

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 Арабатської 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. Ціюрупинська, музей флори та фауни Південної України, заповідник Асканія-Нова. Перспективними є оздоровчий, водний, вітрильний та екотуризм, 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 - школярі, 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.

Добре організована і вміло проведена мандрівка зміцнює здоров'я і виробляє такі цінні якості, як мужність, ініціатива, працездатність, любов до Природи та ін.

Для людини властиво споріднювати активний відпочинок з навколишнім світом, з пошуком чогось цікавого і потрібного. І все-таки необхідно враховувати моменти, котрі можуть ускладнювати похід, а часом приводити до дуже складних ситуацій.

Види туризму. Подорожі проходять у формі походів вихідного дня, багатоденні походи під час канікул. За допомогою походів вихідного дня ставлять собі ціль активного відпочинку, знайомство з навколишнім світом.

Багатоденні походи є для того, щоб більш детально і на більших відстанях провести дослідження в наукових і інших цілях. А також отримати великий досвід мандрівок. Будь-які мандрівки, можуть бути використані для тренувань і відпочинку.

Район мандрівок починати найкраще в своїй області, бо це не вимагає великих затрат і часу на доїзди.

Комплектування групи. Правильне комплектування групи є основною умовою вдалого і безаварійного походу. Як правило, ідея про похід виникає у одної людини. Вона вибирає маршрут, потім розказує про свої наміри керівництву. Отримавши дозвіл, залучає до своєї ідеї студентів. Учасників майбутнього походу потрібно ретельно підбирати. Краще якщо це студенти одного віку, вузу, факультету.

Керівник походу несе відповідальність за підготовку групи до походу, забезпечення її спорядженням, за дисципліну, організованість і безаварійне проходження маршруту.

Після укомплектування групи необхідно розподілити обов'язки між учасниками згідно їх досвіду і знань. Суворе дотримання господарської дисципліни. Між учасниками розподіляються обов'язки: скарбник, завгосподарством, санінструктор, літописець, метеоролог, фотограф.

В походах вихідного дня всі види робіт виконуються по черговому. При відпочинках і під час обідів обов'язково виставляти чергових.

Розробка маршрутів. Розробкою маршрутів займаються всі учасники майбутніх походів. Маршрути повинні бути цікаві, пізнавальні і захоплюючі. Маршрути можуть бути лінійні, кільцеві і радіальні. Потрібно враховувати, щоби затрати на доїзди і від'їзди від основного маршруту не перевищували 30 % часу і грошей.

При розробці маршруту необхідно визначити пункт прив'язки від котрого зручно виходити на маршрути і пункт, від котрого добре добиратись до транспорту в зворотньому напрямку. Учасники майбутньої подорожі повинні наперед знати про рельєф місцевості і твердість ґрунту.

Контроль за проведенням самодіяльних походів. Організація, котра направляє туристську групу в подорож, несе повну відповідальність за її підготовку і проведення. Вона ж несе відповідальність за рятувні і пошукові роботи. При виході на радіальне табування обов'язково повідомляти місцеві органи влади про свою присутність на їх території.

Підведення підсумків подорожей. Закінчивши подорож, група звітує перед керівництвом. Підводить підсумки, узагальнює досвід. Виявляє недостатки для подальшої їх ліквідації. А також детальний усний звіт з фотографіями. Також додається список групи.

Харчування. Розпорядок дня повинен передбачати трьохразове гаряче харчування. Харчуватись в поході тільки сухими продуктами (канапки тощо) категорично не рекомендується. На сніданок потрібно вживати 35%, на обід 40% і на вечерю 25% денного харчування.

В день можна вживати до 70 гр. цукру, більше не бажано, тому що більше цукру відкладається організмом про запас. Алкоголь не зігріває, не покращує самопочуття, не підвищує працездатність. Він викликає тимчасове збудження, котре швидко змінюється на упадок сил, порушення координації, якщо це зовні не дуже помітно. Збільшує рух крові і виводить рідину разом з необхідними організму речовинами. Приводить до переохолодження організму. Харчі для походу потрібно підготувати заздалегідь у розрахунку на одну людину.

Хліб білий 300 гр.	Чай 2 гр.
Хліб чорний 300 гр.	Кава 10 гр.
М'ясні консерви 125 гр.	Какао 5 гр.
Масло 20 гр.	Сіль 40 гр.
Олія 20 гр.	Молоко згущене 25 гр.
Макарони 60 гр.	Крупа пшенична 25 гр.
Цукор 70 гр.	

Решта харчів добирати згідно необхідності.

М'ясні і рибні продукти на сонці лежати не можуть. Консерви повинні бути в металевих емкостях. Якщо якась консерва здута, то їсти її не можна.

Всі продукти необхідно скласти в окремі мішочки із міцного водонепроникного матеріалу.

Посуд для варіння харчів. Мідний та оцинкований посуд для користування заборонено. Не придатний і емальований посуд. Для варіння рекомендовані чавунні, алюмінієві та із нержавіючої сталі казани з кришками.

Карті і схеми. Карта і план. Зменшене зображення земної поверхні на папері, виконані умовні знаки в певному масштабі є картою. На ній нанесена сітка географічних координат. Загальногеографічна карта (мапа) зображає рельєф, гідрографію, ґрунти, рослинність, дороги, населені пункти і інші елементи. Карті є топографічні з масштабом до 1: 1 000 000 і дрібніші.

Масштабом називається відношення довжини лінії на карті до довжини лінії на місцевості, виражених в однакових мірах довжини. Для визначення довжини на карті найкраще користуватись курвиметром, а також з допомогою циркуля.

Сторони світу можна визначати за компасом, по зорях, по сонцю, місяцю і місцевих предметах

Спорядження повинно бути міцним, зручним, легким, безпечним. Особисте спорядження включає легку накидку з капшоном з хлорвінілу, легкічеревики, наплечник, голки, нитки, предмети туалету, горнятко, миску, ложку (краще дерев'яну), свічку, сірники, ліхтарик, фотоапарат.

Важкі речі повинні укладатись внизу, м'які – до спини. Необхідно пам'ятати, що будь-яка мандрівка повинна приносити задоволення від знань, отриманих в поході, набутого досвіду і знайомства з членами походу, а також відпочинок і оздоровлення

ЛІТЕРАТУРА

1. Добкович В. Турист СССР. М., 1957.
2. Потресов А. Спутник юного туриста. М., 1967.
3. Архангельская О. Как выбирать туристский маршрут. М, 1967.
4. Ромашков С. Туристские походы выходного дня. М., 1967.
5. Мельчуков Л.Е. Сложные турпоходы. М., 1959.

6. Ляхин. Военная топография. М., 1956.
7. Найди себя на карте //Турист. – 1972. – №3.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УМОВАХ ПІШИХ ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ НА ДИНАМІКУ СИЛИ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

С.Даніло., В.Курілова, Г.Шилкін, Є Зубов, Н.Самсугіна
Бердянський державний педагогічний університет

Важливість рухової активності для розвитку і формування молоді сумнівів не викликає. Загальновідомо, що її дефіцит у житті молодих людей негативно відбивається на функціонуванні їх організму [1], в той час, як будь-який вид динамічної активності дає позитивні результати. Особливої уваги заслуговує самодіяльний туризм, як вид рухової активності [2], що позитивно впливає на зміцнення здоров'я [3;4;5], моральну вихованість підростаючого покоління. З погляду на це метою наших досліджень було вивчення впливу фізичних навантажень в умовах туристичних походів на динаміку силових показників окремих груп м'язів студентської молоді.

Під контроль було взято усіх студентів, які щорічно під час літніх канікул брали участь у туристичних походах у складі різних колективів міста. Вони

(5 юнаків і 12 дівчат) склали експериментальну групу. Контролем слугували однолітці з тих же академічних груп, які не займалися у спортивних секціях і туристичних походах участі не брали.

У студентів обох груп після медичного обстеження було знято показники сили наступних м'язових груп (згиначів та розгиначів): тулуба, кисті, стегна, гомілки та ступні. Наша увага була звернена на ці групи м'язів саме тому, що в піших туристичних походах вони отримують найбільші навантаження, з тобто тренуються.

Обидві групи студентів знаходилися під контролем протягом двох років навчання (перший та другий курси).

Як показали результати дослідження (таблиця 1) показники сили зазначених м'язів студентів контрольної та експериментальної груп на початку навчання на першому курсі були різними. А деякі показники студентів контрольної групи перевищували показники однолітків експериментальної групи (сила м'язів - згиначів та розгиначів стегна у дівчат, сила м'язів – згиначів та розгиначів стегна, а також розгиначів гомілки у хлопців). Та вже через рік виявлено більш активне покращення досліджуваних показників у студентів експериментальної групи, порівняно з показниками членів контрольної групи. У подальшому спостерігалася позитивна динаміка силових показників і на завершення педагогічного експерименту показники студентів експериментальної групи вигідно відрізнялись від показників однолітків із контрольної групи. Так, якщо сила м'язів-згиначів тулуба дівчат експериментальної групи збільшилась на 14,8 кг; то в членів контрольної групи вона збільшилась на 6,3 кг, сила м'язів – розгиначів тулуба у дівчат експериментальної групи збільшилась на 10,3 кг, в той час членів контрольної групи вона збільшилась на 8,0 кг.

Звертає на себе увагу той факт, що у піших туристичних походах активніше зростає сила м'язів - згиначів, ніж розгиначів, що можна пояснити більшим напруженням м'язів - згиначів для протидії масізаплечника. А якщо врахувати, що у