МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра фізичної культури та спорту

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ
Спеціалізований туризм
(Активний туризм)

Яготін Р.С., Болтоматіс Д.В., Халайджи С.В.,Павлова Н.В.

Одеса ОНАХТ− 2020

Конспект лекцій з дисципліни «Спеціалізований туризм (Активний туризм)» для бакалаврів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання / Укл. Р. С. Яготін, Болтоматіс Д.В., Халайджи С.В.,Павлова Н.В.– Одеса: ОНАХТ, 2020. – 45 с.

Конспект лекцій містить мету, завдання та зміст дисципліни «Спеціалізований туризм (активний туризм)» для студентів напряму підготовки 242 «Туризм». В конспекті лекцій врахуванні вимоги до підготовки бакалаврів з туризму, що мають оволодіти знаннями з активного туризму для здійснення ефективної роботи в сфері організації туристичного обслуговування. Вивчаючи дисципліну стає зрозумілим потреба у широкому застосуванні засобів активного туризму, що сприяє засвоєнню теоретичних й практичних етапів організації та проведення подорожей за різними маршрутами з активними способами пересування.

Розглянуто та рекомендовано до видання на засіданні кафедри Фізичної культури та спорту
Протокол № 1 від 3 березня 2020 р.

Розглянуто та рекомендовано до видання на засіданні
Ради зі спеціальності 242 «Туризм»
Протокол № 1 від 11 березня 2020 р.

©ОНАХТ, 2020

ЗМІСТ

	Вступ	4
1	Історія становлення і розвитку активного туризму в Україні	5
2	Характеристика основних форм та видів активного туризму	8
3	Класифікація та нормативні вимоги в активному туризмі	13
4	Методика підготовки маршрутів з активними способами пересування	18
5	Організація побуту, харчування та бівуаку в туристському маршруті	25
6	Загальна та спеціальна фізична підготовка	31
7	Технічна, тактична і психологічна підготовка	36
8	Особливості організації подорожей з велосипедного, гірського та водного туризму	41
9	Організація безпеки на маршрутах та перша медична допомога	49
10	Критичні ситуації в туристському поході та засоби їх подолання	60
	Контрольні питання	63
	Список літератури	64

ВСТУП

Освітня програма підготовки бакалаврів з туризму формує здатність комплексного підходу до розв'язування складних професійних задач та практичних проблем у сфері активного туризму і рекреації як в процесі навчання, так і в процесі роботи. Такий підхід передбачає застосування теорій і методів системи наук, що формують туризмознавство, і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов. Тому в сучасних умовах кризи здоров'я як молоді так, і дорослих постає необхідність формування здорового способу життя, моральних орієнтирів. Розвиток активного туризму є однією з найбільш ефективних технологій становлення у людини здорових духовних та фізичних якостей, а також пізнавальних та творчих мотивів.

Використання людиною засобів активного туризмом визначає його відношення до основних життєвих цінностей, що дозволить створити умови для активного відпочинку, визначити орієнтири для молоді та послабити соціальну напругу в суспільстві в цілому.

Активний туризм – це подорожі, пов'язані зі способами пересування по маршруту, що передбачають витрату власних зусиль туриста. За своєю сутністю він є і сферою послуг, і самостійною соціально орієнтованою сферою, і засобом фізичного оздоровлення, самовдосконалення людини, виховання шанобливого ставлення до природи, пам'яток культури, а також взаєморозуміння між націями. В Україні активний туризм має масовий характер, охоплює всі вікові та соціальні групи населення.

Лекція № 1
Тема лекції: «Історія становлення і розвитку активного туризму»
План лекції

1. Передумови виникнення перших туристських організацій, що об'єднали любителів туризму з активними способами пересування.
2. Організація активного туризму на сучасному етапі.
3. Історія розвитку активного туризму в Україні.

Масовий туризм набув сучасного вигляду за рахунок бурхливих змін у розвитку транспорту: автомобілів і літаків з реактивними двигунами. Проте люди мандрували з найдавніших часів. Історія розвитку туризму тісно пов'язана з історією розвитку людства в цілому, з історією цивілізацій і розвитком держав. Вивченню історії розвитку туризму присвячено окремий спецкурс. У межах цієї теми зупинимося на найважливіших моментах, що стосуються становлення спортивного туризму в нашій країні.

Туристський рух, найбільш наближений до сучасного, в Україні і Росії виник наприкінці XIX століття. Перший альпійський клуб був створений 1877 року в Тіфлісі при Кавказькому товаристві природознавства, а в кінці 80-х років XIX століття в Ялті виник «Гурток аматорів природи, гірського спорту і Кримських гір». Крим привертав увагу мандрівників близькістю моря та доступністю гір. 1890 року в Одесі виникає Кримський гірський клуб. З 1981 року до 1915 року видається журнал «Записки Крымского горного клуба», в якому публікуються звіти експедицій, описуються маршрути подорожей і екскурсій. Із січня 1899 року в Петербурзі починає виходити щомісячний журнал «Руський турист» від товариства велосипедистів-туристів Російського туринг-клубу. У першому номері журналу було визначено саме поняття туризму: «Туризм – теж спорт, і спорт найбільш чистий, найбільш вільний від яких би то не було матеріальних розрахунків. Туристом може бути тільки шанувальник, людина, що не втратила здатності любити природу у всіх її проявах, зберегла у своїй душі іскру поезії, закладену в ній при народженні».

Виникнення організованого спортивного туризму в Україні зазвичай пов'язують з появою в Києві відділення товариства велосипедистів туристів Російського туринг-клубу, організованого в Петербурзі 1895 року. У 1901 році товариство Російський туринг-клуб перейменовано на Російське товариство туристів (РТТ). У 1924–1927 роках товариство відновило свою діяльність, кілька разів реорганізовувалося і змінювало назву, поки 1930 року на основі РТТ не було створено Всесоюзне добровільне товариство пролетарського туризму та екскурсій (ВПТЕ). Очолив його радикальний нарком юстиції, юрист і альпініст Н. В. Кириленко. До початку 1932 року Товариство об'єднувало 800

тисяч членів. Створена в ці ж роки Центральна дитяча екскурсійно-туристська станція (ЦДЕТС) почала активно розвивати туризм серед школярів. 1936 року ВПТЕ було ліквідоване, а питання, пов'язані з туризмом, були передані у ведення Всесоюзного комітету у справах фізичної культури і спорту.

1992 року після розпаду СРСР був створений Міжнародний туристично-спортивний союз (МТСС). У грудні 1992 р. на ІІ Конгресі МТСС була прийнята Міжнародна хартія спортивного туризму. У статті І «хартії…» зазначено, що«… спортивний туризм як всеосяжна форма оздоровчого, пізнавального туризму і подорожей – один з найбільш ефективних напрямків сучасного розвитку світового туризму.

1995 року був прийнятий Закон України «Про туризм», в якому наголошувалося на необхідності ширшої організації масового і спортивно-оздоровчого туризму. 2000 року створено Федерацію спортивного туризму України (ФСТУ) як всеукраїнську громадську фізкультурно-спортивну організацію. 2002 року Українській федерації спортивного туризму було присвоєно статус «Національної», була розроблена й затверджена програма діяльності федерації з розвитку туризму до 2005 року.

Федерацію спортивного туризму України засновано у вересні 2000 року на Установчому з'їзді, що проходив у м. Вінниця, та зареєстровано як всеукраїнську громадську фізкультурно-спортивну організацію. Основною статутною метою діяльності Федерації є сприяння розвитку спортивного туризму в державі, підвищенню ролі фізичної культури та спорту у всебічному гармонійному розвитку особи, зміцненні здоров'я населення, формуванні здорового способу життя. Федерація спрямовує свої зусилля на розвиток автомобільного, вітрильного, велосипедного, водного, гірського, комбінованого, лижного, мотоциклетного, пішохідного, спелеологічного видів спортивного туризму. Основні напрями діяльності Федерації: організація та проведення спортивних туристських заходів – всеукраїнських та регіональних змагань з техніки спортивного туризму та спортивних туристських походів та експедицій; вивчення та пропаганда спортивних туристських ресурсів як на території України, так і в інших географічних районах, розробка та апробація класифікованих туристсько-спортивних маршрутів; сприяння організації навчально-методичної роботи з підготовки та підвищення кваліфікації кадрів спортивного туризму; сприяння інформаційному, нормативному та методичному забезпеченню розвитку спортивного туризму в Україні.

За рішенням Виконкому UECT Федерація отримала право на проведення в 2015 році в Україні 11-го Європейського тижня велотуризму, який відбувся у Львівській області (базування у м. Жовква). З квітня 2016 року федерацію очолює Андрія Лопушанського – політичний та громадський діяч, народний

депутат України V, VIII та IX скликання. Сайт Федерації спортивного туризму України розміщений за адресою: https://www.fstu.com.ua.

Громадська організація «Федерація альпінізму і скелелазіння України» є добровільним об'єднанням громадян, і відповідно до законодавства України Федерація є всеукраїнською громадською організацією фізкультурно-спортивної спрямованості, що сприяє розвитку альпінізму, скелелазіння та інших різновидів альпінізму і бере безпосередню участь у проведенні широкого кола заходів з цих видів спорту. Історія федерації бере свій початок у 1991 році формуванням нової незалежної структури з осередками по всій Україні. В перші роки незалежності федерація організовує гімалайську експедицію на Манаслу (8162 м, Гімалаї, Непал) (керівник В. Шуміхін) та стає повноправним членом Міжнародного союзу альпіністських асоціацій (UIAA) і отримує право на участь у всіх міжнародних заходах. У 1996 році федерація отримати статус Національної. На початку 2020 року федерацію очолила нова команда, яка намагається зберігати кращі традиції та водночас відповідати сучасним вимогам (президент Анна Ясинська). Посилання на сайт Федерація альпінізму і скелелазіння України: http://fais.org.ua.

Громадська організація «Федерація спортивного орієнтування України» є відповідальною за розвиток спортивного орієнтування шляхом розроблення та виконання необхідних суспільних заходів. Федерація сприяння розвитку міжнародного співробітництва у сфері фізичної культури і спорту та представляє вид спорту спортивне орієнтування у Міжнародній федерації орієнтування (IOF) та інших міжнародних і всеукраїнських спортивних організаціях та об`єднаннях. До основних пріоритетів федерації відносяться: надання пропозицій до Єдиного календарного плану спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів; відбір спортсменів, тренерів та інших фахівців штатних збірних команд України; формування збірних команд України для участі в міжнародних змаганнях; затвердження правил проведення змагань, кваліфікаційних вимог спортивної класифікації та інших нормативних документів, а за необхідності пропозицій про внесення до них змін. Посилання на сайт федерації спортивного орієнтування https://orienteering.org.ua.

Упродовж останніх років в Україні організовано і проведено низку національних та міжнародних заходів з різних видів активного туризму. Активний туризм стає дедалі популярнішим незважаючи на значні перебудови в соціальному та економічному житті нашої країни.

2. Характеристика основних форм та видів активного туризму

Кожний із видів спортивного туризму має свої характерні особливості. Відповідно до інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю (Наказ Міністерства освіти і науки України 02.10.2014 № 1124) та як зазначено у «Правилах змагань зі спортивного туризму» виділяють наступні види автомобільні, велосипедні, вітрильні, водні, гірські, лижні, мотоциклетні, пішохідні та спелеологічні походи.

Залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі існують такі види туризму:

- дитячий;
- молодіжний;
- сімейний;
- для осіб похилого віку;
- для інвалідів.

Мета подорожей відрізняється: для дитячого туризму найбільш розповсюдженими є культурно-освітні, оздоровчо-лікувальні або спортивні чинники; молодіжний туризм найчастіше проводять з спортивною та культурно-освітньою метою; сімейному туризму притаманні оздоровчо-лікувальні, культурно-пізнавальні, релігійні та спортивні складові. Особи похилого віку здійснюють, в основному, подорожі оздоровчо-лікувальні, релігійні, культурно-пізнавальні.

Залежно від мети подорожі туризм поділяють на такі види:

спортивний; пізнавальний (екскурсійний); діловий; любительський (мисливський, рибальський); релігійний; рекреаційний; реабілітаційний; професійно-прикладний; учбовий; краєзнавчий; пригодницький; експедиційний; комерційний; комбінований; культурно-освітній; лікувально-оздоровчий; екологічний (зелений).

Спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. За участь у спортивних походах можуть присуджуватися спортивні розряди і звання. Детальнішу класифікацію спортивного туризму розглянемо нижче.

Пізнавальний туризм проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об’єктів, пам’яток соціального та природного змісту.

Діловий туризм передбачає здійснення турів, в процесі яких вирішуються комерційні справи: подорожі на конференції, симпозіуми, виставки тощо.

Релігійний туризм це здійснення подорожі віруючими по святих місцях.

Реалізація культурно-освітньої мети здійснюється при подорожах по містах, регіонах, країнах в процесі яких туристи знайомляться з архітектурою, пам'ятниками, музеями, опановуючи історію, культуру, звичаї та традиції різних народів.

Лікувально-оздоровча мета здійснюється в процесі рекреаційного, реабілітаційного та зеленого туризму.

Зелений туризм має на меті прилучити жителів міст до відпочинку у екологічно-чистому районі сільської місцевості. Такі подорожі в основному здійснюються сім'ями. Позитивні сторони цих подорожей: чисте повітря, екологічно-чисте харчування, розміреність та неспішність життя тощо.

Рекреаційний туризм це відновлення фізичних й психічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлень, тому його часто називають оздоровчим.

Реабілітаційний туризм має цільову функцію - лікування визначених захворювань засобами туризму. При цьому використовуються необхідні кліматичні умови різних місць перебування туристів, цілющі джерела, дозоване навантаження на прогулянках, тощо.

Професійно-прикладний туризм має за мету удосконалення професійних знань, умінь, навичок засобами туризму. Наприклад, для геологів, географів, військових певних спеціальностей й інших професій удосконалення в подоланні природних перешкод в умовах професійної діяльності досягається спеціальним тренуванням в туристичних походах.

Учбовий туризм це здійснення подорожі з метою отримання певних знань.

Велика різноманітність видів туризму та форм його проведення зумовлює необхідність виділення груп, за якими зручно його класифікувати:

- за характером туристичного маршруту існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, змішаний;
- -залежно від засобів пересування: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований;
- -за місцем проведення подорожі розрізняють туризм внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний);
- за діяльністю - туризм з активними (веслові судна, плоти, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах, тощо) засобами пересування;

- за способом організації подорожі (організований і неорганізований, плановий та самодіяльний);
- за туристичною програмою (традиційний, екзотичний та екологічний);
- за сезонністю (літній, зимовий та міжсезонний туризм);
- за рівнем доступності й соціальної значимості в житті суспільства туризм ділиться на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю широким колам населення, й елітарний, доступний з тих або інших причин (за ціною, за фізичним навантаженням тощо) обмеженому контингенту.

За організаційними основами туризм ділиться на організований і неорганізований. Організований туризм за формами організації ділиться на плановий й самодіяльний.

У плановому туризмі учасники подорожують на автобусах, літаках, теплоходах, у поїздах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування й екскурсовод. У плановому туризмі туристичні послуги надаються певними організаціями (туристичними фірмами й приватними особами, що мають патенти на право туристичної діяльності та ін.) у визначеному (плановому) порядку за путівками. Туристичні послуги можуть бути комплексними та приватними, наприклад: розробка маршрутів, комплектування груп, матеріально-технічне забезпечення (транспорт, харчування, проживання, супроводження, туристичне спорядження, забезпечення безпеки, екскурсії тощо). У плановому туризмі існують закономірні вимоги до туристичної діяльності (ліцензування, сертифікація та ін.).

У самодіяльному туризмі туристичні послуги забезпечуються на основі самодіяльності туристів. Туристи самі обирають маршрути і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку, намічають і здійснюють екскурсії.

Туристична діяльність пов'язана з переміною місць, організовується при будь-якій погоді і пред'являє людині різноманітні вимоги. Одночасно діють три важливі фактори: чергування оточуючого середовища (обстановка), кліматичних умов і видів діяльності.

Активний туризм, по відношенню до людини, виконує низку функцій: психотерапевтичну, реабілітаційну, естетичну, пізнавальну.

Оздоровча функція туризму спрямована на використання природних об'єктів з метою позитивного впливу на організм особистості. Сучасні технології все більше позбавляють людину від фізичних навантажень в результаті чого різко зменшується рухома активність людей. Рухому недостатність треба ліквідувати штучно, за рахунок фізичних вправ. Найбільш доступними для всіх людей є гігієнічна гімнастика, прогулянка, екскурсія,

походи. На відміну від усіх видів спорту, в туризмі фізичні навантаження, хоча і можуть бути в загальному високими, цілком посильні за рахунок того, що розподілені на багато годин та днів. Регулярна туристична діяльність і участь в туристичних змаганнях є ефективною компенсацією праці, викликають у людини радість життя, служать загартуванням і збільшують фізичну життєдіяльність організму.

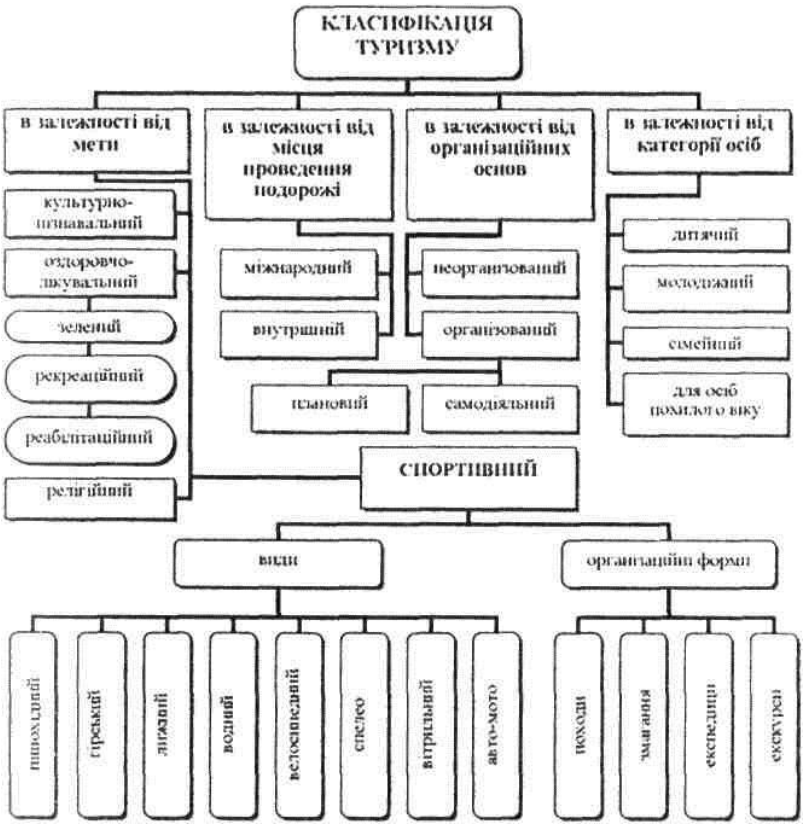

Рис.1. Класифікація туризму.

Виховна цінність туризму. Туристична діяльність, на основі ознайомлення з історичним минулим і сьогоденням рідного краю і батьківщини, сприяє патріотичному вихованню. Крім того, туризм дозволяє прилучити до культурних цінностей, традицій народу. Особливо важливе виховне значення туризму полягає в організації дозвілля для молоді, формуванні здорового способу життя. Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку, вдосконалення і збереження фізичної працездатності і всебічної підготовки.

Основними формами туризму є подорожі, екскурсії, походи, змагання. Найбільший виховний вплив здійснюється в процесі походів, оскільки вони проводяться здебільшого колективом, коли кожний залежить від решти членів колективу в обов’язковому порядку вимагається тактовність, толерантність,

уважне ставлення один до одного, коли особисті інтереси не можна ставити вище інтересів колективу. Все це сприяє формуванню таких рис характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу. Успіх виховання залежить від того, наскільки глибокими були переживання і наскільки велика ступінь складності в даному туристському поході.

Освітня та пізнавальна цінність туризму. Під час подорожей і походів, як по рідній землі, так і в інших країнах, туристи знайомляться з країною, її людьми, їх життям і національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють свої знання в області ботаніки, зоології, географії, геології, метеорології і астрономії, сільського і лісного господарства, історії і культури. Правильно організована подорож або похід вносить важливий внесок в розвиток загальноосвітньої підготовки. Завдяки постійному переміщенню по місцевості, вмінню користуватися картою і компасом, активній участі в різного роду іграх на місцевості і туристичних змаганнях розширюється кругозір кожного учасника змагань. Туризм надає велику допомогу у вивченні історії і формуванні світогляду, веде до поваги і активного захисту природних багатств.

3. Класифікація та нормативні вимоги в активному туризмі

Класифікація маршрутів туристських спортивних походів (СП) – це їх поділ за видами туризму, категоріями та ступенями складності, що використовується для виконання та підтвердження туристами-спортсменами розрядних нормативів та отримання відповідних звань. Змагання туристських спортивних походів проводяться з наступних видів спортивного туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, мотоциклетного, автомобільного, вітрильного, спелеологічного або їх комбінації (комбіновані походи), що здійснюються із дотриманням вимог даних Правил та Єдиної спортивної класифікації України. Очні змагання СП з традиційних видів спортивного туризму та змагання з інших (нетрадиційних) видів спортивного туризму можуть проводитись за тимчасовими правилами, що затверджуються Федерацією спортивного туризму України і які діють як тимчасові до затвердження центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

В залежності від технічної складності, довжини маршруту, тривалості, у змаганнях СП беруть участь походи I, II, III, IV, V та VI категорії складності (далі – к.с.), а також некатегорійні. До некатегорійних відносяться походи, що мають складність, довжину або тривалість меншу, ніж установлено для походів I к.с., у т.ч. ступеневі (1, 2, 3 ступеня складності) та походи вихідного дня.

Таблиця 1

Нормативи туристських походів

Вид туризму та характеристики походів		Категорії складності						Ступені складності		
		I	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**1**	**2**	**3**
Рекомендована тривалість походів у днях		6	8	10	13	16	20	3	4	6
Протяжність маршруту походу у км (не менше)[1]	пішохідних	130	160	190	220	250	300	30	50	75
	лижних	130	150	170	210	240	300	30	50	75
	гірських	100	120	140	150	160	160	-	-	-
	водних (на гребних суднах та плотах)	150	160	170	180	190	190	25	40	60
	велосипедних	250	400	500	600	700	800	50	80	120
	на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000	-	-	-	-
	на автомобілях	1500	2000	2500	3000	3500	-	-	-	-
	вітрильний	150	200	300	400	500	-	-	-	-
	спелеотуризм (кількість печер)	5	4-5	1-2	1-2	1-2	1	3-4	2-3	1

Якщо комбінований маршрут складають повноцінні маршрути (не нижче II к.с.) із різних видів туризму складність такого маршруту може бути визначена МКК на одну категорію складності вище, ніж максимальна складність його складових частин (але не вище V к.с.). У таких випадках досвід участі та керівництва зараховується по кожній складовій частині окремо.

Учасники змагань

До складу команд, що беруть участь у змаганнях СП, входять учасники та керівники СП, які мають необхідну спортивну кваліфікацію, а також відповідають іншим вимогам, обумовленим цими Правилами.

Керівник СП, як правило, обирається членами туристської групи або у порядку власної ініціативи може набрати групу самостійно. Крім того, керівник може бути призначений організацією, що проводить СП.

Для груп учнівської та студентської молоді діють додаткові умови, затверджені відповідними нормативними документами Міністерства освіти і науки України та зареєстровані Міністерством юстиції України.

Таблиця 2

Загальні вимоги до учасників і керівників спортивних походів

Складність	**Досвід участі та керівництва у походах з даного виду туризму (к. с.)**	**Мінімальний вік (за роком народження), років**	**Мінімальний склад групи (у дужках – для автомото, велосипедних**	**Мінімальна кількість засобів пересування**

	Учасник	Керівник		Учасник	Керівник	та вітрильних походів)	автомобілів	мотоциклів	суден у групах
		Участь	Керівництво						
I	-	I[1]	н/к	13 (14)	18	4 (2)	1	1	1
II	I	II	I	14	18	4 (2)	1	1	2 (1)
III	II	III	II	15	18	4 (2)	1	1	2 (1)
IV	III	IV	III	16	19	4(4)	2	2	2
V	IV	V	IV	17	19	6(4)	2	3	2
VI	V	VI[5]	V	18	20	6(4)	-	-	2

[1] допускається керівництво походом туристом, який не має досвіду участі в поході 1 к.с., але на думку МКК, володіє достатнім туристським досвідом, отриманим в некатегорійних походах;

Критеріальна оцінка складності спортивного маршруту відбувається основі методики суддівства змагань зі спортивного туризму та підведення їх підсумків. Сукупність показників, що характеризують спортивний туристський маршрут, зведена до п’яти основних показників: складність, новизна, безпека, напруженість, корисність (інформативність). Для змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін "маршрут") будь-якого статусу на 2018-2021 роки визначаються критеріями, співвідношенням і діапазонами оцінок показників у балах.

Під час визначення числового значення показника Складність маршруту враховується кількість і трудність усіх пройдених в маршруті перешкод, їх протяжність і місцезнаходження на нитці маршруту. Враховуються також інші чинники, що характеризують складність маршруту і залежні від виду спортивного туризму. Показник «Складність» характеристика наступними складовими маршруту:

- супер, екстра складність, містить визначальні перешкоди і чинники передбачені тільки для цієї категорії складності маршруту;
- дуже сильний з безліччю додаткових визначальних перешкод і додаткових чинників, що впливають на складність маршруту;
- сильний, вище за середню має додаткові зумовлюючі, визначальні перешкоди або чинники, що впливають на складність маршруту;
- середня, вище за еталонну, включає додаткові зумовлюючі перешкоди або чинники, що впливають на складність маршруту;
- складність еталонна, мінімальна або трохи вище по набору перешкод, по

протяжності або інших чинників для маршруту цієї категорії складності;

- складність нижча еталонної, але по сукупності інших характеристик (чинників) маршрут не переходить у більше низьку категорію складності
- маршрут нижчої категорії, але має елементи вищої категорії складності (маршрут з елементами).

На оцінку маршруту за показником «Новизна» впливають такі чинники, як оригінальність побудови і нестандартність проходження маршруту, зв'язка декількох туристських районів без використання транспортних засобів для переміщення між цими районами, новизна технічних засобів, використаних при проходженні маршруту, використання прогресивних технічних прийомів подолання ЛП, нетрадиційні терміни проведення туристського спортивного походу та ін.

Показник «Безпека» спортивного туристського маршруту визначається набором вдалих (чи невдалих) стратегічних, тактичних і технічних рішень, використаних туристською групою при проходженні маршруту. Цей критерій повинен враховувати весь комплекс заходів, вжитих групою як при підготовці (стратегія), так і на етапі проходження маршруту (тактика, техніка).

Показник «Напруженість» залежить також від навантажень психологічних, нештатних ситуацій і специфіки маршруту, інших чинників, характерних для виду туризму. Інтенсивність руху групи, насиченість маршруту перешкодами і розподіл цих перешкод по нитці маршруту; автономність (наявністю/відсутністю населених пунктів в районі подорожі і на нитці маршруту); аномальність природних і погодних умов, а також кліматичні особливостей району.

Показник «Корисність» визначає міру корисності, значущості завдань, вирішених групою при здійсненні спортивного туристського маршруту. Цей показник враховує якість оформлення і інформативність представлених звітних документів і маршрутної документації (карти, та інше), враховує наявність і об'єм суспільно корисної роботи, виконаною туристською групою.

Документом, який підтверджує виконання нормативів зі спортивного туризму у змаганнях з туристських спортивних походів та визначає їх спортивний результат, є витяг з протоколу, виданий суддівською колегією учасникам та керівнику походу, у вигляді довідки про залік туристського спортивного по

Таблиця 3

Кваліфікаційна таблиця вимог до керівників туристських спортивних походів

Звання та розряди	Категорія складності (к.с.) туристських спортивних походів											
	I		II		III		IV		V		VI	
	У*	К*	У	К	У	К	У	К	У	К	У	К
Майстер спорту України: чоловіки; жінки								 1	 1 1	 2**		
Кандидат у майстри спорту України							1	1				
Перший					1	1						
Другий		1	1	1								
Третій	1											

* У - участь, К - керівництво.** Один похід може бути комбінований.

Таблиця 4

Кваліфікаційна таблиця вимог до учасників туристських спортивних походів

Звання та розряди	Категорії складності (к.с.) туристських спортивних походів					
	I	II	III	IV	V	VI
Майстер спорту України: чоловіки; жінки					 1 2	 4 1
Кандидат у майстри спорту України				1	2	
Перший			1	2		
Другий		2	1			
Третій	1					
Перший юнацький	Здійснити один похід 3 ступеня складності					
Другий юнацький	Здійснити один похід 2 ступеня складності					
Третій юнацький	Здійснити один похід 1 ступеня складності					

4. Методика підготовки до спортивних походів з активними способами пересування

Методика підготовки до спортивних походів з активними способами пересування має містити наступні складові: мету і завдання; принципи комплектування групи і розробки маршруту; розподіл обов'язків та чергових посад; оформлення необхідної документації; перевірка матеріально-технічного забезпечення; формування техніко-тактичних навичок, а також покращення фізичних та психологічних якостей туристів.

Рис. 2. Методика підготовки до спортивних походів з активними способами пересування.

В залежності від мети і завдань походу виконується вибір і розробка маршруту. Для виконання цієї роботи можна скористатися спеціальними путівниками, які мають довідки щодо рекомендованих маршрутів.

Базовим методичним правилом у туризмі є послідовність зростання тривалості походів, довжини і складності маршрутів, фізичних і психічних навантажень. Ця вимога повною мірою стосується і яскравості, привабливості місцевості, по якій пролягають маршрути. Мотивація такого підходу різна. Це і побудова стимулювальної перспективи, і забезпечення радості спілкування з природою, попри неминучі труднощі.

Складність маршруту залежить від туристичної та фізичної підготовленості учасників походу, а також матеріально-технічного забезпечення організаторів. Група повинна в першу чергу розраховувати на власні сили, досвід, вміння. Тільки враховуючи всі ці компоненти, можна включати у маршрут додаткові природні перешкоди, збільшувати протяжність

маршруту.

Побудова маршруту залежить від специфіки походу і конкретних умов місцевості. Він може бути лінійним (наскрізним), лінійно-радіальним - коли плануються дальні екскурсії в бік від основного шляху, кільцевим - коли повертаються на початок походу.

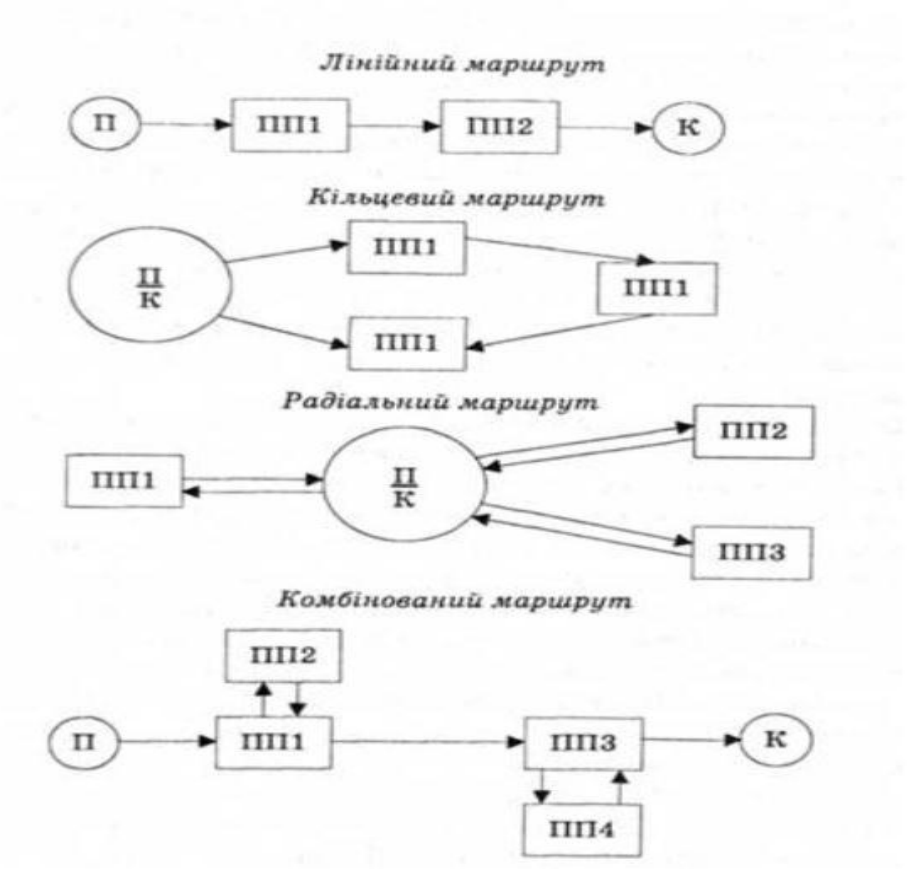

Рис 3. Типи маршрутів.

Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове зростання кілометражу та складності природних перешкод у другій третині подорожі, оскільки маса рюкзаків ще велика, а учасники походу ще не адаптувалися до навантажень. На цю частину маршруту бажано залишати найскладніші ділянки.

Після того, як план походу розроблено повністю, приступають до заповнення маршрутних документів. Для проведення категорійних СП та складних подорожей з нетрадиційних видів спортивного туризму є обов'язковим маршрутна книжка встановленого зразку, для некатегорійних походів – маршрутний лист, форми яких затверджені Федерацією спортивного туризму України. Заповнені маршрутні книжки (маршрутні листи) у двох примірниках, копії довідок, що підтверджують досвід учасників та керівника, картографічний матеріал та інші документи, які необхідні для випуску групи на маршрут, мають надійти на засідання МКК, яка має відповідні повноваження, не пізніше, як за 15 днів до початку походів I – II к.с., та 20 днів – для походів IV – VI к.с. Походи туристських груп, які організовуються та проводяться

навчальними закладами системи Міністерства освіти і науки України, регламентуються «Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України», затвердженими наказом Міносвіти.

Комплектування групи є важливим етапом підготовки майбутньої подорожі. Від нього залежать такі характеристики: складність походу та терміни його проведення. Тобто, одночасно повинні бути вирішенні три взаємопов'язані задачі. Складність походу визначається досвідом його учасників, а термін− їх вільним часом (канікули, відпустка).

Туристські групи формуються з осіб, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають відповідний вік, туристський досвід і здійснюють підготовку запланованої туристської подорожі.

Важливо заздалегідь встановити оптимальний склад учасників походу. Оптимальна чисельність групи коливається в межах 6−15 чоловік для походів першої категорії складності (не більше 20 для ступеневих подорожей). Це забезпечує маневреність групи, дотримання графіку руху, швидке подолання природних перешкод. Комплектування групи закінчується організаційними зборами, де формулюють мету та задачі походу, розглядається план підготовки, розподіляються обов'язки та чергові посади.

Таблиця. 5

Розподіл обов'язків у туристській групі.

КЕРІВНИК		
Відділення життєзабезпечення	**Техніко-тактичне відділення**	**Культурологічне**
Фінансист	Штурман	Культорг
Завідувач харчуванням	Медик	Фото-відео оператор
Завідувач спорядженням	Фізорг	Аніматор
Ремонтний майстер	Синоптик	Еколог

Умовно всі обов'язки можна розподілити на три відділення: життєзабезпечення, техніко-тактичне відділення і культурологічне. Посади у групі можна поділити на три групи: постійні, тимчасові й чергові. Постійними можуть бути лише ті, котрі забезпечують діяльність групи впродовж підготовки до походу, самого походу та обробки зібраного матеріалу, звіту. Тимчасові посади – ті, що існують протягом короткого проміжку часу на певних ділянках

туристичного циклу. Чергові посади, як правило, розподіляються за графіком серед усіх упродовж багатоденного походу.

Керівник групи повинен користуватися авторитетом у своїх товаришів, бути ініціативним, чесним та принциповим. До початку походу він розподіляє обов'язки між членами групи, ураховуючи їх побажання. У період підготовки та під час проведення походу контролює виконання всіма членами групи своїх обов'язків. Керівник складає порядок побудови колони на маршруті. Це питання організації групи, питання безпеки. Приймає участь у розробці маршруту, в оформленні похідної документації, а також звітує перед маршрутно-кваліфікаційну комісію (МКК).

Права та обов'язки керівника групи:

Керівник має право:

- одноосібно приймати рішення під час проведення походу;
- після обговорення на зборах групи виключити з числа учасників туриста, який за моральними якостями або спортивно-технічними даними не підготовлений до проходження маршруту;
- передавати, у випадку необхідності, керівництво походом своєму заступнику або іншому учаснику, який має відповідну кваліфікацію;

Під час підготовки до походу керівник повинен:

- отримати допуск лікаря до участі в змаганнях СП та страховий поліс, дійсний на час проведення заходу;
- забезпечити підбір членів групи за їх туристською кваліфікацією, фізичною та технічною підготовкою, а також враховуючи їх психологічну сумісність;
- впевнитись в наявності страхових полісів і лікарняних довідок про стан здоров'я у учасників;
- ознайомитись з районом походу;
- розробити основний та запасний варіанти маршруту;
- вивчити складні ділянки маршруту та засоби їх подолання, підготовити картографічний матеріал;
- провести необхідні тренування групи;
- організувати підготовку і підбір спорядження, продуктів харчування, складання кошторису витрат;
- одержати при необхідності дозвіл на відвідування району з обмеженим доступом (прикордонна зона, заповідник тощо);
- оформити маршрутні документи;
- при необхідності вирішити ліцензійні та страхові питання;
- у випадку зміни маршруту або складу групи узгодити їх з МКК до від'їзду групи на маршрут;

- зв’язатися з регіональною рятувальною службою та поінформувати її про маршрут, графік та контрольні терміни походу, з’ясувати можливість та спосіб спілкування.

Під час проведення походу керівник повинен:

- у випадку змінення маршруту або складу групи після виїзду повідомити про це (по можливості терміново) МКК, що випустила групу на маршрут;
- повідомити МКК про вихід на маршрут та завершення походу;
- дотримуватись маршруту та виконувати одержані в МКК та рятувальній службі вказівки та рекомендації;
- вживати необхідних заходів, які спрямовані на забезпечення безпеки учасників, навіть до зміни маршруту або припинення походу в зв’язку з виникненням небезпечних природних явищ, та з іншими обставинами, а також у випадку необхідності надання допомоги потерпілому, при цьому ускладнення маршруту допускається тільки у виняткових випадках і не дає підстави для підвищення залікової категорії складності походу;
- призначити в разі тимчасового розділення групи з метою розвідки, закидання тощо в кожній підгрупі (в водних походах – на кожному судні) своїх заступників з найбільш підготовлених учасників, визначити завдання для виконання, контрольний термін, порядок дій та зв’язок;
- у разі передбаченого планом походу розділення групи призначити керівників підгруп, які повинні мати туристський досвід, що відповідає вимогам до походів тих категорій складності, елементи яких мають місце в маршрутах підгруп;
- проводити поділ групи в аварійних ситуаціях, виходячи з реальної наявності сил та засобів, конкретних обставин та максимальної можливості виконання завдання по ліквідації аварії;
- повідомляти про нещасний випадок, що стався, у найближчі рятувальні служби або органи внутрішніх справ, а також до МКК, яка випускала групу.

Після походу керівник повинен:

- оформити звіт про похід і подати його в МКК, а також після розгляду та затвердження звіту оформити довідки про виконаний похід членами групи.

Права та обов’язки учасників СП.

Учасник походу має право:

- брати участь у виборі та розробці маршруту;
- брати участь у розгляді туристсько-спортивними організаціями дій групи та його власних.
- Учасник походу зобов’язаний:
- своєчасно виконувати вказівки керівника походу;
- знати про ступінь небезпеки і ризику для здоров’я та життя при

проходженні маршруту, що засвідчується підписом в відповідній графі маршрутної книжки;

- під час підготовки до походу отримати допуск лікаря до участі в змаганнях СП та страховий поліс дійсний на час проведення заходу;
- своєчасно інформувати керівника походу про погіршення стану здоров'я;
- брати участь у підготовці походу, тренуваннях та формуванні звіту.

Штурман під час підготовки до походу знайомиться з планованим районом походу, разом з керівником розробляє маршрут та графік руху. Штурман має

- забезпечити групу картографічним матеріалом (2–3 комплекти);
- перевірити надійність збереження карт та їх захист від води;
- вивчити маршрут за літературними джерелами, картами і робити необхідні нотатки;
- розподілити ділянки маршруту між черговими провідниками;
- підготувати матеріали для передачі в МКК.

Фінансист відповідає за матеріальне забезпечення походу. Перед походом разом з керівником складає кошторис походу, що містить видаткову і прибуткову частини. Згідно з кошторисом витрат, скарбник визначає суму внеску кожного учасника, забезпечує збір коштів для цього походу, здійснює всі грошові операції під час походу, тобто веде ретельний облік усіх фінансових витрат. Після походу детально звітує перед групою про проведені витрати та їхню доцільність.

Відповідальний за харчування відповідає за якісне харчування учасників походу. Перед походом складає приблизне меню на кожен день походу і робить розрахунки необхідних продуктів на весь похід, відтак організовує закупівлю й сортування продуктів харчування до походу. Найвідповідальніший етап роботи відповідального за харчування – це пакування продуктів. Відповідальний за харчування разом із відповідальним за спорядження розподіляють групове спорядження і продукти таким чином, щоб вагові характеристики вантажу були рівні між учасниками.

У поході відповідальний за харчування веде суворий облік витрат продуктів, стежить за їх збереженням і придатністю до вживання, керує роботою чергових кухарів, організовує купівлю продуктів харчування в населених пунктах на маршруті.

Відповідальний за спорядження відповідає за добір і підготовку групового й особистого спорядження. Перед походом він складає списки необхідного на цей похід групового й особистого спорядження. Видає та приймає (після походу) від учасників групове спорядження, перевіряє його стан, разом із членами групи ремонтує і чистить майно.

Ремонтний майстер відповідає за технічно справний стан спорядження. Перед походом він добирає ремонтний інструмент та запасні частини для групового й особистого спорядження, а також разом із відповідальним за спорядження оглядає і ремонтує групове спорядження та перевіряє справність особистого спорядження.

Фізорг є відповідальним за фізичний стан учасників походу. Перед походом розробляє план групової підготовки, добирає необхідні комплекси індивідуальних вправ, проводить контрольні тестування на початку та в кінці підготовчого періоду. Під час походу відповідальний за проведення ранкової гімнастики та фізкультхвилинки, спортивних ігор та розслаблюючих вправ, а також за наявність необхідного спортивного інвентарю.

Медик. Відповідає за медичне забезпечення походу. Перед походом: організовує медичний огляд учасників походу, збирає і перевіряє медичні довідки, що допускають учасників до туристичного походу. Готує і комплектує медичну аптечку. Під час походу надає першу допомогу і видає ліки.

До чергових посад у туристських походах відносять: кухар, костровий, дроворуб, санітар.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ ПОБУТУ, ХАРЧУВАННЯ ТА БІВУАКУ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

Наявність раціонального харчування є однією з важливих умов вдалого проведення походу. До походу важливо провести розрахунок необхідних продуктів, їх закупівлю та надійне пакування. Кількість продуктів та харчовий раціон визначається тривалістю та складністю походу. Так, харчування в поході вихідного дня може бути без приготування гарячих страв, як кажуть туристи «на бутербродах».

Рис. 3. Схема організації харчування у туристичному поході.

Під час складання меню туристичного походу важливо дотримуватися наступних вимог, щодо продуктів харчування:

1. Висока калорійність продуктів 2500−3500 ккал на одну особу в день;
2. Збалансоване співвідношення білків, жирів і вуглеводів (1:1:4)
3. Наявність різноманітних вітамінів та мікроелементів;
4. Стійкість до псування за тривалого зберігання;
5. Різноманітність страв та смаків (за рахунок застосування різних приправ, соусів, спецій);
6. Відносно невеликий об’єм і вага (приблизно 900 г сухих продуктів для однієї людини на добу);
7. Висока якість (терміни придатності, надійні виробники).

Під час розробки меню ТП складається добовий раціон 2−3 дні, який надалі повторюється. Найбільш прийнятним для пішохідних і гірських походів є дворазове гаряче харчування в день на сніданок (30% добової норми) вечерю (40% добової норми), на обід (20% добової норми) планується «сухий пайок». Окремо слід забезпечити членів групи «кишеньковим харчуванням», яке вживається протягом дня

Основні характеристики продуктів харчування та приклад складання меню наведено в додатку 3.

Туристичні походи, зазвичай, проходять з використанням різноманітного

спорядження. Основними вимогами, які висуваються до спорядження є: безпечність та надійність в експлуатації; міцність, мінімальна вага та об'єм, багатофункціональність, універсальність, комфортність, гігієнічність, естетичність та простота у використанні.

Туристичне спорядження за своїм призначенням поділяють на: засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівуачне спорядження, спеціальне і допоміжне спорядження. Окремо виділяють особисте та групове спорядження.

До засобів пересування належать велосипеди, мотоцикли, човни, байдарки, катамарани, лижі, а до засобів транспортування вантажів − рюкзаки, сані, різні види причепів.

Бівуачним спорядженням вважають намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки, приналежності для вогнища (S-подібні крюки, V-подібні наконечники, рукавиці), примуси, посуд для приготування їжі (каструлі, казанки, відра), сокири та пилки.

Спеціальне спорядження це засоби, що забезпечують безпеку: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, молотки (скельні й льодові), кішки, крюки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски та ін.

До допоміжного спорядження відносять ремонтні набори, кишенькові ліхтарики, фото і відеокамери, аптечки, прилади для проведення спостережень і вимірів.

До групового спорядження відносять все, що використовується всіма членами туристичної групи. В походах вихідного дня не використовують спеціального спорядження для подолані природних перешкод, тому до групового буде, в основному, відноситись бівачне спорядження.

Намети мають відповідати наступним характеристикам:

- невелика вага;
- вітрозахисні, вологозахисні, температурні властивості;
- незначний об'єм у складеному стані;
- комплектність (наявність стойок, кілочків, мотузок, тентів тощо);
- оптимальна довжина (2 м), висота (1,4−1,6 м);
- міцність матеріалу та окремих елементів намету (стойок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо).

Рис. 4. Намет Terra Incognita Geos 3 (Khaki), 3-месний.

Особисте спорядження підбирається і готується кожним туристом самостійно, в залежності від власних уподобань та бажаного рівня комфорту. Одягу для походу має відповідати наступним вимогам та властивостям:

функціональність; зручність; комфортність; надійний тепловий та вітровий захист; висока міцність та якість матеріалу.

До особистого спорядження відносять: спальний мішок, теплоізолюючий килимок; індивідуальну аптечку; ремонтні приналежності; сірники, мішечки для одягу, документів й продуктів, а також великий поліетиленовий мішок на весь рюкзак. В залежності від умов походу та конструкції спального мішка його відносять до особистого.

До особистих речей належать: туалетні приналежності (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір); особистий посуд (кружка, ложка, миска, ніж); одяг та повсякденне взуття.

Туристський бівуак (нім. віюак, франц. вігоиас) – це місце розташування (табір) групи для ночівлі. Добре організований бівуак має забезпечувати повноцінне відновлення сил туристів за будь-яких погодних умов. Вибираючи місце, необхідно дотримуватися наступних вимог: безпечність, життєпридатність, зручність, цікавість, відсутність значної шкоди для природи.

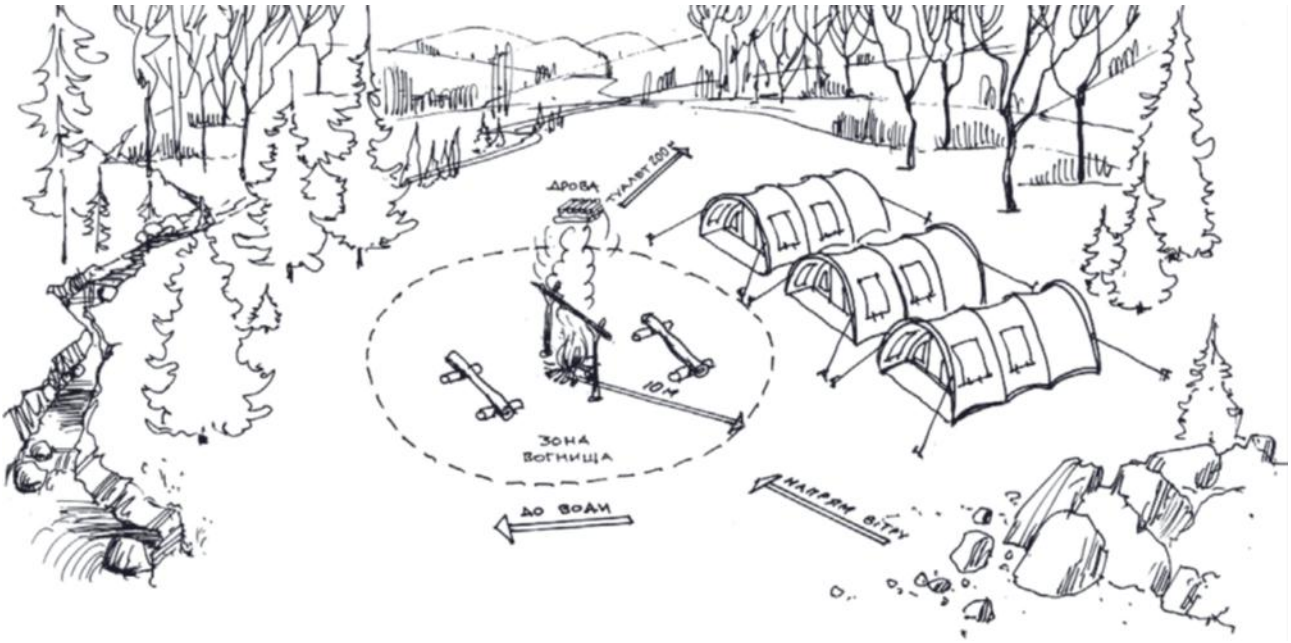

Рис. 5. Схема розташування бівуаку (Л. Тимошевський, 2014).

Прибуття на місце стоянки має бути не пізніше ніж за 2 години до настання темряви. Бівуак необхідно розташовувати у захищеному від вітру, рівному та сухому місці, поблизу від води і дров. Бажано, щоб місце бівуаку якомога раніше та довше зранку освічувалося сонцем.

Категорично заборонено ставити намети в сухих руслах річок, адже в разі зливи таке русло миттєво заповниться бурхливою водою і змиє табір. Не

рекомендується облаштовувати табір на маленькому острові – під час негоди та зливи рівень річки може раптово й суттєво піднятися. Не можна влаштовувати бівуак на стрімких рухомих осипах та на осипищах, що лежать на льодовому схилі. Ставити намети можливо тільки на нерухомих схилах, старих осипах

У степу, щоб захиститися від вітру, бівуак влаштовують під пагорбом, у байраках та улоговинах. У гірській місцевості необхідно, щоб місце для бівуаку не було лавинонебезпечним, не було розташоване в зоні падіння каменів, кулуарах, на місцях зі слідами селевих потоків та зсувів. У тундрових районах більш-менш сухе місце можна знайти на річкових терасах, піщаних та кам'янистих підвищеннях ґрунту.

Визначившись із місцем розташування бівуаку, керівник дає вказівку зупинитися. Спершу всі рюкзаки складають в одному місці. З рюкзаків відразу дістають намети, тенти, сокири, пили, відра та пристосування для вогнища. Далі визначається місце розташування наметів і вогнища для приготування їжі. Чергові приступають до розпалювання вогню та приготування їжі, просушування одягу та взуття. Згодом обирається місце для забору питної води, місце для умивання та прання білизни, місце для туалету. Усе це визначають, дотримуючись протипожежних та гігієнічних вимог.

Чергові облаштовують місце для вогнища та розпалюють вогонь. Для оперативного розпалювання чергові заздалегідь повинні приготувати все необхідне. У суху погоду проблем із розпалюванням вогню немає. Під час дощу над місцем розпалювання багаття встановлюють невеликий тент. У таку погоду, коли сухих гілок мало, первинне багаття розпалюють органічним склом, сухим спиртом, згарком свічки, попередньо розтопивши парафін над вогнем.

Використання різноманітних пристроїв та пристосувань для вогнища полегшують виконання роботи по приготуванню їжі, вносять елементи комфорту в побут туристів. Як правило всі пристосування розробляються і виготовляються туристами у підготовчому етапі походу.

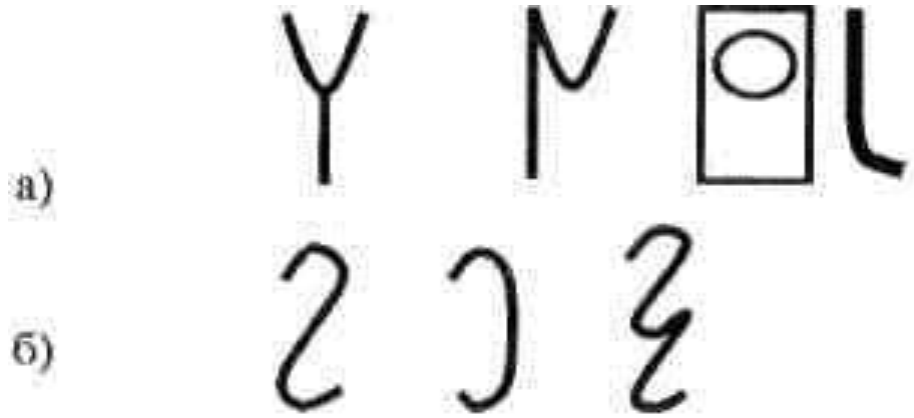

Рис. 6. Пристосування для вогнищ: а) рогачики; б) крюки.

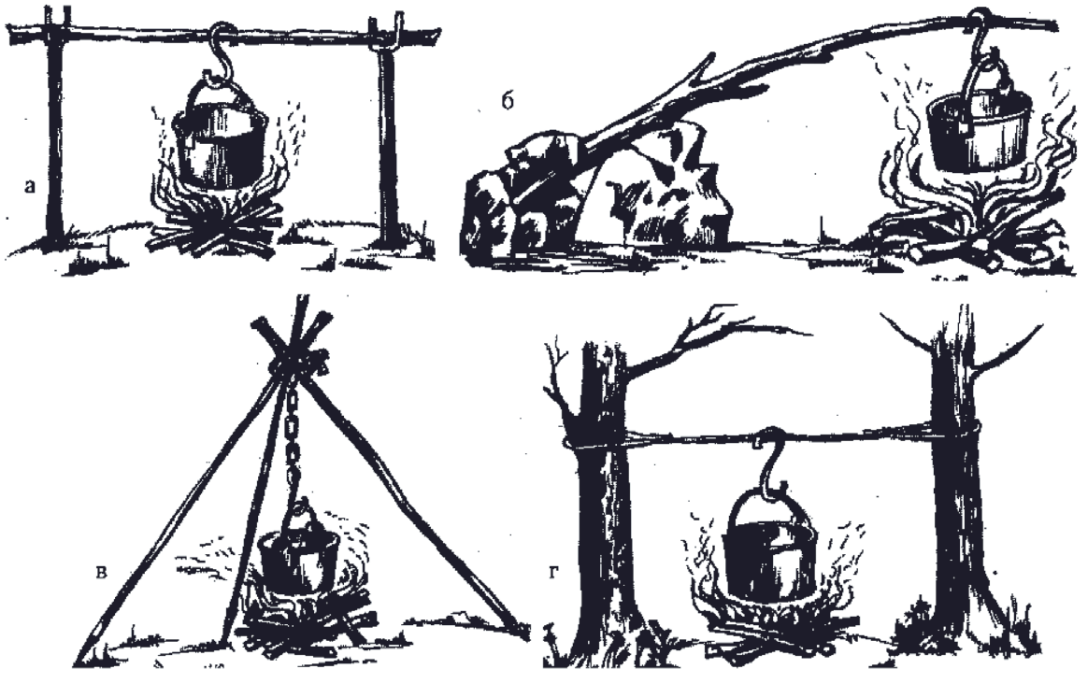

Рис. 7. Способи облаштування вогнища.

Вогнище слід розташовувати таким чином, щоб уникнути зайняття гілок дерев, сухостою, кущів, сухої трави. Бажано, щоб багаття було захищене від сильного вітру розташованою в 10−15 м від палаток, харчів та ін. Якщо є старе кострище, нове багаття доцільно розводити на ньому, щоб зайвий раз не наносити шкоди природі. На сухих піщаних ґрунтах багаття зручно розводити в невеликих поглибленнях, ямах, де віно краще укрите від вітру.

Рис. 8. Типи вогнищ.

Воду для пиття та приготування їжі необхідно набирати вище (по течії) від місця розташування табору, а для вмивання, миття посуду, купання та прання нижче за течією.

6. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійної фізичної підготовки, яка становить основний зміст тренування і в той же час нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму.

Фізична підготовка туриста − це педагогічний процес, спрямований на розвиток і досягнення оптимального рівня фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості тощо) туриста.

В активному (спортивному) туризмі в залежності від характеру вправ та їхнього впливу на людину виділяють: *загальну*, *спеціальну* та *гартувальну* фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка сприяє всебічному та гармонійному розвиткові людини. Вона полягає в щоденній ранковій гімнастиці, тренувальних заняттях, а також передбачає участь у туристичних походах вихідного дня та змаганнях.

*Спеціальна фізична підготовк*а виховує якості та навички, необхідні туристові у спортивному поході, пов'язаному зі значними фізичними та психічними навантаженнями.

Гартувальна фізична підготовка полягає у підвищені пристосовуваності організму до різноманітних умов туристського походу: спеки, холоду, дощу, снігу (навіть влітку) та холодних ночівель у зоні високогір'я, а також до значних фізичних навантажень. Сонячні та повітряні ванни, водні процедури, сауни, кріокамери є способи формування адекватних реакцій організму до швидких змін умов навколишнього середовища.

Принципи педагогічного процесу (лат. principium- основа, начало) - система основних вимог до навчання і виховання, дотримання яких дає змогу ефективно вирішувати проблеми розвитку особистості.

Фізичні якості − це *розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.*

Усі рухи людини − це результат узгодженої діяльності центральне» нервової системи (ЦНС) і периферичних відділів рухового апарату, зокрема скелетно-м'язової системи. У ЦНС продукуються імпульси збудження, які через мотонейрони та аксони надходять до м'язових волокон. Унаслідок цього м'язи напружуються з певною силою, котра і дозволяє переміщувати у просторі окремі ланки тіла або тіло в цілому. Від величини і спрямування прикладення сили змінюються швидкість і характер руху.

Рис. 9. Загальнометодичні принципи у фізичному вихованні та спорті.

Сила − це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів

Абсолютна сила людини − цс її здатність переборювати найбільший опір або протидіяти йому м'язовим напруженням

Відносна сила − це кількість абсолютної сили людини, шо припадає на один кілограм маси її тіла

Швидкісна сила людини − це її здатність з можливо більшою швидкістю переборювати помірний опір.

Вибухова сила людини − це її здатність проявити найбільше зусилля за можливо найкоротший час.

Силова витривалість як фізична якість людини − це її здатність якомога ефективніше, для конкретних умов виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір.

Фактори, від яких залежать силові спроможності людини. Сила, яку здатна виявити людина у довільному русі, буде залежати як від зовнішніх факторів (величина опору, довжина важелів, погодно-кліматичні умови, добова і річна періодика), так і від внутрішніх факторів (структура м'язів, м'язова

маса, внутрішньо м’язова та між м’язова координація, потужність енергетичних джерел).

Засоби розвитку сили. В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м’язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування.

До основних засобів розвитку сили відносяться:

- Вправи з обтяженням масою власного тіла
- Вправи з обтяженням масою предметів
- Вправи з обтяженням опором
- Вправи у подоланні опору еластичних предметів
- Вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища
- Вправи у самоопорі
- Вправи на тренажерах
- Вправи з комбінованими обтяженнями
- Ізометричні вправи

Витривалість – це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м’язової діяльності. Витривалість одне з найважливіших фізичних якостей туриста. У змаганнях витривалість проявляється в здатності туристів витримувати більше за обсягом та високе за інтенсивністю змагальне навантаження.

Тільки всебічні підготовлені витривалі туристи можуть швидко долати складні і протяжні маршрути, насичені природними перешкодами. Обсяг навантаження в поході залежить від протяжності шляху, ваги рюкзака, темпу пересування, швидкості подолання природних перешкод, загальної тривалості походу. В результаті такого тривалого навантаження, організм стомлюється, що в свою чергу виражається на не правильному виконанні технічних прийомів, застосовуваних туристами при проходження складних ділянок на маршруті, а все це разом впливає і на безпеку походу в цілому. Досягти великих успіхів у вихованні витривалості туристи можуть лише за умов всебічної фізичної підготовки, тобто використовувати на заняттях фізичні вправи з різних видів спорту.

Залежно від об’єму м’язових груп, які беруть участь у роботі, умовно розрізняють три види фізичного стомлення:

1. Локальне − до роботи залучено менше третини загального об’єму скелетних м’язів (наприклад, м’язи кисті, гомілки та ін.);

2. Регіональне − у роботі бере участь від однієї третини до двох третин м’язової маси (прикладом можуть бути вправи для зміцнення м’язів ніг або тулуба).

3. Тотальне — працює одночасно понад дві третини скелетних м’язів (біг,

веслування та ін.).

Між переліченими видами стомлення прямої залежності не існує, тобто одна і та сама людина може мати високу стійкість організму до локального

Методами формування загальної витривалості є:

1. Рівномірний метод характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями. Вправи можуть виконуватися з малої, середньої і максимальною інтенсивністю. Цей метод є найбільш розповсюдженим, а його сутність полягає в поступовому збільшені фізичних навантажень, головним чином, за рахунок тривалості безперервної роботи та збереженні невисокої середньої швидкості.

2. Змінний метод відрізняється від рівномірного послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправи (наприклад, біг) шляхом спрямованої зміни швидкості, темпу, амплітуди рухів, величини зусиль.

3. Інтервальний метод передбачає виконання вправ зі стандартною і зміною навантаження, зі суворо дозованими, і заздалегідь запланованими інтервалами відпочинку. Тривалість відпочинку між вправами становить 1-3 хв.

4. Метод кругового тренування передбачає виконання вправ, що впливають на різні м’язові групи і функціональні системи за типом безперервної або інтервальної роботи, що виконуються з певною послідовністю.

5. Змагальний метод передбачає виконання вправ зі спорядженням та передбачає визначення переможця окремих вправ чи загалом.

6. Ігровий метод передбачає розвиток витривалості в процесі гри, де існують постійні зміни ситуації, емоційність.

Використовуючи той чи інший метод для виховання витривалості, щоразу визначають конкретні параметри навантаження. Методикою виховання для розвитку загальної витривалості найбільш широко застосовуються циклічні вправи тривалістю не менше 15-20 хвилин, що виконуються в аеробному режимі. Вони виконуються в режимі стандартної безперервної, змінного безперервного інтенсивного навантаження.

Г**нучкість** − це здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під *активною гнучкістю* розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише одну силу власних м’язів, які здійснюють рух у цьому суглобі. Під *пасивною гнучкістю* розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою

зовнішніх сил (відносно цього суглоба), шо створюються партнером, снарядом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла. Резерв гнучкості визначається різницею між пасивною й активною гнучкістю, а більший показник, вказує на можливий короткостроковий прогрес активної гнучкості.

Методика розвитку гнучкості. Тренувальний процес із розвитку гнучкості слід розподіляти на два етапи: 1 − етап збільшення амплітуди рухів у суглобах до оптимальної величини; 2 − етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення різних рухових завдань.

Координаційні здатності людини дуже різноманітні і специфічні тому фахівці з фізичного виховання виділяють такі самостійні види:

- здатність во управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів;
- здатність до збереження рівноваги;
- здатність до орієнтування у просторі.
- здатність до довільного розслаблення м’язів:
- координованість рухів (спритність)

Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися у статичних і динамічних умовах за наявності опори та без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем.

Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання. Для вдосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для конкретної ситуації. Важливим є розвиток здатності до утримування в полі зору велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), та здатність швидко переводити увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги).

7. Технічна, тактична і психологічна підготовка

Будь-який туристичний похід пов'язаний з подоланням природних перешкод. До природних перешкод треба перш за все віднести простір - довжину маршруту в кілометрах. Подолання запланованих кілометрів із значним вантажем по не рівній дорозі, а іноді і в складних погодних умовах ось головна природна перешкода, головне випробування для учасників походу.

Режим руху. Під режимом руху в туристичному поході треба розуміти сукупність різних правил та норм, спрямованих на успішне проходження групою наміченого маршруту. Тривалість ходового часу залежить від багатьох чинників: віку та тренованості учасників, ваги їх рюкзаків, складності природних перешкод, кількісного складу групи, погодних умов та ін. Тривалість ходового часу складає від 20 до 50 хвилин, а привал від 10 до 20 хвилин.

Надмірна вага рюкзака знижує темп руху на маршруті, сприяє виникненню втоми, впливає на зниження емоційного стану. Тільки новачки пишаються великою вагою рюкзака, щоб звернути на себе увагу. Завдання полягає саме в тому, щоб взявши все необхідне, залишити рюкзак транспортабельним. Розподіл вантажу краще робити з урахуванням особистих можливостей туристів, бо перевантаження окремого учасника може стати загальним тягарем.

Велике значення має швидкість руху в поході. У звичайних умовах (хороша стежка або дорога, без серйозних підйомів та спусків, при сприятливій погоді) туристи з рюкзаками можуть рухатись, витрачаючи 13-15 хвилин на кілометр. Проте швидкість стрімко знижується на крутих затяжних підйомах та спусках, на піску, мокрій глині, каменях, на болоті, в густому підліску на тайгових завалах, бродах. Досвідчені туристи автоматично змінюють швидкість руху з 4-5 кілометрів на годину на рівнинній місцевості до 2 км/год або навіть 1,5 км/год на крутих підйомах. Форсувати швидкості в таких випадках є не доцільним, адже це порушує ритмічність руху і навантаження на організм. Навіть на спусках, які здаються не сильно похилими, створюється додаткове навантаження на опорно-руховий апарат.

Важливий фактор, що впливає на швидкість руху це суб'єктивні причини: погане самопочуття кого-небудь з туристів (дуже часто це стерті ноги), а також затримки через складність та недостатнє вміння орієнтуватись. Загальне правило, що стосується швидкості руху в поході - постійне зростання та постійне зниження її в період кожного ходового часу Після привалу група протягом 2−3 хвилини група повинна йти уповільненим темпом, поступово підвищуючи його та доводячи до прийнятної норми, а за 3−5 хвилин до

чергового привалу темп плавно уповільнюється. Враховуючи все це, планують денні переходи.

Група у середньому проходить 15−25 кілометрів в залежності від обставин. Зазвичай на перші дні планується менший кілометраж: навіть для групи, що має відмінну спортивну форму необхідний час на адаптацію в ритм і режим походу. Є загальне правило для всіх випадків − після виходу з місця ночівлі (обіднього привалу) перший перехід робиться дуже коротким −10−15 хвилин для встановлення виявлених неполадок у взутті, в укладанні рюкзака тощо. Відсутність ритмічності в процесі переходів і привалів, дуже затягнуті переходи та нестача часу для вирішення побутових завдань і спілкування і, тим паче, для сну та відпочинку, втомлює і роздратовує навіть при легких рюкзаках і невеликій відстані.

На першу половину дня зазвичай планується більша частина денного маршруту: п’ять−шість переходів по 45−50 хвилин, 1,5−2 години на обід з відпочинком і три−чотири переходи після обіду. У дні подолання складних перешкод, час для обіду скорочують до 1 години. Для сну вночі необхідно планувати не менше 8 годин. У літньому пішому поході загальна кількість ходових годин повинна поділятись на дві нерівні частини: велика − до обіду та менша − після привалу на обід. Привал на обід повинен випадати на найжаркіші години дня та продовжуватись 4−5 годин.

Тактика проходження маршруту планується завчасно, але може мати певні корективи, що викликані різними обставинами. Для руху, як правило, використовуються стежки і дороги. Не завжди доцільно залишати стежку, коли вона відхиляється від основного напрямку руху: вона може "обходити" перешкоду, або проходити по менш крутих схилах. В цьому разі треба частіше поглядати на компас. При проведенні складних категорійних походів в план-графік прийнято закладати один−два «запасних» дні на випадок затримання за непередбаченими обставинами.

Техніка пересування. Під словом «техніка» розуміється сукупність правил, прийомів та способів, які дозволяють туристам безпечно та з найменшою втратою сил та часу здолати маршрут. Техніка − це й дисципліна, згуртованість групи, режим руху, фізичні якості учасників − спритність, сила, витривалість, почуття рівноваги, володіння спеціальними прийомами страховки та самострахування. Турист−пішохід повинен володіти підвищеним "крокуванням", бути здатним пройти з рюкзаком значну дистанцію. Для цієї, здібності туриста долати великі відстані першорядною умовою є вміння зберігати в цілості ноги. У поході треба суворо дотримуватись принципу послідовного збільшення ходових навантажень: від зовсім маленьких походів поступово переходити до більш тривалих. Слід навчитись ходити спокійно, без

напруження, не поспішаючи. Суворо дотримуватись правила обов'язкового чергування роботи та відпочинку − переходів та привалів. Надмірна інтенсивність та одноманітність руху − головні помилки на маршруті. Варто уникати тривалого руху по дуже твердій опорній поверхні − кам'яних, бетонних та асфальтових дорогах. Кроки повинені бути натуральними, вільними, тіло дещо нахилене вперед, аби урівноважити вагу рюкзака. Руки мають бути вільні від носіння будь-яких предметів чи спорядження, в окремих випадках використовують трекінгові палиці чи альпеншток.

Рух по стежках. Стежки − найпоширеніший елемент рельєфу, що зустрічається у пішохідному туризмі. Темп руху необхідно вибирати з урахуванням фізичних можливостей найслабшого учасника в групі. Крок повинен бути рівним, з частотою, що залежить від рельєфу місцевості − під час спуску крок прискорюється, на підйомі − сповільнюється. Дистанція між туристами має складати приблизно 2 м один від одного, що убезпечить травмування відведеними гілками попередніх учасником руху На стежках можна зустріти дерева, що впали, коріння, порослі мохом камені, ями. Швидкість руху по стежках залежно від підготовки групи становить від 3−5 км/год. Необхідність руху без стежки (людської чи тваринної) зустрічається не часто і лише на невеликих ділянках. У таких випадках необхідно підвищити увагу та концентрацію. Ділянки з густими хащами, підліском чи чагарником, особливо карликовими деревами, варто обходити.

Рис. 10. Рух групи стежкою.

Ведучий групу (штурман) має дивитись якомога далі вперед − бачити попереду ситуацію та заздалегідь вживати заходів, щоб обійти завал з найбільш вигідного боку.

До техніки подолання завалів відносяться:

- переступання та перелаз через колоди;
- підлаз під ними;
- взаємодопомога (підсаджування, підстрахування, передача рюкзаків, просування їх), проходження вздовж по стовпах.

Рис. 11. Перехід по колоді зі страховкою

За наявності на стеках повалених дерев не доцільно ставати на стовбури: по-перше, вони можуть бути слизькими і можна впасти, по-друге, витрачається додаткова енергія для підйому ваги власного тіла з рюкзаком на висоту колоди. Краще переступити через колоду або підлізти під нею. Туризм − це колективний вид спорту, тобто передбачає взаємодопомогу один одному під час подолання різних перешкод.

Пересування «туристичним ланцюгом». На маршруті група може рухатися ланцюжком (в колону по одному). Звичайно, на людних вулицях міста, на великих дорогах можна і треба йти парами, щоб група не дуже розтягувалась, але кожен повинен точно знати своє місце в колоні.

Стрій, як і єдина форма одягу, девіз або емблема групи є елементом її організованості. Але в ланцюжку є і практичний сенс:

по-перше, на складних ділянках - стежках та бездоріжжі, а тим більше на болотах та бродах-рухатись юрбою і незручно, і небезпечно;

по-друге, визначити в той чи інший момент, чи всі на місці, набагато складніше в натовпі, ніж в строю;

по-третє, кожному учаснику легше помітити та проаналізувати недоліки в русі того, хто йде попереду, якщо він постійно іде за одним і тим самим туристом, так складається ланцюжок взаємного контролю та допомоги.

В ланцюжку інтервал між учасниками (при русі по дорогах та стежках по рівній відкритій місцевості) повинен бути не менше 1,5-2 м. Проте рухатися тільки "ланцюжком", як інколи пропонується в книгах та демонструється у фільмах, не завжди доцільно. По рівній дорозі та відкритій місцевості туристи йдуть вільно, маючи можливість спілкуватися один з одним. Заборонено випереджати направляючого або відставати від замикаючого, який слідкує за тим, щоб група не розтягувалася і не утруднювалася можливість спілкування з ведучим. Порушення цілісності групи, відсутність контакту з окремими членами групи породжує небезпеку, а іноді приводить до трагічних наслідків. В лісі особливо складний для руху підлісок-густі зарості ялинника або інших порід дерев. Важливим є відведення гілки руками не в горизонтальній площині (в напрямку власного руху), а у вертикальній, підгинаючи гілку собі під стегно. Гілка, яка коливається у вертикальній площині, не так небезпечна для того, хто йде позаду.

Керівник групи знаходиться там, де йому зручно: на простих ділянках може йти в кінці колон; на складних, навпаки, першим, небезпечні місця проходить першим і не йде далі, поки цю ділянку не пройде вся група; на ділянках із складним орієнтуванням допомагає ведучому правильно обрати шлях. Інколи керівнику доцільно пропустити повз себе всю групу, щоб за зовнішніми ознаками визначити ступінь втоми кожного туриста і, якщо це потрібно, зробити позачерговий привал.

8. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОДОРОЖЕЙ З ВЕЛОСИПЕДНОГО, ГІРСЬКОГО ТА ВОДНОГО ТУРИЗМУ

Особливості проведення велосипедних подорожей

Підготовка до велосипедної подорожі, як і до інших видів туризму, розпочинається з придбання необхідного спорядження, спеціальної спортивної форми, одягу, взуття та комплектування групи. Організаторам цих подорожей слід постійно пам'ятати, що кожен велосипедист повинен досконало володіти технікою їзди, знати правила дорожнього руху та вміти розбиратись в обладнанні велосипеда та ремонтувати його.

Під час комплектування групи учасників походу, яка за своїм складом не повинна перевищувати 8-10 осіб, а їхня фізична та технічна підготовка має відповідати приблизно однаковому рівню.

Для велопоходів краще користуватись легкодорожними велосипедами, які можуть бути обладнані місткими багажниками та сумками, тому що перевозити необхідні речі та їжу в рюкзаку на спині не доцільно.

Одяг. Пересуватися краще у спеціально підібраних у велотреках або шортах, футболці та м'якій панамі або бавовняній бейсболці. В залежності від погодних умов, пори року, місця подорожі, дуже зручними є штормові костюми, вітронепродувні куртки.

Вело туристам - початківцям рекомендуються спеціальні велосипедні рукавички, у яких дві кінцеві фаланги пальців не закриваються. У холодні дні, за сильного вітру потрібні теплий спортивний костюм та вітронепроникна куртка, від дощу плащ-накидку. Взуття на низькому каблуці, із підошвою з міцної малоеластичної шкіри, легке, зручне для педалювання та пересування пішки. У подорож слід брати запасну пару взуття (напівкеди, кеди).

Маршрут та графік руху. При розробці маршруту слід враховувати, що його довжина та тривалість залежать від завдань, які визначені для конкретної подорожі, а також від стану доріг та рельєфу місцевості. Слід також передбачити, щоб маршрут подорожі проходив через цікаві екскурсійні об'єкти. Розробляючи маршрут подорожі, необхідно визначити місця зупинок на нічівлю. Організація розташування біваку відповідає пішохідній подорожі. Велосипеди розташовують поруч із наметом однією компактною групою, яка дає змогу в непогоду укрити їх плівкою та замкнути.

Складати графік руху доцільно після вивчення стану дорожньої мережі по картах та звітах попередніх груп, обов'язково враховувати фізичну та технічну підготовленість групи. Необхідно передбачати резервний час на вимушені зупинки для ремонту велосипедів або на погіршення погоди, а також передбачити запасні варіанти основного маршруту.

Попереду групи учасників велопоходу - ведучий, позаду - замикаючий, добре підготовлені спортсмени. Інтервал руху в колоні 3-5 м, а на складних ділянках інтервал збільшують до 10 м, на складних спусках - ще більше. Керівник колони знаходиться в тому місці, де на даний момент він найбільш потрібен. Ведучий колони має карту (схему) маршруту та графік руху. По завчасно встановлених сигналах між учасниками групи він повідомляє про необхідність уповільнення або прискорення руху, дотримання особливої обережності руху на окремих небезпечних ділянках дороги, зупинки. Якщо видимість обмежена через погодні умови або місцевість, то всі повторюють ці сигнали для тих, хто їде позаду.

Рис. 12. Приклад розташування спорядження у вело походах.

Після кожних 45-50 хв їзди необхідно влаштувати привал, під час якого учасники походу виконують гімнастичні вправи, перевіряють справність велосипеда, спорядження, відпочивають (бажано лежачи). У період велопоходу по рівній місцевості та подоланні перешкод на велосипеді з вантажем необхідна вища посадка, тому що вона менш стомлююча.

На ділянках дороги з інтенсивним рухом потрібно особливо суворо дотримуватись всіх правил безпеки, на крутих підйомах та спусках велосипед ведуть, тримаючи за руль, або за руль та сідло (багажник). Необхідно

дотримуватись обережності на крутих поворотах, слизькій дорозі, глибоких вибоїнах на шляху. Шатуни краще тримати у горизонтальному положенні. Стопи ніг треба оберігати від зачіпання носком за предмети, що виступають над поверхнею. Велосипед переносять на плечі через яри, струмочки та перешкоди при переправі, через коріння дерев у лісі.

Швидкість руху у всіх випадках не повинна перевищувати 7-10 км/ год. За 7-8 годин (більше їхати на велосипеді не рекомендується) можна без зайвих зусиль подолати 40-50 км. Спочатку треба робити невеликі переходи, поступово збільшуючи їх до 4-5 дня подорожі, а в останні дні знову зменшуючи.

Пересування на велосипедах та заходи безпеки у велоподорожі.

Рух здійснюється ланцюжком один за одним з інтервалом не менше 3 м по правому боці дороги, а на шосе - по узбіччю. Спочатку швидкість обов'язково нижча встановленої середньої. Попереду - ведучий, що регулює швидкість руху, зупинки, повороти, позаду - замикаючий (надає допомогу при аварії). На спусках дистанція між машинами збільшується до 5 м. На стрімких довгих підйомах та спусках рекомендується йти пішки. При переїзді через глибокі вибої, рви, коріння дерев, а також при об'їзді купин, пнів, каменів шатуни треба тримати горизонтально та підводитися на педалях. Переїзд струмків та потоків на швидкості не допускається. При лобовому вітрі зменшують відстань між машинами до 1 м; попереду ставлять найсильніших туристів, часто їх змінюючи. В тумані дистанцію між машинами збільшують, запалюють ліхтарі, а у сильний туман рух зупиняється.

Особливу небезпеку становлять автомобілі з причепами, зіткнення з іншими видами автотранспорту, особливо в умовах поганої видимості (в цьому випадку доцільно припинити рух). На лісових дорогах та стежках легко потрапити у вибоїну, яму, рів, зачепитися шатуном за перешкоди, що виступають. Об'їжджаючи пні, кущі, шатуни треба обов'язково ставити у горизонтальне положення, а якщо такі перешкоди розташовані густо, краще йти пішки або їхати дуже повільно; на мокрих дорогах слід знижувати швидкість руху, збільшуючи дистанцію між учасниками подорожі. Під час велосипедної подорожі слід пам'ятати, що треба бути особливо уважним на перехрестях доріг, де треба обов'язково знижувати швидкість і переїжджати їх дуже обережно.

Догляд за велосипедом та його поточний ремонт - необхідна умова успішної подорожі. Щоденно на привалах велотурист повинен оглядати машину Не слід відкладати ремонт до чергового привалу чи стоянки, тому що не усунутий вчасно дефект може стати причиною серйознішої поломки, навіть аварії. Крім індивідуальної сумки з набором предметів для дрібного ремонту,

треба мати груповий набір (він знаходиться у ремонтного майстра): запчастини, невеликий молоток, плоскогубці, ручні лещата, велика викрутка, пробійник, кусачки, мастило, комплект гайкових ключів. Для ремонту камер та покришок у дорозі необхідні велоаптечка, вентильна гума, підшипники. На маршруті можуть трапитись найрізноманітніші несправності велосипеда. Частіше за все з'являється тяжка хода передньої втулки. У цьому випадку необхідно відпустити гайку з боку конуса, що змінив нормальне положення, встановити його, зафіксувавши гайкою колеса, зберігши рівні зазори між ободом та пір'ям вилки. Пробуксовка при робочій ході може бути через забруднення або знос гальмівного барабана. У цьому випадку розбирають втулку та замінюють ведучий конус. Потріскування у втулках, педалях свідчить про несправність підшипників. Необхідно розібрати вузол, в якому виявлено потріскування та промити його. Якщо під час руху зіскакує ланцюг, необхідно перевірити надійність кріплення ведучої шестерні до шатуна та її бокове биття, переконатись у правильній установці колеса, паралельності осі колеса та каретки. При хорошому регулюванні колеса бокова качка та вільне його обертання навколо осі повністю відсутні. Слід пам'ятати, що покришки заднього колеса зношуються швидше, тому їх переставляють на переднє колесо. Через пошкодження спиць у колесі або в результаті деформації ободу може з'явитись бокове биття коліс. У цьому випадку треба встановити велосипед на сідло та руль, колесами вгору, зняти колесо, а з нього шину і замінити пошкоджені спиці. В результаті падіння під час руху можливі пошкодження ведучої шестерні. Для усунення цієї несправності слід просунути палку зі сторони прогину шестерні та, користуючись нею як важелем, відігнути шестерню у зворотний бік. Якщо усунути дефект таким чином не вдається, слід зняти її з каретки, покласти на рівну плиту та виправляти ударами дерев'яного молотка. У випадку проколу камери, місце проколу зачищають наждаковим папером, двічі змазують зачищене місце тонким шаром гумового клею, просушуючи кожний раз 5-8 хв. Знову зачищають і знову двічі намазують клеєм латку та накладають на прокол.

Зміст велоаптечки: ланцюг (по 3 осі для передніх та задніх коліс), 4 педальні осі (осі з конусами та гайками), комплект чашок для передньої вилки, 50 спиць, 3-4 замочки для ланцюга, 2-3 камери та покришка.

Орієнтування в подорожі. Основними орієнтирами для визначення напрямку маршруту, як і в інших видах туризму, є добре видимі предмети - будівлі та просіки, річки, озера тощо. Велотуристи повинні добре знати типи доріг та їх умовні позначення на картах та схемах. Надійним засобом орієнтування є профільована схема маршруту: це відстані, абсолютні висоти, населені пункти. Таку схему здебільшого складають на окремі найважливіші

ділянки маршруту. Профільна схема маршруту допомагає не тільки визначити місцезнаходження групи, а й дає можливість передбачити, де будуть спуски, підйоми та різні перешкоди.

Водний туризм та особливості його організації

Водний туризм (подорож) вимагає від учасників, перш за все, гарного знання свого судна, вміння управляти ним. Керівник повинен мати досвід керівництва водним туризмом того ж різновиду (пліт, катамаран або гребні судна). Водні походи можна здійснювати на шлюпках, прогулянкових човнах, розбірних байдарках, плотах, катамаранах. Найбільш прийнятні для подорожей розбірні байдарки і катамарани. Вони достатньо стійкі, мають добру місткість та задовільні ходові якості, невелику вагу, легко перевозяться на транспорті, зручні для плавання по річках різної складності, прості в ремонті. Найбезпечніші - морські шлюпки, однак ходити на них можна тільки по великих водоймах, судноплавних ріках. Для походу по невеликих річках придатні прогулянкові човни; правда, безпечні вони тільки коли не перевантажені, а їх команда достатньо дисциплінована.

Маршрут та графік руху. Треба не забувати, що не всяка річка придатна для водного туризму (подорожі): дрібні - буяють мілинами, камінням, заростями, завалами, низькими мостами, греблями, а на повноводних - моторні човни, річкові судна ускладнюють турпоходи по воді. Для водних походів із добре підготовленими групами придатні річки з нахилом до 3-3,5 м на кілометр. Не рекомендується плавати по річках, нахил яких перевищує 1,5 м на кілометр, якщо в групі є новачки. Коли річка вибрана, складають по карті її подовжній профіль. При плаванні проти течії можна легко йти на веслах при нахилі до 0,6 м на кілометр. При нахилі до 1-1,2 м рух можливий лише на плесах, а на перекатах та порогах роблять проводку, йдуть на мотузці або на жердинах. Треба пам’ятати, що небезпечні для плавання ті ріки, які не мають заплавних берегів, з крутими схилами. Для байдарки-двійки потрібна глибина води не менше 20 см, для човнів - навіть менше, для плоту з вантажем - до 50 см, катамарану 30-35 см. При розробці маршруту треба встановити якомога точніше ті перешкоди, які можуть зустрітись на річці, та нанести їх на карту. Перешкоди ускладнюють та затримують рух групи, це треба враховувати при розрахунку похідного часу.

Рис. 13. Рафтинг.

Весь маршрут по річці розбивають на добові переходи. Для цього потрібно, перш за все, встановити приблизну середню швидкість руху, яка складає на рівнинних та болотистих річках по течії від 3 до 6 км/год, проти течії - від 2 до 4-х км/год. При складанні добових переходів, крім швидкості руху, необхідно враховувати складність окремих ділянок маршруту з тим, щоб кожна з них була майже тотожною. Днювання доцільно планувати при поході до найбільш складної ділянки шляху.

Навантаження байдарки чи катамарану проводиться на мілкому місці, біля низького берега. При цьому один турист завантажує судно, а другий, стоячи на березі, подає йому речі. Починати завантаження речей на катамаран дозволяється лише тоді, коли катамаран знаходиться на мілині і не торкається балонами дна чи каміння. Завантаження катамарану на суші може привести до пошкодження балонів. Сідають у судно, коли воно знаходиться на плаву; рятувальні засоби надуті й закріплені. Першим сідає в байдарку кормовий весляр (капітан). Стоячи поряд із байдаркою, він спирається руками на фальшборт, одночасно утримуючи весло, потім переносить ногу у кокпіт та сідає. Носовий весляр сідає у байдарку лише після того, як кормовий вже повністю готовий до відчалення від берега. Висадка проводиться так само, як і посадка, але у зворотному порядку. Висаджуватися із байдарки у воду та сідати в неї з води слід на глибині не більше 40 см. На великій глибині судно може перекинутися.

При виході на берег капітан повинен переконатися у міцному причалюванні байдарки. На відміну від байдарки у катамаран сідають попарно спочатку носові гребці, а потім поступово туристи, які сидять за ними, і так далі. Останніми сідають капітан та помічника капітана, які на протязі всього часу утримують катамаран від руху. Якщо попарний спосіб посадки неможливий через високий берег чи велику глибину, катамаран утримують одним балоном (правим) до берега. Поки туристи з правого балону тримають катамаран, забезпечуючи його стійкість, інші по жердинах переходять на лівий балон з веслами в руках і займають свої місця. Після цього капітан і перший учасник утримують катамаран, очікуючи посадки групи правого балону, і сідають самі після них. Темп веслування встановлює передній весляр (веслярі на катамарані), а керує байдаркою капітан (та його помічник). Руки при веслуванні повинні бути сухими, інакше мозолі на долонях неминучі. Найкраще одягати рукавички. Під час руху членам екіпажу не можна вставати, при швидкій течії різко гальмувати, підходити впритул до іншої байдарки.

У водному поході, як і у пішому, зупинятись на нічліг треба заздалегідь, щоб до темряви встигнути розбити табір та приготувати вечерю. При зупинці на нічівлю судна розвантажують, виносять на берег та перевертають декою вниз (балонами нагору у катамаранів), щоб роса та дощі не намочили її та внутрішню частину судна. Під час днювань та при пізньому виході байдарки ставлять декою вверх, щоб вона просохла та не розклеїлась оболонка. Під час привалу залишати байдарки та катамарани без нагляду не можна.

Засоби особистої безпеки коленого учасника. Це рятувальний жилет або рятувальний пояс пробковий або з пінопласту. Якщо подорож здійснюють по гірській річці з кам'янистим річищем і скельовими берегами, то необхідна каска-шолом (мотоциклетного типу), що захищає голову від ударів. Дотримання найсуворішої дисципліни на воді необхідно всіма без винятку учасниками. Профілактичний огляд стану плавзасобів та ремонтного спорядження проводиться щоденно.

Вимоги до організації гірських походів

Гірський туризм є дуже складним і небезпечним. Лавини, каменепади, обвали льоду, селеві потоки, водяні перешкоди завжди підстерігають туристів у горах. Вітер, гроза, раптові зміни погоди, вплив на організм висоти, дія сонця у розрідженому повітрі також ускладнюють подорож.

Підготовка до подорожі. Під час вибору одягу турист повинен зважати на те, що у горах погода швидко змінюється. Обов'язково потрібно взяти штормову куртку та брюки, пошиті з міцної тканини або спеціальні комбінезони; брезентові рукавиці, які одягаються на шерстяні; гірські черевики.

Окуляри з темними нейтральними фільтрами беруть для захисту очей від засліплюючого гірського сонця, а маски з марлі - для захисту шкіри обличчя від сонячних променів при довготривалому русі по сніжнольодових ділянках. У всі походи беруть капронові мотузки довжиною 30, 40 або 60 м, діаметром 10-12 мм, по одній мотузці на 3-4 людини.

Вибір шляху та режим руху. При виборі шляху підйому на гірських маршрутах потрібно пам'ятати, що вибір шляху маршруту визначається наявністю *стежок,* що проклали туристи або місцеві жителі. Ці тропи є економічними в плані фізичних навантажень і безпечними. Для вибору найкращого шляху при відсутності стежок необхідно, як правило, організовувати попередню розвідку. Безпечнішим є *вибір шляху через перевал* по схилу південної експозиції або по місцевості з рідкою рослинністю. При проходженні маршруту *по лісисто-трав'янистих схилах* потрібно мати альпеншток для самостраховки, а при русі по великому осипу перш ніж наступити на черговий уламок, потрібно переконатися в його стійкості. Розпорядок дня гірської подорожі звичайно зміщується на 1-4 години порівняно з розпорядком пішохідного. Це пов'язано, передусім, з тим, що вночі за рахунок морозів рухоме каміння закріплюється і, поки сонце не відігріло його, рух більш безпечний. Другий фактор - під дією сонячних променів танення снігу та льоду спричиняє підвищення рівня води в гірських річках, що ускладнює їх подолання.

Порядок руху-суворо у колоні по одному. При пересуванні по крутих камнепадних схилах та осипах не можна припускати, щоб одні туристи знаходились під іншими: це загрожує скиданням каміння зверху. Найпростіші в проходженні *по скельних схилах* - кулуари, але вони небезпечні можливими каменепадами. Варто уникати спусків по особливо крутих і довгих кулуарах. Забороняється робити спуск під час і після снігопаду та дощу. Спуск зі скельного схилу іноді значно складніший ніж підйом, тому що схил цілком не проглядається, тому перш ніж почати спуск, потрібно організувати надійну страховку. Перший, хто спускається, повинен перевірити міцність виступів і нерівності для зачепів рук і опори ніг, після чого спускається вся група. При спуску безпечніше робити плавні рухи, тримаючись ближче до скелі. З пологих скель допускається спуск спиною, із крутих - обличчям до схилу. На складних спусках і підйомах, де є небезпека зриву, необхідно навішувати страховочні вертикальні та горизонтальні перила з основної мотузки.

9. ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕКИ НА МАРШРУТАХ ТА ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА

Обов'язковою умовою успішного проведення походів є їх безпека. Безпека туризмі визначається високою фізичною, технічною і тактичною підготовкою. Більшість нещасних випадків в активному туризмі пов'язано з подоланням водних перешкод, а тяжкі травми з непередбачуваними змінами умов походу, особливо в горах (каменепади, лавини, різке похолодання).

Дощ, град, гроза, туман, снігопад, вихровий вітер, снігові заряди, завірюха та інші метеорологічні явища в поєднанні з складними умовами рельєфу місцевості й при наявності нескладних природних перешкод у нормальних умовах можуть перетворитися на важкопрохідні й навіть непрохідні перешкоди і викликати часом непоправні наслідки. Навіть пологі схили, особливо покриті травою, під час дощу можуть перетворитися у складні перешкоди. А якщо при цьому проходить зниження температури й починається ожеледь, то схили стають вкрай важкопрохідними й можуть бути причиною тяжких травматичних пошкоджень.

Страхування і самострахування − це комплекс прийомів, який забезпечує затримання учасника при падінні, зриві. Прийоми страхування повинні бути відпрацьовані до автоматизму. У вирішенні цього завдання основні труднощі, як не дивно - психологічні. Першим частіше за все йде найдосвідченіший учасник, і члени групи вірять, що він успішно подолає перешкоду Крім того, більшість технічних прийомів відпрацьовуються, як правило, в реальних умовах, а страхування в штучних. Тому на тренуваннях техніці страхування необхідно приділяти набагато більше часу, по можливості імітуючи раптові реальні зриви. Прийоми страхування та самострахування умовно поділяють на кілька груп.

Самострахування: в русі, при підготовці до руху, при забезпеченні страхування людини, що рухається. *Страхування:* одночасне, поперемінне, групове. Спеціальним видом страхування є суддівське страхування на змаганнях. Необхідно зазначити, що всі види страхування повинні виконуватися в рукавицях, бо при зриві відбувається ковзання мотузки, котре може привести до травми рук страхувальника.

Самострахування в русі є обов'язковим при відсутності верхнього страхування. Таким самострахуванням є використання жердини при переправі вбрід, льодоруба при русі по сніговому чи льодовому схилі, альпенштока при русі по траві. При русі вгору та вниз по вертикальній мотузці чи круто нахилених перилах самострахування відбувається схоплюючим вузлом на робочій мотузці. Довгий час для цієї цілі використовувався переважно вузол "прусік". Проте цей вузол погано тримає на мокрих та обледенілих мотузках,

бувають випадки його обплавлення при ковзанні по основній мотузці. Тому в даний час для самострахування використовують вузли "австрійський" та Бахмана. При цьому необхідно регулювати довжину з'єднувальної мотузки так, щоб після зриву можна було дотягтися до схоплюючого вузла. Для запобігання ковзання вузла при русі ні в якому разі не можна затискати вузол у руці.

При русі вниз та вгору по круто нахилених перилах схоплюючий вузол повинен знаходитися вище грудей. По вертикальних та крутонахилених перилах рухатися можна лише в страхувальній системі тому, що при зриві і провисанні на одній лише грудній обв'язці через 5-Ю хвилин може наступити удушшя. При русі по вертикальних перилах рідко в походах і часто на змаганнях використовуються різні технічні засоби типу: жумара, кулачка (при русі вгору) чи вісімки, пелюстки, рогатки (при русі вниз).

Самострахування при русі по горизонтальних чи слабо нахилених перилах на переправі чи гірському рельєфі відбувається за допомогою ковзаючого карабіну на перилах.

Організація точок страхування потребує особливої уваги. На гірському рельєфі точками страхування можуть бути дерева, що ростуть на схилі, чи скелясті виступи. При їх відсутності доводиться вбивати гаки. Для відповідальних точок страхування рекомендується вбити 2-3 гаки. При страхуванні через скельний виступ необхідно попередньо перевірити, чи немає гострих кутів, які можуть перерізати мотузку, або чи нема вузьких щілин, які її затиснуть.

Важливе правило кожного походу - дотримання розпорядку дня і режиму харчування та особистої гігієни всіма його учасниками. Багатьом відома думка досвідчених туристів, що безпека залежить не стільки від складності маршруту, скільки від підготовленості й дисциплінованості учасників походу. Якщо групу складають туристи, які мають незначну різницю у віці та фізичній підготовці, спільні інтереси, то в поході буде легше досягти дружної взаємодії за будь-яких ситуацій, створити психологічний клімат взаєморозуміння, взаємовиручки і взаємодопомоги. Якщо серед учасників походу є школярі віком від 6 до 14 років, слід обирати маршрути за довжиною і складністю, враховуючи вік і підготовленість юних туристів. Недостатнє фізичне навантаження для дорослих можна компенсувати фізичними вправами та іграми під час великий привалів.

З метою запобігання нещасним випадкам і захворюванням не рекомендується пересуватися під час грози, сильного вітру, хуртовини, в туман, за винятком екстремальних ситуацій; необхідно суворо дотримуватися всіх вимог безпеки. Не слід пересуватися після дощу по камінню, осипах, стрімких схилах. Круті схили, обривисті береги річок потрібно проходити з

послабленими лямками на рюкзаках і страхувальними мотузками. Не варто планувати пересування групи в спеку. Перебуваючи на сонці, потрібно одягати панаму або кашкет, сонцезахисні окуляри. Якщо на шляху групи виникла пожежа, яку загасити самотужки неможливо, туристи терміново відходять у безпечне місце і, коли це можливо, сповіщають про побачене в сільраду, протипожежну охорону або поліцію.

При переході групи по кризі замерзлої річки чи озера слід перевірити відсутність тріщин, вимоїн, повітряного простору між шарами льоду або між льодом і водою. Лід має бути не менше 10 см завтовшки. Той, хто в групі йде першим, страхується мотузкою. Не слід підходити до краю льоду ближче як за 100 см. Небезпечно переправлятися по льоду, під яким знизився рівень води або вона затопила його поверхню. Страхування необхідне на всіх небезпечних ділянках маршруту. Керівник групи приймає рішення щодо його організації, способу здійснення і розміщення туристів. Одяг туристів має відповідати порі року і погоді. За похолодання слід більше рухатись, на привалах надягати теплі речі, пити гарячий чай, каву. В сиру погоду, якщо є можливість, треба просушити одяг, взуття, спальні мішки, рукавички, шкарпетки, намети. Аби їжа не стала причиною отруєння, дотримуйтесь таких правил: молоко обов’язково кип’ятіть, не вживайте варені ковбаси, продукти, які втратили звичайний вигляд, колір і запах, консерви з банок, що здулися. Питну воду, набрану у випадкових джерелах, обов’язково кип’ятіть!

Особливої турботи керівникам походів завдає купання, адже доводиться купатися в незнайомих водоймах, а це іноді пов’язано з небезпекою для життя. Тому завжди дотримуйтесь таких основних правил: перевірте місце купання - воно має бути чистим, без корчів, ям, каменів; по можливості обмежте його кілками з натягнутою на них мотузкою; навчайте дітей плаванню на мілкому місці (вода має бути до поясу). Не слід купатись, якщо у вас погане самопочуття, ви втомились або перегрілися.

Медичне забезпечення походу, комплектування аптечки

Вирішення оздоровчих завдань в умовах туристичного походу пов’язано з дотриманням правильного режиму дня, заходами по загартовуванню організму, а також оволодінням та застосуванням знань та вмінь попередження захворювань. У процесі туристичного циклу туристи опановують методи профілактики захворювань, засоби самоконтролю стану організму, прийоми надання першої медичної допомоги тощо.

Режим походу повинен задовольняти загальногігієнічні вимоги та забезпечити раціональне чергування праці і відпочинку. Планування та

подолання маршруту походу здійснюється таким чином, щоб фізичне навантаження не викликало надмірного стомлення організму.

Дуже важливим в поході є вміле застосування природних оздоровчих факторів: свіжого повітря, сонця і води, що сприяє загартовуванню організму, підвищенню стійкості організму до простудних захворювань.

Спортивні туристичні походи і подорожі проходять в умовах підвищених вимог до організму людини. Усі туристи перед походом повинні пройти медичний огляд, який проводять фахівці лікарсько-фізкультурних диспансерів і поліклінік. Вони повинні виявити захворювання, при яких протипоказані заняття туризмом. У тому випадку, якщо в туриста є навіть незначні хронічні захворювання, то вони у природних умовах у сполученні з фізичною перенапругою можуть привести до різноманітних негативних наслідків: зниження загальної працездатності, пригніченості, безсоння, що позначається на загальному настрої групи.

В спортивних походах особливого значення набуває самоконтроль туриста. Він полягає в щоденному спостереженні за станом свого організму з обов'язковим записом результатів у щоденник самоконтролю і періодичному аналізі цих записів. Здійснюючи спостереження, спортсмен сам може аналізувати методику зміни навантаження і відповідну реакцію організму. Об'єм самоконтролю визначається керівником групи разом з медичним працівником. Методи самоконтролю умовно розділяються на об'єктивні і суб'єктивні. До суб'єктивних відносяться: самопочуття, настрій, наявність чи відсутність больових чи інших ознак як сон, апетит, бажання йти по маршруту і виконувати роботу, взаємостосунки з іншими учасниками походу. Об'єктивними критеріями прийнято вважати ті, котрі мають конкретне цифрове вираження. Наприклад: частота і характер серцевих скорочень та дихання, величина артеріального тиску, температура тіла, вага, сила м'язів, життєва ємність легень, працездатність, а також результати функціональних проб і спортивні результати.

Щоденник самоконтролю може бути частиною щоденника туристичного походу або заповнюватися окремо. Відповідальність за здоров'я туристів покладається на керівника походу та відповідального за медичне забезпечення походу (медика). Перед походом санітар дає туристам інформацію про санітарно-гігієнічні норми харчування і використання води, про підготовку і вміст аптечки для походу, про профілактику травм і захворювань, попередження укусів отруйними комахами, отруєння грибами і рослинами тощо. Аптечка повинна бути ретельно підібрана й упакована санітаром в зручну і надійну тару. Туди входять необхідні медикаменти і перев'язний матеріал для надання першої допомоги у випадку травм і захворювань. її зміст

залежить від характеру та складності туристичної подорожі (тривалість походу, кількість та вік учасників, пора року тощо)

У походах можуть виникнути будь-які травми і захворювання. Тому одним із завдань медичного забезпечення походів є попередження захворювань і травм, а також безпосереднє надання своєчасної і повноцінної медичної допомоги.

Відомо, що в походах трапляються травми. Травма - це ушкодження з порушенням чи без порушення цілісності тканини, викликане певним зовнішнім впливом. У туристичному поході буває спортивний і побутовий травматизм. Травми розрізняють за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішнього покриву (відкриті і закриті), за площею ушкодження (макро- і мікротравми), за важкістю перебігу і впливу на організм. Основна ознака травми - біль. При мікротравмі вона з'являється лише під час сильних напружень чи великих за амплітудою рухів. Легкими вважаються травми, як не викликають значних порушень в організмі та втрати загальної і спортивної працездатності.

Встановлено, що в походах переважають травми легкого ступеня: потертості, садна, забої, опіки і розтягання зв'язково-суглобного апарату.

Ознаки потертості: хворобливе почервоніння шкіри, утворення пузирів (водянка), наповнених прозорою рідиною. Водянкові пузирі з'являються в місцях, де шкіра піддається хоча і не сильному, але постійному травмуванню і тиску на обмеженій ділянці. Найчастіше водянки з'являються на вологій ніжній шкірі ніг. Факторами, що сприяють появі потертості є тісне чи надто вільне нове взуття. При потертості можливе проникнення інфекції у водянку, що викликає запалення. Водянка діаметром один сантиметр і більше обробляється в такий спосіб. Знезараженою розчином брильянтової зелені швейною голкою з ниткою "прошивається" водянковий пузир, видавлюється вся рідина і заклеюється широким лейкопластиром, причому так, щоб сама водянка знаходилася цілком під пластиром, а кінці нитки виходили за його межі. Якщо водянка вже лопнула, то під пластир підкладається стерильна марля з тонким шаром антисептичної мазі. Профілактика потертостей стоп полягає в уважному й акуратному припасуванні взуття.

Пересуваючись по різному рельєфі, по невпорядкованих стежках і без стежок виникає небезпека отримання саден. Садно - поверхнева ранка, що виникає в результаті різкого тертя шкіри об твердий предмет (дерево, камінь, земля). Садна супроводжуються різким болем, капілярною кровотечею і виділенням лімфи. Садно очищають від бруду, прикладаючи (але не втираючи) до її поверхні тампон, рясно змочений розчином перекису водню або чистою холодною водою. Потім осушують поверхню стерильними серветками, дещо

припудрюють порошком білого стрептоциду і накладають чисту марлеву пов'язку. Невелике за розмірами садно, що вже покрилося скоринкою, можна змазати тонким шаром клею БФ-6.

Втрата рівноваги під час руху по складному рельєфі часто приводить до таких травм, як забої. Забиті місця - це закриті механічні ушкодження тканин, що не супроводжуються видимими порушеннями їхньої анатомічної цілісності. Причини забитих місць: падіння, удари об твердий предмет або удари твердим предметом. Забиті місця бувають поверхневі і глибокі. Характерною ознакою поверхневих забитих місць служить синець (просочування шкіри і підшкірної клітковини, крові, що вилилася з ушкодженої судини), що з'являються в перші хвилини чи години після травми. При забитих місцях м'язів, окістя синці виявляються пізніше (на 2-3 доби), іноді в стороні від забитого місця. Кров, що вилилася, під дією сили ваги виходить через міжм'язові щілини. Синець поступово розсмоктується, змінюючи свій колір від червоного до зеленого і жовтого. Забиті місця окістя спостерігаються в тих місцях, де відсутній чи мало виражений м'язовий покрив. При забитих місцях суглобів розриваються судини в навколишніх м'яких тканинах, що веде до крововиливу в порожнину суглоба -гемартрозу. При цьому контури суглоба можуть згладжуватися, з'явиться різка хворобливість при рухах у суглобі. У туристів іноді спостерігаються ушкодження зв'язково-суглобного апарату, особливо гомілизвостопного і колінного суглобів.

Перша допомога при будь-яких забоях і розтягненні зв'язок наступна: накласти пов'язку, що тисне на місце ушкодження, а зовні до пов'язки зафіксувати поліетиленовий пакет з холодною водою, льодом або снігом. Холод потрібно прикладати протягом першої доби, а надалі необхідні зігрівальні напівспиртові компреси, масаж, утирання мазі типу троксевазин і спокій ушкодженої ділянки. У випадку важчих травм потерпілий повинен бути доставлений у найближчу медичну установу в супроводі керівника або його заступника.

Недбала організація бівуаку може призвести отримання туристами опіків.

Опіки − ушкодження тканин організму в результаті дії високої температури або інших факторів. У поході це може бути полум'я багаття, гаряча або кипляча рідина, а також вплив сонячних променів і отруйних рослин. Розрізняють чотири ступені опіку. Опік першого ступеня характеризується почервонінням, набряклістю шкіри, почуттям болю і печіння. Потерпілим рекомендовано потримати обпалену ділянку в холодній воді протягом 5-7 хвилин. Швидкий вплив холодної води зменшує біль, печіння і сприяє зниженню внутрішкірної температури, що зменшує ступінь і глибину прогрівання тканин та в ряді випадків, запобігає розвитку більш глибокого

опіку. Потім обпалена ділянка покривається пантенолом і накладається стерильна пов'язка.

Заходи першої медичної допомоги проводяться до прибуття лікаря (фельдшера, медичної сестри) або відправки постраждалого до лікувальної установи, та спрямовані на надання першої допомоги при отриманні спортивних та інших травм. Знання правил надання такої допомоги необхідно кожній людині.

Механічні ушкодження шкіри, слизових оболонок або тканин називають саднами (легкі поверхневі ушкодження) або ранами, їх ознаками є болі або кровотеча. Перша допомога - обробка ран 5-10 % розчином йоду або 2% розчином діамантової зелені, зупинка кровотечі, накладання на рану стерильної пов'язки. При серйозних ушкодженнях необхідно забезпечити швидку доставку постраждалого до лікаря.

Зупинка кровотечі. При артеріальній кровотечі, коли кров витікає поштовхами або "фонтаном", зупинка кровотечі проводиться шляхом притиснення артерії, сильного згинання кінцівки, накладанням кровоспинного джгута

При капілярній або венозній кровотечі, коли кров тече у вигляді крапель та безперервним повільним струменем, достатньо прикрити рану стерильною серветкою, зверху покласти вату, носову хустину або іншу м'яку тканину та туго забинтувати, а потім підняти уражену частину тіла.

Накладання пов'язки. Область рани звільняється від одягу, шкіра навкруги рани обтирається спиртом, одеколоном, бензином або горілкою та змазується йодом. На рану накладається стерильний бинт (марля) або серветка, складені в декілька шарів. У випадку відсутності стерильного матеріалу можна накласти на рану чисту пропрасовану з двох боків носову хустину. В польових умовах наявний підручний матеріал можна продезинфікувати над полум'ям багаття. Після накладання стерильного матеріалу на нього кладуть шар вати та зміцнюють бинтом, косинкою, рушником, тощо.

При обробці та перев'язці не можна торкатись рани руками (пальцями), витирати або промивати рану, не можна робити змоги знаходити та видаляти з рани стороннє тіло. Це може спричинити внесення до рани інфекції.

Забоями називаються пошкодження м'яких тканин та судин без порушення цілісності покрову тіла, які виникають після удару тупим предметом або при падінні.

Ознаки - біль різної інтенсивності в момент забою та після забою, припухлість, утворення синця, при розриві кровоносних судин утворення скупчень крові (гематоми), утруднення та болючість рухів забитої частини тіла; при тяжких забоях більшої поверхні тіла можливий шок.

До тяжких ушкоджень відносяться ушкодження від тривалого здавлювання, наприклад, при обвалах. При тяжких забиттях, особливо при здавлюванні, необхідно звільнити постраждалого із завалу, з-під важелів, що завалилися, зігріти його, дати випити гарячий чай, каву, забезпечити спокій, на ушкоджену частину тіла накласти лід або змочену в холодній воді тканину. Постраждалого треба негайно відправити до лікувального закладу в положенні лежачи. У легших випадках для зменшення крововиливу та швидкого стихання болів ушкодженому органу створюють спокій, до ушкодженого місця прикладають холод, накладають міцну пов'язку та надають підняте положення.

Накладати на область забитого місця тепло та застосовувати масаж одразу ж після забиття не можна. У наступні дні застосовуються протизапальні засоби: тепло у вигляді ванн або компресів, легкий масаж, поступові легкі активні рухи.

Розтягнення та розриви зв'язок виникають при раптових та різких рухах, які виходять за межі нормальної амплітуди з порушенням природного напрямку руху у даному суглобі.

Ознаки - різкий біль, швидкий розвиток набряку, значне порушення функцій суглобу. Перша допомога. Необхідно створити спокій ушкодженій ділянці, прикласти холод (лід або рушник, змочений у холодній воді), накласти тугу пов'язку, доставити постраждалого до лікувальної установи.

Переломами називаються порушення цілісності кісток. Якщо шкіра не ушкоджена, перелом вважається закритим, при порушенні цілісності шкіри - відкритому переломі - утворюється рана, через яку до організму можуть проникнути хвороботворні мікроби, що може ускладнити лікування перелому. Ознаки - різкий біль в момент ушкодження, порушення рухливості ушкодженої частини тіла, зміна форми. У деяких осіб при грубих порушеннях методичних та санітарно-гігієнічних правил можуть виникнути ті або інші хворобливі стани: гравітаційний шок, ортостатичний колапс, втрата свідомості, гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок, гостре фізичне перенапруження, гострий міозит, басейновий кон'юнктивіт, сонячний та тепловий удари тощо. Той, хто займається туризмом, повинен знати основні особливості цих хворобливих станів, щоб вміти попереджати їх виникнення та надавати необхідну першу допомогу при їх появі.

Іноді при несподіваній зупинці після відносно інтенсивного бігу в зв'язку І припиненням дії «м'язового насосу» виникає гостра судинна недостатність. Велика маса крові застоюється в розкритих капілярах та венах м'язів нижніх кінцівок, на периферії. Гостра судинна недостатність проявляється різким зблідненням обличчя, слабкістю, запамороченням, нудотою, втратою свідомості та зникненням пульсу. Цей стан називається гравітаційним шоком.

Явище це не небезпечне для здоров'я. Потерпілого необхідно покласти на спину, підняти ноги вище голови (забезпечити венозний відтік крові до серця та постачання головного мозку кров'ю, багатою киснем), піднести до носа ватку, змочену в нашатирному спирті. Основна профілактика гравітаційного шоку - не раптова зупинка, а поступове уповільнення бігу після фінішу.

Ортостатичний колапс-різновид гравітаційного шоку. Механізм виникнення ортостатичного колапсу також пов'язаний з порушенням регуляції венозного тонусу, з погіршенням притоку венозної крові до серця через застій крові в нижніх відділах тулуба та в ногах при тривалому перебуванні в напруженому стані при обмеженні рухової активності. Зовнішні прояви, заходи профілактики та перша допомога такі ж, як і при гравітаційному шокові. Непритомний стан виникає як наслідок сильних переживань та негативних емоцій. Непритомність може бути і при гіпервентиляції легень (надмірне застосування дихальних вправ), коли в крові різко знижується кількість вуглецю (через його підвищене виділення в навколишнє повітря при посиленому диханні), який є стимулятором дихального центру в головному мозку. Основні заходи профілактики та перша допомога - забезпечення оптимальних умов для кровообігу в головному мозку. Для цього потерпілого слід покласти на спину, щоб ноги та нижня частина тулуба розташовувались трохи вище голови, відкрити доступ свіжому повітрю.

Поряд із травмами та захворюваннями у походах необхідно пам'ятати про можливість фізичних перевантажень, тому що не всі туристи однаково треновані і фізично розвинені. Будь-який похід зв'язаний з великим фізичним навантаженням (ходьба кілька годин у день по пересіченій місцевості при наявності за плечима важкого рюкзака). Дуже важливо, особливо для новачків, у перші 3-5 днів не форсувати темп руху. Перші дні походу характерні тим, що в цей період відбувається функціональна перебудова всіх систем організму по забезпеченню високої рухової активності й адаптація його до умов зовнішнього середовища, що змінюються.

Сонячний удар - виникає при тривалій дії сонячних променів на оголену голову або тіло.

Тепловий удар - хворобливий стан, що гостро розвивається, обумовлений перегріванням організму в результаті дії високої температури оточуючого середовища. Ознаками сонячного або теплового ударів є стомленість, головний біль, слабкість, біль у ногах, спині, нудота, пізніше піднімається температура, з'являється шум у вухах, потемніння в очах, недостатність серцевої діяльності та дихання, втрата свідомості. Для надання першої допомоги постраждалого негайно переносять у прохолодне місце, в тінь, знімають одежу та укладають, дещо піднявши голову. Поступово охолоджують голову та область серця,

поливаючи холодною водою або прикладаючи холодний компрес. Для активізації дихання дають понюхати нашатирний спирт, а також засоби, які стимулюють діяльність серця. Постраждалому необхідно дати велику кількість води. При порушеннях дихання робиться штучне дихання. У медичний пункт постраждалого доставляють в положенні лежачи.

При укусі змії (та інших отруйних комах) намагаються видушити отруту разом з кров'ю, а вище місця укусу накладають джгут не більше ніж на 1,5-2 год. Місце укусу змочують дуже міцним розчином марганцевокислого калію. Після такої профілактики потерпілого направляють до медпункту, де йому вводять захисну сироватку.

Допомога потопаючому. Для того, щоб вибрати спосіб надання першої допомоги, потерпілого швидко оглядають, роздягають, очищають рот і ніс від водоростей, бруду, піску. Пробують видалити воду з дихальних шляхів і шлунка, для чого кладуть його обличчям униз на своє зігнуте коліно. Після цього приступають до штучного дихання. Коли воно відновиться, потерпілому дають міцного чаю або кави. Не тільки в категорійних походах, а також в походах вихідного дня можливі простудні захворювання, захворювання травної системи, захворювання серцево-судинної системи.

До захворювань травної системи, які трапляються у походах, відносять гастрити, коліти, отруєння. Лікування передбачає дотримання режиму харчування, виключення з харчування кислих продуктів, смаженої їжі, спецій. При болях у животі приймають бесалол (одна таблетка 2-3 рази в день). При розладі шлунку приймають бесалол, левоміцетин, ентеросептол. Для профілактики отруєння приймають активоване вугілля (одна таблетка на 10 кілограмів ваги людини).

Гостра судинна та гостра серцева недостатність є найбільш розповсюдженими захворюваннями серцево-судинної системи серед туристів у походах. Вони, найчастіше, проявляються у вигляді непритомності, причинами якої стає висока чуттєвість до болю; перевтома, тепловий та/чи сонячний удари. Постраждалого необхідно покласти на спину, піднявши його прямі ноги під кутом 60°-90°. Дати вдихнути нашатирного спирту, дати випити таблетку кофеїну. Гостра серцева недостатність виникає як наслідок гострого послаблення серцевого м'яза у хворих з пороками серця, а також у зв'язку з детренованістю, іншими захворюваннями, при надмірному фізичному навантаженні. При гострій серцевій недостатності спостерігається приступи утруднення вдиху, збільшення частоти дихання, блідість обличчя, посиніння губ, кінчиків пальців, носа. Хворий змушений прийняти сидяче положення. Перша допомога: таблетку нітрогліцерину під язик, накладання джгутів на стегна з метою припинення венозного кровотоку.

Прийоми накладання бинтової пов'язки. Бинт береться в праву руку. Бинтування проводиться зліва направо. Пов'язка накладається вільним ходом бинта, без натягування! Починають бинтувати з закріпляючих двох колових ходів бинта. На кінці бинт розривається надвоє і зав'язується

Існує кілька видів пов'язок. Найпоширенішою є колова, яка накладається на кінцівки, голову, груди і живіт. Коловими ходами закривається рана. При спіральній пов'язці бинтування починається також із закріпляючих двох колових ходів бинта, а потім кожний наступний хід закриває половину попереднього. Бинтують від периферії до центра. Хрестоподібна пов'язка накладається на суглоби. Починається бинтування з двох колових закріпляючих ходів бинта, далі хід бинта навколо суглоба повторює цифру 8. Пращоподібна пов'язка накладається на рани обличчя. Робиться вона із відрізка бинта довжиною 90 см, кінці якого розрізані на дві рівні стрічки. В центрі залишається отвір (10-15 см). Під час походу буває, що турист, який постраждав, не може самостійно рухатися. Тому потрібно знати основні засоби транспортування. Носії повинні йти в ногу, щоб уникнути розкачування носилок. Для збереження горизонтального положення носилок при спусках передній кладе носилки на плечі, а при підйомі - задній. Для обладнання носилок можна використати дві міцні палки, ковдру, пальто. На невеликі відстані потерпілого можна перенести в сидячому положенні, на схрещених руках.

Під час походу медик повинен стежити за станом здоров'я туристів і записувати у свій щоденник їх скарги. Слід відмічати, яку було надано допомогу. Після повернення із походу він разом з медпрацівником розглядають питання санітарного і медичного обслуговування туристів. Ретельний розбір дає можливість швидше набути необхідного досвіду, врахувати недоліки, що мали місце.

10. КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ ТА ЗАСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Екстремальна ситуація – будь-яка подія, що спричинює різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини. Серед екстремальних ситуацій виокремлюють позаштатні ситуації, аварії та нещасні випадки.

Позаштатна ситуація (надзвичайна пригода) –пригода, що містить у собі загрозу для здоров'я людей, призводить до виникнення аварії, значно ускладнює виконання програми походу. Іноді для її означення використовують аналогічний за змістом термін «надзвичайна пригода».

Аварійна ситуація, аварія – вихід з ладу будь-якого механізму, пристрою, спорядження в процесі його використання, під час пересування на маршруті.

Нещасний випадок – пригода, що завдала шкоди здоров'ю людини і трапилася з незалежних від неї причин.

Катастрофа – подія природного або техногенного походження, що призвела до загибелі людей і завдала збитків в особливо великих масштабах.

Туристичні походи й подорожі безпосередньо пов'язані з небезпекою виникнення екстремальних ситуацій. Основними факторами ризику є змінюваність метеорологічних умов, можливість стихійного лиха, травмування, інших захворювань, виведення з ладу спорядження й багато інших обставин можуть значною мірою ускладнити ситуацію під час подорожі.

У разі виникнення екстремальних ситуацій приймається рішення щодо продовження руху або зупинки на у певному місці.

1. Доцільніше залишатися на місці у таких випадках:

а) якщо на базі відомо, де ви знаходитеся;

б) якщо пересування неможливе за станом здоров'я;

в) якщо місцевість незнайома, маршрут невідомий;

г) якщо місце перебування групи може бути встановлено за умови використання засобів сигналізації;

д) якщо обсяг наявної води та продуктів не є достатніми для подальшого руху.

Якщо ви прийняли рішення залишитися на місці, вам слід зробити такі дії:

а) установити спостереження (за наявності в групі двох і більше осіб спостереження ведуть позмінно, упродовж доби) за повітрям і місцевістю, для того щоб виявити рятувальні групи;

б) за допомогою різних засобів подати сигнали про своє перебування: запалити багаття з застосуванням засобів, що підсилюють дим (у багаття кидають свіжу траву, гілки з листям, мох); змінити навколишню місцевість за

допомогою вирубки кущів та іншої рослинності у вигляді кіл, квадратів; використовувати різні засоби, що відображають сонячні промені;

в) спорудити укриття;

г) вжити заходів щодо надання першої допомоги людям, що отримали травму;

д) організувати пошук води і їжі з місцевих джерел.

2. Доцільніше продовжувати рух у таких випадках:

а) якщо відоме місцезнаходження бази і шлях повернення до неї;

б) якщо немає впевненості в тому, що ваше місцеперебування може бути виявлено;

в) якщо члени групи здорові і в змозі продовжувати шлях;

г) якщо є запаси продуктів і води, а місце їх поповнення є.

Якщо ви прийняли рішення рухатися, вам необхідно виконати наступні дії:

а) з'ясувати точне місцезнаходження, визначити маршрут;

б) підготувати засоби сигналізації;

в) на місці, звідки йдете, залишити знак (знак зробити у вигляді стріли, яка вказуватиме напрямок вашого руху), записку.

Загальні рекомендації в екстремальних умова:

1. Економити сили, не перевтомлюватися.

2. Припинити рух, якщо видимість значно погіршилася.

3. Не пересуватися і не перебувати в мокрому одязі. Не сушити одяг на собі.

4. Берегти ноги й руки від ушкоджень. Навіть невелике садно може мати тяжкі наслідки. Не ходити без взуття; працювати в рукавичках. Не знімати взуття на морозі, оскільки зняте з ніг взуття замерзне і надіти його потім, не відігрівши на вогні, буде не можливо.

5. Якщо необхідно вибирати, що нести – воду чи їжу, перевагу віддати воді.

6. Якщо мало води, менше їсти.

7. За умови спекотної погоди не варто позбуватися теплих речей.

8. Не можна спати на землі чи снігу, нічого не підстеливши. Не можна розташовуватися під стрімкими схилами, у руслах пересохлих струмків і річок.

9. Перш ніж почати їсти невідомий продукт у великій кількості, треба визначити його смак, запах, для чого потримати маленький шматочок у роті впродовж 5 с, якщо смак неприємний – краще не їсти.

10. Не вживати добуту їжу тваринного походження в сирому вигляді, не їсти нутрощі риби і тварин, не пробувати рослини, які виділяють молочний сік при розломі або дотику до них.

11. Якщо немає нічого, у чому можна було б зварити або запарити здобуті продукти харчування, приготувати їжу «під багаттям».

12. Незалежно від наявності запасів води, завжди вести пошук води на місці. Здобуту воду слід профільтрувати спеціальними засобами, а за їх відсутності звільнити від каламуті, профільтрувати через пісок, тканину, прокип'ятити.

13. Рухатися слід один за одним, а не поруч. Ніхто не повинен відриватися від групи.

14. Дотримуватися правил особистої гігієни. Обов'язково обмивати тіло, мити руки перед їжею, після справлення природних потреб. За відсутності мила користуйтеся золою, піском або глиною. Слідкуйте за гігієною порожнини рота.

15. Необхідно бути обережним із вогнем у лісі. Не розкладати багаття під деревом. На місці передбачуваного багаття насипати шар землі, гравію, піску, а потім вже розводити багаття. Після відходу з місця стоянки треба ретельно загасити вогнище.

16. Опинившись у воді, не скидати одяг, рукавички та взуття; не робити швидких і безладних рухів, намагатися якомога швидше вийти з води, перебратися на плавучі предмети або прикріпитися до них.

До суб'єктивних чинників підвищеного ризику належать:

1. Непорозуміння у стосунках між членами групи;
2. Незгода з керівником;
3. Порушення дисципліни;
4. Вживання алкоголю;
5. Перевтома.

До тактико- технічні чинників підвищеного ризику належать:

1. Помилки в орієнтуванні на місцевості.
2. Недооцінювання перешкод і переоцінювання власних сил.
3. Недостатній нічний відпочинок через невдалий вибір місця базування.
4. Поспішність, порушення графіка, темпу, ритму і тривалості руху, неправильний розподіл вантажу.

Аналіз аварійних ситуацій і нещасних випадків під час туристських походів і подорожей свідчить, що здебільшого вони є наслідком неправильних дій самих учасників у період підготовки до походу (необґрунтоване завищення можливостей груп, невдало обраний маршрут або час походу, випадковий склад учасників чи їхня психологічна несумісність, недостатнє екіпірування або використання неякісного групового та індивідуального спорядження), а також помилок безпосередньо на маршруті.

Контрольні питання

1. Які основні параметри враховують при визначенні категорії складності маршруту?
2. Назвіть основні етапи підготовки і проведення туристського походу?
3. У чому полягає зміст підготовчого етапу до туристського походу?
4. Що таке самоврядування туристичної групи?
5. Яке значення має психологічна сумісність учасників туристського походу?
6. Які основні обов'язки членів групи в туристичних походах?
7. У чому полягає зміст тактико-технічної підготовки туриста?
8. Стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, по колу, радіальний, змішаний
9. Які існують форми туристської діяльності?Яка головна мета проведення туристських злетів і змагань?
10. Якими нормативними документами регламентується діяльність, організація та проведення змагань із туризму?
11. Назвіть принципи фізичної підготовки туриста.
12. Які фізичні якості ви знаєте? Дайте коротку характеристику кожній з них.
13. Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовки туриста спортсмена.
14. Організація та проведення спортивного тренування. Зміст та підбір вправ відповідно до умов походу (змагань)
15. Чергування фізичних навантажень та відпочинку. Контроль рівня фізичної підготовленості.
16. Назвіть основні правила особистої гігієни туриста.
17. Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі
18. Які ви знаєте головні вимоги до вибору місця для бівуаку?
19. Призначення привалів, їх періодичність і тривалість в залежності від довжини денного переходу, рельєфу та характеру місцевості
20. Фактори, що впливають на вибір місця привалу, бівуаку. Збереження природи при організації бівуаків
21. Як вибрати та підготувати місце для вогнища?
22. Назвіть основні вимоги до харчування в туристському поході?
23. Як скласти раціон групи на один день, тиждень.
24. У чому полягає відмінність добору продуктів харчування для пішого та гірського походу?
25. Як готують продукти харчування до походу?

26. Які види спорядження використовують в туризмі?
27. Назвіть класифікацію основних вузлів у спортивному туризмі.
28. Що таке перша медична допомога, які ви знаєте загальні принципи її надання?
29. Яка допомога необхідна при травмах голови?
30. Як надається перша допомога при різних видах кровотечі?
31. Яка перша допомога надається при обмороженні?
32. Яка перша допомога надається при отруєннях?
33. Назвіть причини виникнення аварійних (екстремальних) ситуацій.
34. Назвіть чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході.
35. Як необхідно діяти в разі втрати спорядження в туристському поході?
36. Назвіть порядок дій у разі втрати орієнтування.
37. Назвіть роль керівника групи в гарантуванні безпеки походу.
38. Які небезпеки можуть виникати при здійсненні пішохідного та гірського туризму?
39. Назвіть заходи обережності під час каменепаду.
40. Заходи безпеки під час опадів, грози.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаджанян Н. А., Кислицын А. Н. Резервы организма и экстремальный туризм. М.: Просветитель, 2002. 302 с.
2. Биржаков М. Б. Введение в туризм М.: Феникс, 2007. 437 с.
3. Болтоматіс Д. В, Яготін Р. С. Спортивний туризм як засіб підвищення рівня фізичного здоров'я студентів ОНАХТ. Перспективи розвитку науково-методичного забезпечення навчального процесу в умовах запровадження нового Закону України «Про вищу освіту»: матеріали 46-ї наук.-метод. Конф. ОНАХТ, Одеса, 8–10 квіт. 2015. С. 209–210.
4. Булашев А.Я. Спортивный туризм. Учебник. Харьков: ХГАФК, 2004. 388 с.
5. Велосипедный туризм / Булгаков А.А. [и др.]. М.: Ключ, 1998. 624 с.
6. Голод А. Безпека регіональних туристичних систем:теорія, методологія та проблеми гарантування : монографія. Львів: ЛДУФК, 2017. 340 с.
7. Грабовський Ю. А. Скалій О. В., Скалій Т. В Спортивний туризм: навч. посіб. Т.: Навчальна книга, Богдан, 2009. 304 с.
8. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Одеса: Атлант ВОИ СОИУ, 2018. 282 с
9. Денисенко І. А. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму в підвищенні фізичного стану студентів 18−19 років: автореф. дис. на здобуття наук канд. наук з фізичної культури, фізичного виховання різних верств населення спец. 24.00.02 Дніпро 2014. 22 с.
10. Дехтяр В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму. К. : Науковий світ, 2002. 201 с
11. Зеніна І. Особливості фізичної підготовки туристів. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*. 2016. С. 124−130. http://journals.uran.ua/tourism_kzvsvst/article/view/80175/75740
12. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 р. № 1320-р [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-р
13. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний порадник. Вид-во Семенко Сергія Мустанг, 2002. 240 с
14. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ. 2011. 224 с.

15. Круцевич Т. В., Саїнчук М. М, Підлетейчук Р. В. Наслідки руйнації конструкту фізична підготовленість в архітектоніці предмета фізична культура. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту,* 2018; 2: С. 102–109.

16. Кухтій А. О. Краєзнавчо-туристичні ресурси : лекція. Львів, 2018. 12 с.

17. Кухтій А., Кухтій С. Формування туристичних маршрутів з використанням сучасних інформаційних технологій. Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 115 – 118

18. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое приложения. К. : Олимп. лит., 2014. 624 с.

19. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.

20. Правила поведінки на лижних трасах [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://bukovel.com/rules

21. Про туризм: закон України від 15.09.1995, № 324/95-ВР [Електронний ресурс]. Режим доступу: http:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text

22. Мельниченко С. В. Соціально-економічне значення та проблеми розвитку сільського зеленого туризму в Україні [Електронний ресурс] / С. В. Мельниченко, А. Ю. Єременко. – Режим доступу: http://tourlib.net/statti_ukr/melnychenko.htm.

23. Радзієвський В. О. Тактика туристських походів. Туризм і краєзнавство: Інф.-метод. вісник. Укр. держ. центр туризму і краєзнавства учн. молоді. 1994. № 2. С. 27

24. Романенмо О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. Київ: КУТЕП, 2003. 74 с.

25. Сайт федерації альпінізму і скелелазіння України URL:http://fais.org.ua

26. Сайт федерації спортивного туризму України https://www.fstu.com.ua

27. Сайт федерації спортивного орієнтування України https://orienteering.org.ua

28. Серба Т. Б. Техніка безпеки змагань зі спортивного туризму: Методичні рекомендації. Тернопіль, 2003. 16 с.

29. Серба Т. Б. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму. Навчальний посібник. - Тернопіль, 2001.

30. Серба Т. Б. Навісні переправи у спортивному туризмі. Навчальний посібник. Тернопіль, 2001.

31. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм: анот. бібліогр. покажч. /уклад. Свістельник Ірина. Львів: [б. в.]. 2017. 21 с.

32. Тимошенко Л. О. Лабарткава К. В Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Л.: ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 150 с.

33. Тимошенко Л. О. Лабарткава К. В Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Л.: ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.

34. Філіпов З. І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивнотуристичної роботи : навч. посіб. Дрогобич: Коло. 2010. 344 с.

35. Халайджі С. В, Яготін Р. С., Болтоматіс Д. В. Методичні розробки «Організація туристського походу вихідного дня» для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання. Одеса, ОНАХТ. 2017. 29 с.

36. Холодов Ж. К., Кузнєцов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Учеб. посібник для студ. вищ. навчань, закладів. М.: Видавничий центр «Академія». 2003. 480 с.

37. Худоба В. В. Нормативні документи в туристичній діяльності : лекція Львів, 2018. 10 с.

38. Чичкан О. А., Кость М. М. Фізичне виховання у схемах. Навчальний посібник. Львів. 2011. 104 с.

39. Шульга О. С., Лось О. В., Побережець М. Й., Маренич В. О. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2018. 101 с.

40. Denisenko IA. The peculiarities of functional state changes of cardiovascular system of girls at the age 18–19 years in the process of practicing sport and health tourism. Physical Education of Students. 5. С 32–36. doi.org/10.6084/m9.figshare.781289

41. Sibella F. 3D analysis of the body center of mass in rock climbing. Human movement science. Vol. 26, №6. 2007. P. 841–852.

42. Yahotin R. S. Features of physical training of student tourists. International scientific and practical conference. 2020. P. 199–202. doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-2.53