

Д. А. Окунь

ОСОБЕННОСТИ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В статье представлены особенности антропометрических показателей спортсменов, специализирующихся в гребном слаломе. Проведены антропометрические обследования 43 спортсменов, членов сборной команды Харькова по гребному слалому. В результате факторного анализа установлены наиболее информативные антропометрические показатели телосложения, которые необходимо учитывать при отборе наиболее перспективных спортсменов.

Ключевые слова: гребной слалом, спортивный отбор, морфологические критерии, антропометрические обследования, физическая подготовленность.

D. O. Okun'

PECULIARITIES OF MORPHOLOGICAL INDICATORS OF HIGH QUALIFIED OARSMEN-SLALOMISTS

The article deals with the investigation of peculiarities of anthropometrical indicators of sportsmen specialized in canoe slalom. The goal of the research is to determine the main morphological indicators in the structure of oarsmen-slalomists training. The survey included forty three sportsmen (masters of sport and sub-master sportsmen), who are engaged in canoe slalom in the sports department "Maiak" and "FED" in Kharkiv city. The analysis of the scientific researches in this area as well as the detailed learning of the competition results of highly skilled sportsmen, who took part in the competitions of different levels, showed that the examination of the sportsmen's body structure in the year cycle of the training allows to estimate the level of fitness and to correct the program of training. The inconsistency of a sportsman even by one of the success factors or by one of the functional systems in order to perform a sport challenge makes him compensate this inconsistency by means of other organ systems that causes extra energy consumption. Such compensation is inappropriate, because it forces the organism be in the state of maximum tension of body functional system that causes the exhaustion of reserve capacity of a sportsman's organism and acute exacerbation of chronic diseases. In the result of the anthropometrical examination of oarsmen-slalomists it was stated, that the most important morphological indicators of this kind of sport is height (length of a body), weight, length of extended arm, shoulder length, forearm length, arm span, trunk height in sitting position with hands up. These stable morphological indicators should be taken into account when choosing the most promising sportsmen for canoe slalom sports.

Keywords: canoe slalom, sport selection, morphological criteria, anthropometrical examination, physical fitness.

Подано до редакції 27.03.14

УДК 796.5(477.53):37

Л. М. Оніщук

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ, ДИТЯЧИЙ ТА МОЛОДІЖНИЙ ТУРИЗМ. РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ

У статті розглядаються питання розвитку спортивно-оздоровчого, дитячого та молодіжного туризму як важливого чинника формування та укріплення здоров'я підростаючого покоління в системі фізичного виховання і спорту з використанням регіональних рекреаційних умов. Полтавщина має значний потенціал для розвитку пішохідного, водного, велосипедного туризму, що без додаткових затрат може використовуватись для організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах.

Ключові слова: туристичні послуги, маршрути, види туризму, засоби пересування, подорожі, безпека.

Вступ. Полтавська область має значний природний потенціал для розвитку спортивно-оздоровчого туризму, зокрема мережу річок, природно-рекреаційні території.

Рекреаційна зона – це територія з наявним на ній природно-кліматичними ресурсами та соціально-економічною інфраструктурою, що спрямована на відновлення здоров'я людини та задоволення її потреб у відпочинку.

Незважаючи на місце перебування туриста чи вид туристичної діяльності, існує потреба в балансі трьох вимірів туризму: екологічного, соціального та економічного, які повинні існувати та розвиватися за умови виконання принципів сталості.

Сталий розвиток сприймається як процес, що гармонійно поєднує використання ресурсів, напрямки інвестування, аспекти технологічного розвитку та інституційні зміни з потребами теперішнього і при-

йдешніх поколінь.

Метою дослідження є вивчення основних засад розвитку спортивно-оздоровчого, молодіжного та дитячого туризму в Полтавській області.

Виклад основного матеріалу. Спортивно-оздоровчий туризм, що спирається на використання природних ресурсів, має такі основні види: пішохідний, лижний, водний, гірський, велосипедний, спелеологічний, автомобільний і мотоциклетний. На практиці у спортивно-оздоровчому туризмі можуть поєднуватися кілька видів в одному маршруті (наприклад, частину походу плывуть на байдарках, а частину маршруту проходять на велосипедах). Такий змішаний вид туризму називається комбінованим (наприклад, велобайдарочний). З усього різноманіття видів туризму найбільш доступні для дітей та молоді велосипедний, пішохідний і лижний.

У Полтавській області активно розвивається спортивно-оздоровчий туризм в загальноосвітніх школах, літніх профільних таборах юних туристів, де проводяться змагання зі спортивного орієнтування, інші туристичні заходи під керівництвом обласного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді та районних станцій юних туристів (м. Лубни, м. Миргород, с.м.т. Машівка, с.м.т. Кобеляки, с.м.т. Решетилівка), Полтавської обласної федерації спортивного туризму, Федерації водного слалому та родео.

Одним із напрямків туристичної діяльності є організація туристсько-краєзнавчої, оздоровчої та екскурсійної роботи серед дітей, підлітків та молоді. В Полтавській області в системі освіти працює 7 туристсько-краєзнавчих позашкільних закладів. Це один із найбільших показників в Україні. В них діють 205 туристсько-спортивних гуртків різних профілів, де навчаються 3562 вихованці. Юними туристами-краєзнавцями проводяться щорічно понад 500 категорійних та ступеневих походів. Більшість із них проводилися за новими туристичними маршрутами, розробленими з урахуванням “Обласної програми розвитку туризму і курортів на 2011 – 2015 роки”.

Аналіз туристської роботи зі студентською молоддю показує, що за умов малорухливого способу життя та незначних фізичних навантажень оздоровчо-спортивному туризму належить велика роль у зміцненні здоров'я та організації змістовного дозвілля студентів.

У роботі туристських секцій частіше за все приймають участь ті студенти, хто займався туризмом в школі. Основними формами туристської роботи є заняття туристської секції, походи, подорожі, туристські злети і змагання.

У багатьох вищих навчальних закладах всю організаційно-методичну роботу здійснює туристський клуб згідно положення, яке погоджується з адміністрацією та затверджується на загальних зборах членів клубу або відповідальним працівником кафедри фізичного виховання, або іншого структурного підрозділу.

Найчастіше в секції приходять займатися бажачі, які не мають спортивних розрядів з туризму. В цьому випадку з ними необхідно пройти всі стадії формування відповідних вмінь та навичок, починаючи з походів вихідного дня та походів на значок «Турист України», потім виконати розрядні вимоги Єдиної спортивної класифікації, що дасть право участі в категорійних походах.

Досвід роботи зі студентами Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка показав зацікавлення студентів та позитивні результати організації фізичного виховання студентів саме в напрямку спортивно-оздоровчого туризму. Декілька років поспіль на базі вузу діяв велосипедний клуб «Спелерс», гурток з дельтапланеризму, молодь брала участь у самодіяльних туристських походах, змаганнях зі спортивного туризму обласного та Всеукраїнського рівня, які були організовані Полтавською обласною федерацією спортивного туризму.

З 2011 року в системі фізичного виховання студентів I курсу було введено спеціалізацію „Основи спортивно-оздоровчого туризму”.

Навчання туризму повинно забезпечувати початкове оволодіння технікою пересування на місцевості; потім – засвоєння умінь та навичок, необхідних для організації побуту в польових умовах та формування основ знань картографії та топографії, краєзнавства і природознавства. Важливу роль відіграють основи медичної допомоги та інструкції з безпеки.

Здійснюється вивчення та опрацювання понятійного апарату та практичних навичок з таких напрямків:

- туризм у системі фізичного виховання, його оздоровче й освітнє значення, види туризму;
- індивідуальне та групове туристське спорядження;
- вивчення маршруту походу, складання графіка. Проведення походів;
- особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Дотримання техніки безпеки;
- надання першої медичної допомоги;
- правила заповнення маршрутної книжки та маршрутного листа;
- природоохоронне значення. Екологія і туризм;
- основи методики використання оздоровчих сил природи, гігієнічних факторів для загартування;
- основи методики масажу й самомасажу;
- методика контролю і самоконтролю під час занять фізичними вправами.

Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він спонукає до здорового способу життя, розвитку, збереження фізичної працездатності і всебічної підготовки. В туристичній діяльності в центрі уваги знаходяться різні форми планомірних і організованих туристичних походів, велотуризм, подорожей на човнах і лижних походів.

Піші походи і подорожі не вимагають додаткових

засобів пересування (лижний, водяний, велосипедний і т.д.), спеціального спорядження (гірський і спелеологічний) і відбуваються в основному в безсніжні періоди року.

Для забезпечення безперервності занять туризмом узимку переходять на лижний туризм. Туристський похід на лижах ставить перед його учасниками серйозні вимоги. У лижному поході, крім великого фізичного навантаження на організм туриста, впливає низька температура повітря, різка несподівана зміна погоди; ускладнюють рух різний стан (характер) сніжного покриву, підвищена швидкість на спусках та інше. Крім того, самі засоби пересування – лижі – вимагають ретельного догляду, ремонту. Особливої уваги заслуговує особисте спорядження туриста-лижника.

Під час проведення водного походу найчастіше користуються розбірними байдарками. Їх зручно зберігати навіть у невеликому приміщенні, переносити за плечима до водойми, якою пройде маршрут походу, подорожі.

Походи можуть бути одно-, двох- і триденними. Іноді такі походи називають походами вихідного дня.

Подорожі – це багатоденні походи, проведені звичайно в канікулярний час. Походи і подорожі можуть бути ближніми і далекими, тобто їхні маршрути можуть проходити територією рідного краю (ближні) чи виходити за його межі, проходити іншими областями і регіонами країни (далекі).

Подорожі, що носять спортивний характер, розділяються на п'ять категорій складності. Їхня складність визначається довжиною маршруту, кількістю і характером перешкод, а також іншими факторами, характерними для даного виду туризму.

Обов'язковою рисою будь-якого туристського походу є переміщення людини (групи) активним способом, тобто за допомогою своєї мускульної сили.

Спортивний зміст туристського походу складається з подолання туристами власними силами і засобами різних природних перешкод на маршруті, а також – труднощів і навантажень похідного життя. Це подолання повинне бути заздалегідь розрахованим, посильним і обов'язково успішним; воно виконується особисто кожним учасником, але в умовах колективної взаємодії.

Спортивні задачі походу будуть виконані, якщо вдасться протягом усього терміну зберегти гарне фізичне і духовне самопочуття всіх учасників. До природних перешкод, крім модних нині мотузкових переправ, підйомів і спусків по мотузках та інших так званих "технічних елементах" (у кожному виді туризму вони свої), на перше місце треба поставити саму відстань – довжину переходів, довжину маршруту в цілому, тобто кілометраж. Незалежно від наявності зручних доріг чи повного бездоріжжя на маршруті, самі кілометри простору вимагають подолання, а всі інші складності, перешкоди є доповненням до них.

До спортивного змісту туристського походу належить і точне проходження наміченого маршруту – орієнтування на незнайомій місцевості за допомогою карти і компасу. Цей елемент змісту вимагає серйозної інтелектуальної роботи, гарного знання географії і топографії, кмітливості, уміння спостерігати, підсумовувати й аналізувати факти.

У походах слід строго дотримуватися правил безпеки. В Україні діють міжнародні стандарти щодо туристично-екскурсійного обслуговування:

— ГОСТ 28681.1-95. «Туристично-екскурсійне обслуговування. Проектування туристичних послуг». Відповідно до його вимог здійснюється порядок розробки документації при проектуванні туристичних послуг.

— ГОСТ 28681.3-95. «Туристично-екскурсійне обслуговування. Вимоги щодо забезпечення безпеки туристів та екскурсантів». Даний стандарт встановлює вимоги до туристичних екскурсійних послуг, забезпечує безпеку життя та здоров'я туристів, методи їх контролю.

Вищезазначені стандарти обов'язкові для підприємств, установ всіх форм власності, які надають туристичні послуги, а також, зокрема, тих інструкторів, викладачів, що здійснюють організацію туристичних походів для студентів.

Під час підготовки походу необхідно провести інструктаж з чіткими застереженнями, кожен учасник повинен зробити підпис у відповідному журналі про те, що він ознайомлений з правилами поведінки.

Зокрема, слід наголосити на деяких речах. Забороняється купатися у необстежених місцях, відразу після маршу, у холодних водоймищах. Потрібно бути обережними під час рубання і заготівлі дров, розкладання вогню, готування їжі. Під час грози необхідно припинити рух, швидко, оперативно зійти з висоти; не слід ховатися під поодинокими високими деревами, бігати; металеві предмети потрібно залишити на відстані від людей.

Особливе місце відводиться загальній фізичній та спеціальній підготовці туриста.

Мета загальної фізичної та спеціальної підготовки туриста полягає в тому, щоб молоді люди набули фізичної загартованості, необхідної для перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень, інших несприятливих чинників діяльності.

Основними завданнями загальної фізичної та спеціальної підготовки туриста є:

— зміцнення здоров'я, загартування організму і підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників, удосконалення особистої фізичної підготовки, набутої на заняттях з фізичної культури;

— оволодіння навичками прискореного руху, подолання перешкод, плавання, надання допомоги товаришеві;

— розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей — витривалості, сили, швидкості, спритності;

— виховання психічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості тощо.

Загальна фізична та спеціальна підготовка туриста має сприяти вихованню дисциплінованості, колективізму, товариської взаємодопомоги.

Важливим моментом у системі фізичної підготовки є нормативні вимоги, які зазначені у програмі з фізичної культури і якими слід керуватися на всіх заняттях з загальної фізичної та спеціальної підготовки туриста.

Широкий спектр вражень та набутих корисних знань від туризму можна сформулювати як:

- а) радісні переживання (емоційність);
- б) корисна інформація (пізнавальність);
- в) зміцнення здоров'я;
- г) фізичний розвиток;
- д) яскраві враження (сприйняття);
- е) корисні уміння, навички.

Стосовно розвитку комерційної складової спортивного туризму на Полтавщині необхідно зазначити, що все більшою популярністю користуються активні види туризму – водний та кінний. Розроблені нові туристичні маршрути, зокрема водні по річках Ворс-

кла, Псел, Сула, Оріль. Кінні туристичні маршрути діють у Великобагачанському, Чутівському, Котельвському, Миргородському, Кобеляцькому, Полтавському районах. Постійно проводяться акції санітарної підготовки прибережних територій до прийому туристів, облаштовуються стаціонарні зупинки, такі, як с. Нижні Млини, с. Буланово Полтавського району, с. Кунцеве Новосанжарського району, с. Котельва у Ковпаківському парку тощо. Щорічно у серпні проводиться туристичне свято «Пісенні мандри» у Полтавському районі, що дозволяє поєднувати культурно-мистецьку та екологічну складову у туристичному заході.

Висновки. Спортивно-оздоровчий, дитячий та молодіжний туризм мають всі умови для розвитку на Полтавщині. З іншого боку, ці види туризму позитивно впливають на розвиток підростаючого покоління, щоб молоді люди набули фізичної загартованості, необхідної для перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень, інших несприятливих чинників життєдіяльності. Для одержання позитивних результатів треба прикласти багато зусиль, однак ці види туризму є фінансово доступними для різних соціальних верств населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Текст] / В.Г. Варламов – М.: ЦДЮТиК, 2002. – 60 с.

2. Туристско-экскурсионное обслуживание. Проектирование туристских услуг : ГОСТ 28681.1-95. – [Введ. 01.07.96]. – М.: Издательство стандартов, 2004. – 14 с.

3. Туристско-экскурсионное обслуживание. Требования по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов: ГОСТ 28681.3-95. – [Введ. 01.07.94]. – М.: Издательство стандартов, 2004. – 6 с.

REFERENCES

1. Varlamov V.H. Ground security during hiking tour [Text] / V.H. Verlamov – М.: TsDYuTiK, 2002. – 60 p.

2. Tourist-excursion service. Projecting tourist services: HOST 28681.1-95. – [01.07.96]. – М.: Izdatelstvo standartov, 2004. – 14 p.

3. Tourist-excursion service. Requirements for the provision of security of a camper: HOST 28681.1-95. – [01.07.94]. – М.: Izdatelstvo standartov, 2004. – 6 p.

4. Дехтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма [Текст]: [навч.-метод. посіб. для закладів освіти] / В.Д. Дехтяр. – К.: Науковий світ, 2003. – 204 с.

5. Закон України «Про туризм» [Електронний ресурс]: від 15 верес. 1995 р. № 325/95-ВР станом на 09.11.2013 / Верховна Рада України // Законодавство України: офіційний веб-сайт Верховної ради України. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/324/95>.

4. Dekhtiar V.D. Foundation of sport-recreation tourism [Text]: [textbook for students] / V.D. Dekhtiar. – К.: Naukovyi svit, 2003. – 204 p.

5. Tourism act of Ukraine [Electronic resource]: from 15th of March, 1995, № 325/95-VR / Verkhovna Rada Ukrainy// Zakonodavstvo Ukrainy: official web-site of Verkhovna Rada Ukrainy. – Mode of access: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/324/95>.

Л. Н. Онищук

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ, ДЕТСКИЙ И МОЛОДЕЖНЫЙ ТУРИЗМ. РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

В статье рассматриваются вопросы развития спортивно-оздоровительного, детского и молодежного туризма как важного фактора формирования и укрепления здоровья подрастающего поколения в системе физического воспитания и спорта с использованием рекреационных региональных условий. Полтавщина имеет значительный потенциал для развития пешеходного, водного, велосипедного туризма, что может без особых затрат использоваться для организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных и высших учебных

заведеннях.

Ключевые слова: туристические услуги, маршруты, виды туризма, способы перемещения, путешествия, безопасность.

L. N. Onishchuk

SPORT AND RECREATIONAL, CHILDREN AND YOUTH TOURISM. REGIONAL ASPECT

The issues of the development of sport and recreational, children and youth tourism as important factor of formation and strengthening of rising generation health in the system of physical education and sport with the recreational conditions use are considered in the article. Poltava region has considerable potential for the development of pedestrian, water, cycling tourism that may be used for the educational process at schools and universities without additional costs. These types of tourism have the positive influence on the development of the youth to acquire a physical hardiness needed for the transference of physical activity, nervous and mental stress, and other unfavorable life factors. Tourism studding should provide initial mastery of movement in the area; abilities and skills required the organization of life mode in the field and formation of the knowledge basis of cartography and topography, local history, and natural history. The basis of medical care and the safety instructions plays the important role. The analysis of the tourist work with students shows that sport and recreational tourism has a great influence on the health promotion and organization of the active leisure time of students especially under the conditions of the sedentary lifestyle. Teaching tourism should provide the initial mastering the technique of travelling (getting around), mastering skills, which are necessary for the organization of activity in filed conditions, formation of knowledge in the field of carthography and topography, regional reography and natural history. Tourism is a significant part of physical culture and sport, because it encourage to healthy lifestyle, preserving physical work capacity and all-round training.

Keywords: travel services, routes, types of tourism, means of travel, travels, security.

Подано до редакції 06.04.14