 69 територій та об'єктів природно-заповідного фонду, у тому числі 2 біосферні заповідники, 5 заказників державного значення, а також 7 заказників, 32 пам'ятки природи, 12 парків-пам'яток садово-паркового мистецтва та 10 заповідних урочищ місцевого значення. Розвиток курортного господарства та масового відпочинку в області базується на значному природно-рекреаційному потенціалі долин річок Дніпра, Інгульця, узбережжя Каховського водосховища, Дніпровського лиману, Чорного й Азовського морів, курортів мм. Голої Пристані, Складовська та Арабаської стрілки.

Найцікавішими об'єктами туризму є: пам'ятки архітектури XVIII - XIX ст., музеї - краєзнавчий і художній у м. Херсоні, місце розташування Олешківської січі 1711-1728 рр. Поблизу м. Цюрупинська, музеї флори та фауни Південної України, заповідник Асканія-Нова. Перспективними є оздоровчий, водний, вітрильний та скотуризм, сімейний відпочинок. Перспективними є пізнавальний туризм та сімейний відпочинок.

Експериментальне дослідження на прикладі двох областей, використовуючи туристичні походи, екскурсії вихідного дня з різних груп населення - школяри, студентська молодь та їх батьки дійшли такого висновку: найвизначніші культурно-історичні центри, природно-рекреаційні ресурси: ліси, лісопарки, гаї, зелені насадження, площі, викликають зацікавленість більш в зимовий період пори року. Піщані пляжі, численні озера, ставки, водоймища, річки та моря – більш цікавлять в літній період. Та все ж – таки, благоустрій архітектурних пам'яток, потребує великих капіталовкладень, на нашу думку потрібні діяльність напрямку туризм – оздоровлення нації всеукраїнського масштабу, де кожен внесе свій внесок у благоустрій природно-рекреаційних ресурсів України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Постанова Кабінету Міністрів України "Державна програма розвитку туризму на 2002 - 2010 роки".
2. Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України. Наказ міністра освіти України відповідно до положення про Міністерство освіти України, затвердженого Постановою Кабміну України від 08.07.92 №384. «Краєзнавство. Географія. Туризм». №35-36. 1999.
3. Федорченко В.К. Мініч І. М. Словник туристських термінів. К. 2001.
4. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму. К.: "Науковий світ" 2002. – 202с.
5. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. – К., 2003.-74 с.

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОДНОДЕННИХ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

БОГДАН ПЕТРІЙ

Львівська академія мистецтв

Туризм – одна з найпопулярніших форм активного відпочинку. Щорічно сотні тисяч туристів, мандрують рідним краєм. Знайомляться з природними багатствами, історичними і культурними пам'ятниками.