

Найбільшу кількість осіб із низьким рівнем фізичного стану у першому поході виявлено серед студентів ПК і ЛНУ (відповідно: 55% і 41%). Студентів ЛДДФК із названим рівнем фізичного стану було виявлено близько 4%. Після 9 походу кількість студентів із низьким РФС зменшилася у всіх групах, а серед студентів ЛДДФК таких не було виявлено зовсім.

Розгляд кількісних показників 9 походу свідчить про те, що (порівняно із I походом) зросла кількість студентів із високим рівнем фізичного стану. Разом з тим, слід зазначити, що найбільший “кількісний стрибок” спостерігається саме у студентів ПК і ЛНУ. Найвищі кількісні показники наявності студентів ЛДДФК з високим РФС у першому поході покращилися відносно менше – приблизно на 10%.

Як висновок слід констатувати, що систематична участь у походах та підготовках до них спроможні справити позитивний вплив на показники фізичного стану студентів. Особливо цей вплив відчувається у результатах обстеження студентів ПК та ЛНУ. Студенти інституту фізичної культури мали більш високі вихідні показники рівня фізичного стану, за рахунок порівняно більших обсягів рухової діяльності, кращого рівня розвитку фізичних якостей, тому виявили менші зміни у досліджуваних показниках.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ВИЗНАЧЕННЯ ЛАТЕНТНОГО ЧАСУ РУХОВОЇ РЕАКЦІЇ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ВТОМИ СПЕЛЕОЛОГІВ ПІД ЧАС СПОРТИВНОЇ ТУРИСТСЬКОЇ МАНДРІВКИ

ТАРАС БІЛОШИЦЬКИЙ, НАТАЛІЯ ЮДИНА
*Львівський державний інститут фізичної культури
Центр творчості дітей та юнацтва Галичини*

Спортивно-туристська діяльність характеризується значними вимогами, щодо витривалості як лімітуючої фізичної якості спортсмена-туриста. Під час туристсько-спортивних змагань, здатність тривалий час протидіяти втомі визначає успішність результату спортсмена. Водночас туристська мандрівка здійснюється на фоні накопиченої фізіологічної втоми, тому порушення адаптативних функцій може стати причиною аварійної ситуації, травми або летального випадку в туристському колективі.

Карстові порожнини є об'єктивною загрозою безпеки людини. Різноманітні прірви, стіни, обвали, обводнені ділянки, щілини, слизьке каміння і ґрунт, вимагають високого ступеня концентрації уваги і максимально-швидкої відповіді центральної нервової системи на плинність навколишнього середовища.

Як відомо, накопичена втома впливає на загальну працездатність спортсмена. Тому фізіологами розроблено цілий ряд методик на визначення працездатності – це і РWC₁₇₀, Гарвардський степ-тест, і такі інші. Проте, вищевказані методики не можуть використовуватися для діагностики працездатності, і як наслідок її впливу на стан накопиченої втоми через громіздкість необхідного обладнання, тривалість процедури обстеження і неможливість частого використання під час мандрівки.

Як відомо, втома має слідові процеси, що відбуваються на вищій нервовій діяльності людини. Отже, гіпотетичне вивчення динаміки психічних процесів і особливостей функціонування ЦНС може вказати на зміни в об'ємі накопиченої втоми. З потенційно можливих до вивчення явищ ми розглядали ступінь концентрації

уваги, пам'ять і багато інших ознак, проте зупинились на латентному часу рухової реакції на світовий показник (далі ЛЧРР).

При виборі досліджуваної якості ми керувались наступними аргументами:

- процедура визначення ЛЧРР не займає багато часу (виконання її і обробка результатів займає до 2 хвилин для одного досліджуваного);
- не вимагає громіздкої апаратури – достатньо переобладнати електричний годинник з мілі секундоміром;
- зоровий аналізатор є домінуючим в спелеомандрівках і надає до 90% інформації щодо оточуючого середовища. Для порівняння, в спортивній діяльності борців частка інформації наданої зоровим аналізатором від 40-60%;
- дані дослідження не впливають на фізичний чи психічний стан спортсмена.

Апробація методик здійснювалась в спелеомандрівках 3 к.с., в найбільшій гіпсовій печері світу Оптимістичній, на групі спортсменів спелеологів віком від 14-39р.

Досліджуванам, перед оцінюванням ЛЧРР, пропонувалось відповісти на запитання: „Оцініть за шкалою росту вашу втоми, накопичену Вами протягом дня, якщо „0” – не втомлений, „20” – дуже втомлений. Отриману суб’єктивну оцінку порівнювали з результатами тестування див рис.1,2 (дані приведені до середнього арифметичного показника).

Як видно з порівняльного аналізу обох графіків, картина характеристики суб’єктивної втоми і результати визначення ЛЧРР дещо відмінні, проте однаково важкими вважається 1 і 8 день туристської мандрівки, а відносно легким 3-ій день (згідно з тактикою туристського походу – це день адаптації з найменшими фізичними навантаженнями). Відмінними в порівняльній динаміці характеристик спостерігається 4,5,6,7 день мандрівки. На графіку визначення ЛЧРР видно поступове зростання втоми, в той час як на графіку суб’єктивної характеристики втоми прогресуючі зміни не спостерігаються і навіть є незначні зменшення показника на 6 день

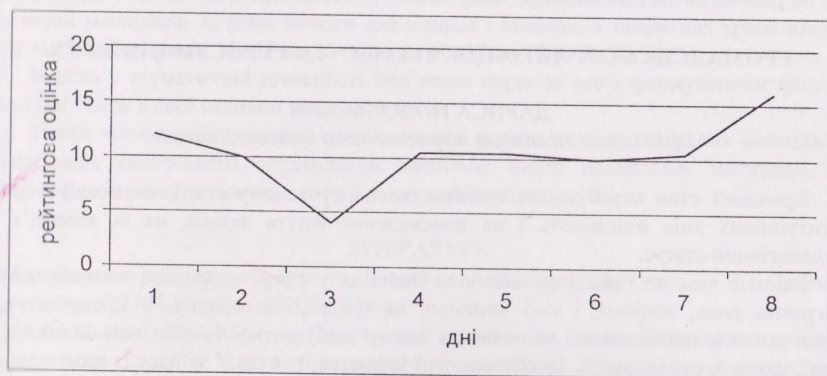


Рис.1 Суб’єктивна оцінка накопиченої втоми

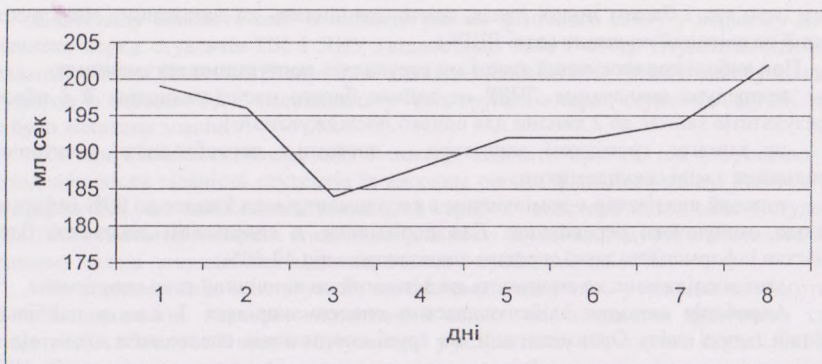


Рис. 2 Динаміка зміни показників ЛЧРР туристського колективу під час мандрівки

Дані відмінності очевидно пояснюються більш точними характеристиками тесту ЛЧРР на накопичену втоми, вона, як видно з графіка акумулюється внаслідок процесів недовідновлення. Тестування суб'єктивних характеристик накопиченої втоми вочевидь залежить від адаптації психіки спортсмена на задане навантаження.

Вважаємо доцільним використання даної методики в мандрівках з різних видів туризму. Надалі буде зроблено спробу порівняння інформативності даного тесту з іншими тестами, що гіпотетично характеризують динаміку змін психічних процесів під впливом втоми.

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "ПЛАСТ" ТА ТУРИСТИЧНИЙ РУХ

ЛАРИСА ПОДОЛЬСЬКА

Донецький інститут туристичного бізнесу, Донецьк

Кризовий стан перебування суспільства на сучасному етапі, складний перебіг інституційних змін впливають і на повсякденне життя людей, на їх здоров'я та психологічний статус.

Разом з тим на поведінку кожного індивіда у сфері здорового способу життя відіграють роль, зокрема, і такі чинники, як традиції та правила у цьому питанні членів родини, найближчого оточення, в якому відбувається соціалізація індивіда, ті взірці, що їх пропaгандують засоби масової інформації та ін. У зв'язку із цим, пошуки адекватних нашому часові та обставинам засобів пропaганди здорового життя й доступних шляхів оздоровлення могли б стати одним з пріоритетів відповідних соціальних інститутів (родини, навчальних закладів, ЗМІ, державних органів, громадських організацій тощо) [1].

Сьогодні туризм розглядається як одна із форм зміцнення здоров'я людей, гармонічного розвитку їх особистості.