

Лекція №1. Види та форми туризму

Вступ. Предмет і завдання. Види туризму. Управління

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

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

Зрозуміло, що мета таких подорожей буде різною. Так, для дитячого туризму найбільш доцільними мають бути подорожі з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною або спортивною метою. Що стосується молодіжного туризму, то найбільш часто подорожі проводять з спортивною та культурно-освітньою метою. Мета сімейного туризму - оздоровчо-лікувальна, культурно-пізнавальна, релігійна та спортивна. 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), тощо.

Запропоновані підходи до класифікації туризму, на наш погляд, безперечно заслуговують уваги, але деякі позиції не мають чіткості та викликають певні питання. Так, не зрозуміло, чим відрізняються такі види туризму, як: діловий від комерційного, лікувально-оздоровчий від реабілітаційного (класифікація в залежності від мети подорожі); чому вид туризму "водний" віднесено у групу "за характером туристичного маршруту" та у групу "залежно від засобів пересування" тощо. Тому пропонується наступну класифікацію туризму.

В залежності **від мети** туризм може бути: **культурно-освітнім, оздоровчо-лікувальним, релігійним та спортивним.**

Так, **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.

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.

Учебний 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, космічний, 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, плоты, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах, тощо) засобами пересування;
- **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.

В залежності від **місця проведення** подорожі туризм ділять на **міжнародний** та **внутрішній**, який може бути далеким й близьким в залежності від відстані. Міжнародний туризм в свою чергу поділяється на в'їзний (іноземці на Україну) та виїзний (громадяни України - за кордон). Внутрішній туризм передбачає подорожі громадян в межах своєї держави. Як міжнародні, так і внутрішні подорожі можуть проводитися з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною, релігійною та спортивною метою, що організовуються для дітей, молоді, сімей тощо.

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

При **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 екскурсивод. 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.

Словом "самодіяльність" називають прояв особистого почину в будь-якій справі. Самодіяльність є високою формою соціальної активності та її варто розуміти як внутрішнє детерміноване самовираження особистості або групи. Тому самодіяльний туризм є соціально-значущим явищем. Самодіяльний туризм, як сфера масової самодіяльності містить у собі все різноманіття аматорських туристичних заходів, які проводяться відповідно до нормативної бази організації туризму в країні. Низка документів а також ряд державних та громадських організацій, що контролюють їх дотримання, створюють керовану систему самодіяльного туризму. Цим самодіяльний туризм і відрізняється від неорганізованого туризму, де випадки порушення правил охорони навколишнього середовища й інших нормативних актів не є поодинокими. Чітка організація, продумана розробка маршруту, правильне проведення подорожі й дотримування дисципліни-без всього цього неможливе виконання туристичних завдань туристичними засобами. Виконання функцій керівника туристичної групи пов'язано з наявністю у особи певних якостей: організаторських, комунікативних, креативних тощо. Крім цього, керівник та члени туристичної групи повинні володіти знаннями та вміннями з географії, гідрології, біології, метеорології, історії, етнографії, медицини, кулінарії та ін., що забезпечує безпечне здійснення подорожі.

За складом учасників туризм ділиться на **індивідуальний** і **груповий**. При цьому в залежності від категорії осіб туризм може бути: шкільний, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку.

Розглянемо більш докладно **класифікацію спортивного туризму**. Спортивний туризм є: соціальним (за рівнем доступності й соціальної значимості), самодіяльним (в залежності від організаційних основ), активним (за фізичним навантаженням), і, як правило, груповим (за складом учасників).

Мотиви занять спортивним туризмом різноманітні і залежать від особистості, але найчастіше це: спортивне вдосконалення, оздоровлення, пізнання навколишнього середовища і самого себе, спілкування в малих групах. Результатом занять спортивним туризмом можна вважати: фізичний і духовний розвиток людини; естетичне та морально-вольове виховання; пізнання історії та сучасності, культур та звичаїв місцевого населення, дбайливе відношення до природи та поваги до національних традицій; розвиток та підвищення рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод тощо.

Туризм є одним із важливих засобів гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою.

Туризм - це різносторонній виховний засіб для розвитку духовних і фізичних сил, формування характеру й оволодіння життєво необхідними навичками та вміннями.

Під час подорожей туристи знайомляться з природними багатствами, історичними й архітектурними пам'ятками, визначними місцями, творами мистецтва й народною творчістю.

В умовах походу доводиться переборювати природні труднощі та перешкоди, з якими неминуче пов'язана будь-яка подорож - по рівнині чи в горах, здійснювана пішки чи на лижах, на човні чи велосипеді. Успішне подолання цих труднощів неможливе без згуртованості й дружби учасників походу.

Туризм є одним із засобів всебічного розвитку й виховання, тому що під час

подорожей туристи вивчають природні особливості місцевості й ресурси корисних копалин, збирають колекції для краєзнавчих музеїв. Туризм сприяє естетичному вихованню, розвиває почуття прекрасного.

Туристські подорожі доступні для різних верств населення і є складовою частиною системи фізичного виховання. Під час подорожей учасники загартовують свій організм, розвивають силу, спритність, витривалість, набувають навичок похідного життя, необхідних в практичній діяльності й побуті.

Реформа загальноосвітньої школи, що має на меті підвищення рівня освіти й виховання учнівської молоді, покращення її підготовки до самостійного трудового життя, орієнтує педагогів, батьків, суспільство приділяти найсерйознішу увагу всебічному розвитку підростаючого покоління, має на увазі широкомасштабне розширення фізкультурно-масової й туристично-краєзнавчої роботи.

Мета активного туризму полягає в:

- оздоровленні, відновленні сил, поліпшенні медико-фізіологічних даних за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, раціонального харчування, нервового розвантаження, підвищення адаптації до незвичних умов;
- вдосконаленні загальної і спеціальної фізичної підготовки, виробленні витривалості, спритності, сили, рівноваги;
- наданні практичних навичок у долатті перешкод, оволодінні технікою пересування пішки, на лижах, їзди на велосипеді, греблі;
- психічному вдосконаленні та емоційному збагаченні внутрішнього світу людини, вихованні рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності;
- розширенні краєзнавчого кругозору, вдосконаленні навчально-методичної підготовки, поповненні знань з географії, біології, історії, етнографії і культури;
- засвоєнні теоретичних основ організації і проведення походів, розробки маршрутів, планування роботи туристських гуртків;
- набутті спортивного досвіду участі в походах і керівництва походами різної складності, одержанні спортивних розрядів і звань, підвищенні майстерності та інструментальної підготовки.

Виховна роль туризму. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості. Провідне місце тут належить трудовому вихованню, яке полягає в оволодінні вміннями і навичками самообслуговування і суспільно-корисної праці. Учасники туристського походу забезпечують автономну життєдіяльність групи на весь період подорожі. Кожний учасник повинен уміти орієнтуватись на місцевості, долати перешкоди, влаштовувати табір, готувати їжу, ремонтувати спорядження і одяг, надавати першу медичну допомогу тощо. Все це дозволяє туристам не лише засвоїти елементарні навички побутової праці, а й вчить підтримувати свідому дисципліну, виробляє організованість, погодженість дій у спільній роботі.

Одна з важливих виховних і розвиваючих функцій туризму - формування всебічно розвиненої гармонійної особистості, свідомого громадянина, що поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Важливо й те, що в туристських подорожах народжуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета в поході зближує людей різного віку, сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи є також джерелом позитивних емоцій.

Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму.

Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису "спортивного характеру" - волю до

перемоги в туристських змаганнях, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю в екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення.

Туризм спортивний - вид рекреаційної діяльності оздоровчого характеру з особливими вимогами до природно-територіального комплексу Району подорожі, з високим рівнем споживання природних цінностей. Поєднує значні фізичні та психофізіологічні навантаження на організм людини, підвищує вимоги до витривалості, спортивно-туристського вміння, прикладних навичок, загальнофізичної та теоретичної (в т. ч. географічної) підготовки.

До спортивно-оздоровчого туризму найчастіше відносять такі найпоширеніші види активного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах), велосипедний.

З числа спортивних видів туризму виділяються спортивно-технічні види - такі, як мотоциклетний і автомобільний. Хоча є всі підстави для віднесення їх також до технічних видів спорту.

До спортивно-оздоровчого туризму можна віднести і такі екзотичні і рідкісні його види, в яких маршрути долаються верхи на конях, верблюдах, віслюках, ламах, слонах, оленях, на собачих упряжках, на повітряних кулях, на вітрильних суднах, за допомогою пірнання з аквалангом тощо. Ці види, в силу своєї унікальності, не мають значного поширення і, як правило, існують у вигляді тривалого катання екскурсантів на спеціально навчених тваринах, а також яхтах, повітряних кулях і т. ін., або індивідуального спорту.

Окремий вид являє собою спелеотуризм, - до речі, один із найбільш технічно і психологічно складних видів туризму. Він значною мірою наближений до пошукових, дослідницьких видів діяльності, і масовим назвати його важко (на окремих ділянках печер доцільніше організовувати екскурсійні маршрути для екскурсантів і звичайних відпочиваючих).

З самої назви - "спортивно-оздоровчий туризм" - випливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення подорожі.

Що стосується його оздоровчої функції, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення "оздоровчий". Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В даному випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем на протязі всієї подорожі, загартування і адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Спортивна складова передбачає заняття туризмом з метою вдосконалення загальної фізичної підготовки, покращення спеціальної технічної і методичної підготовки, практичне застосування знань і навичок з тактики і техніки туризму. Спортивний туризм, як і інші види спорту дозволяє в ході виконання спортивних нормативів покращити спортивну підготовку учасників туристських походів, отримати спортивні розряди і спортивні звання.

Заняття туризмом займають особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини.

Спортивний туризм об'єднує подорожі для участі у спортивних заходах як у ролі глядача-уболівальника, так і для безпосередньої участі у заняттях спортом. Серед найпопулярніших спортивних занять є заняття тенісом, підводним плаванням і віндсерфінгом, гірськолижний спорт. Так, у світі зареєстровано 40 млн. туристів, які займаються лижним спортом, половина з них - гірськолижники. Останнім часом популярними стають екзотичні види спортивних занять, такі як рафтинг - сплавлення

гірськими річками на легких надувних плотах, пуентінг - стрибки з висоти прив'язаними за ногу та ін. До цього виду відносять також туризм з активними засобами пересування, інтерес до якого в світі зараз зростає швидкими темпами. У нашій країні такі подорожі в більшості своїй мають самодіяльний характер організації і є справою різноманітних спортивних клубів, гуртків і спілок, серед яких найбільш авторитетними є туристсько-спортивна спілка України та Федерація спортивного туризму. Масовість і доступність цих видів туризму, їх велике оздоровче та виховне значення, популярність серед населення дають підстави для введення їх до числа пріоритетних напрямів розвитку туризму у в Україні.

Існують різні види спортивного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелео, вітрильний, автомобільний та мотоциклетний. Всі вони в основному відрізняються засобами пересування (лижний - на лижах; водний - на туристичних байдарках, плотах, катамаранах; велосипедний - на велосипеді тощо). Але є три види, де пересування здійснюється пішки по місцевості різного характеру. Так, пішохідні походи можуть здійснюватись в будь-якій місцевості: ліси, болота, пустелі, тайга, гори тощо. Гірські походи здійснюються тільки у відносно молодих, високих (більше 3500-4000 метрів над рівнем моря) горах. При подоланні таких перешкод потрібні навички скелелазіння та альпінізму. На жаль, на території України таких гір бракує. Райони для походів з гірського туризму високих категорій складності - Кавказ, Алтай, Памір тощо. Що стосується спелеотуризму, то він полягає у здійсненні походів по природних печерах. У Кримських горах та на Тернопіллі є велика кількість таких об'єктів, що дає змогу здійснювати походи різної складності.

Види активного туризму, що не включенні в спортивну класифікацію, різноманітні. До найбільш відомих із них відносяться: гірськолижний, водо-моторний, кінний та інші.

З розвитком суспільства з'являються й розвиваються нові види туризму. При цьому частина з них відокремлюється від туризму в якості окремих видів спорту, таких, як альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом та ін. У той же час і туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту, удосконалюючи техніку туристичних походів і подорожей.

Різні форми туризму мають характерні ознаки. До таких ознак відносяться: рівень доступності й соціальної значимості туризму, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, туристична програма, фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, склад учасників.

Управління туризмом

До 1990р. керівництво самодіяльним (оздоровчо-спортивним туризмом) здійснювалося Центральною Радою з туризму та екскурсій колишнього Радянського Союзу та її органами на місцях, а після його розпаду - Іншими організаціями.

У 1990 р. на громадських засадах була створена Міжнародна туристсько-спортивна Спілка (МТСС), яка є правонаступницею Управління самодіяльного туризму при Центральній Раді з туризму та екскурсій. Членами МТСС є країни СНД та Балтії, у тому числі й Україна.

Основний напрям роботи МТСС - це координація загальної стратегії розвитку оздоровчо-спортивного туризму серед країн СНД та Балтії; створення міжнародних туристських маршрутів; проведення міжнародних ярмарків туристських послуг тощо.

Україну в МТСС як дійсний член представляє Туристська спортивна Спілка (ТСС), що була створена одночасно з МТСС (грудень 1990р.).

Центральним органом державної виконавчої влади в галузі туризму є Державна туристська адміністрація, повноваження якої визначені в положенні, яке затверджується Кабінетом Міністрів України.

Для координації діяльності міністерств і відомств України в галузі туризму створюється Національна Рада по туризму, яка є позавідомчим колегіальним органом. Положення про Національні Ради по туризму та її персональний склад також

затверджується Кабінетом Міністрів України.

Для координації і об'єднання зусиль суб'єктів туристської та суміжних галузей України створені такі громадські організації:

Туристська Асоціація України; - Асоціація навчальних закладів туризму та готельного господарства; Туристсько-спортивна Спілка України; Центральна Контрольно-Рятувальна служба; Маршрутно-кваліфікаційна комісія при Державному Центрі туризму та краєзнавства учнівської молоді України Міністерства освіти і науки України; Спілка сприяння розвитку сільського зеленого туризму в Україні.

Державні та громадські організації.

Держава відповідно до Закону «Про туризм» (1995 р.) проголошує туризм одним із пріоритетних напрямків розвитку національної культури та економіки і створює сприятливі умови для туристської діяльності.

Державна політика в галузі туризму визначається Верховною Радою України та відповідними указами Президента України.

Основними напрямками державної політики в галузі туризму є:

- залучення громадян до раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, найомлення з історико-культурною спадщиною, природним середовищем, організація оздоровлення аселення;
- забезпечення раціонального використання та збереження туристських ресурсів, становлення туризму як високорентабельної галузі економіки України, створення ефективної системи туристської діяльності для забезпечення потреб внутрішнього та іноземного туризму;
- створення та вдосконалення нормативно-правової бази в галузі туризму відповідно до чинного законодавства України, міжнародних норм і правил;
- захист прав та інтересів держави в галузі туризму;
- створення сприятливого для розвитку туризму податкового, валютного, митного, прикордонного та інших видів контролю;
- створення економічних умов, які стимулюють розвиток туризму в Україні;
- запровадження пільгових умов для організації туристської та екскурсійної роботи серед дітей, підлітків, молоді, інвалідів та малозабезпечених верств населення;
- залучення національних та іноземних інвестицій в розвиток туристської індустрії;
- встановлення порядку стандартизації, сертифікації та ліцензування в галузі туризму;
- впровадження системи статистичної звітності суб'єктів туристської діяльності;
- визначення порядку управління державною власністю в галузі туризму;
- створення рівних можливостей на ринку туристських послуг для суб'єктів підприємництва, незалежно від форм власності, сприяння розвитку конкуренції, забезпечення дотримання в цій галузі антимонопольного законодавства;
- забезпечення безпеки туристів, захист їх прав, інтересів та майна;
- підтримка розвитку туризму в регіонах, визначення статусу окремих туристських центрів, створення умов для пріоритетного розвитку туристської індустрії;
- організація та розвиток системи наукового забезпечення галузі туризму, підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації туристських кадрів;
- розвиток співробітництва з зарубіжними країнами та міжнародними організаціями, участь у міжнародних програмах розвитку туризму, розробка та укладання міжнародних двосторонніх і багатосторонніх договорів у галузі туризму та визначення механізму їх реалізації.

Всесвітня туристська організація (ВТО) - провідна спеціалізована міжнародна міжурядова організація у сфері подорожей та туризму. правонаступник Міжнародного Союзу офіційних туристських організацій (МСОТО). Заснована відповідно до рекомендацій Генеральної Асамблеї ООН у травні 1975 року. Діє під патронатом ООН, об'єднує 131 державу - дійсних членів (січень 2000р.), які представлені відомствами з туризму, а також 88 асоційованих членів і 350 приєднаних членів. Штаб-квартира - у Мадриді. Статут ВТО

прийнято 27 вересня 1970 року. Починаючи з 1980 року, цей день святкується як Всесвітній день туризму і щорічно проводиться під визначеним девізом. Головним органом ВТО є Генеральна Асамблея (ГА), що скликається кожних два роки. Керівними органами є Виконавча рада і Секретаріат ВТО. Важливі документи, прийняті ВТО та за її участю: Резолюція конференції ООН з міжнародного туризму і подорожей (Рим, Італія, 1963), Манільська Декларація зі світового туризму (Філіппіни, 1980), Документ Акапулько, прийнятий Всесвітнім форумом з туризму (Мексика, 1982), Хартія туризму і Кодекс туриста, ухвалені VI сесією ГА ВТО (Болгарія, 1985), Гаазька Декларація з питань туризму, прийнята Міжпарламентською конференцією з туризму (1989), Глобальний етичний кодекс туриста, прийнятий XIII сесією ГА ВТО (Чилі, 1999).

Україна є дійсним членом (1997) і членом Виконавчої ради (1999) ВТО. З 1998 року Київський інститут туризму, економіки і права - член Ділової ради ВТО, У структурі ВТО діють шість регіональних комісій: Європейська, Африканська, Американська, Південноазійська, Близькосхідна і Тихоокеанська. Функціонує вищий навчальний центр з туризму (СІЕСТ) у Мексиці. Офіційні мови: англійська, французька, іспанська, російська. У світі нараховується близько 200 міжнародних туристських організацій туристського характеру. До найвідоміших належать:

Всесвітня федерація асоціацій туристських агентств (ФУААВ); Всесвітня організація туристських агентств (ВОТА), яка є комерційним об'єднанням туристських фірм, що працюють на кооперативних засадах; •Міжнародний туристський альянс (АІТ) - некомерційна організація сприяння розвитку туризму; •Міжнародне бюро соціального туризму (БІТС); •Міжнародна асоціація з соціального туризму і відпочинку трудящих (МАСТВТ); •Міжнародне бюро туризму й обмінів молоді (БІТК); •Міжнародна федерація молодіжних туристських гуртожитків (МФМГ); •Студентська асоціація з повітряних перевезень (САПП); •Міжнародна федерація молодіжних туристських організацій (ФІТО); •Міжнародна академія з туризму; •Міжнародне товариство наукових експериментів з туризму (АЖЕСТ); •Міжнародна федерація журналістів і письменників з туризму (ФІЙЕТ). Регіональні організації: Арабська туристська асоціація; Американське товариство туристських агентств; Туристська асоціація Тихоокеанського регіону; Конференція туристських агентств країн Латинської Америки; Асоціація британських туристських агентств; Європейська туристська комісія.

Всесвітня федерація асоціацій туристських агентств (ФУААВ) - міжнародна туристська організація, що об'єднує як дійсних членів національної туристської асоціації та організації, як асоційованих членів - туристські агентства та заклади (готелі, транспортні організації, навчальні заклади).

Створена у 1966 році. Основна мета ФУААВ - створення та зміцнення національних асоціацій турагентств, надання їм юридичної, матеріальної, професійної та технічної допомоги. Секретаріат організації перебуває в Брюсселі (Бельгія).

Тема 2. Основні форми туристичної роботи

Основними формами туристичної роботи є: туристичні прогулянки, екскурсії, експедиції, походи, змагання.

Туристична прогулянка - найпростіша короткочасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас (пересування пішки, на лижах, на велосипедах, човнах) з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму (подолання нескладних природних перешкод, елементи орієнтування на місцевості, елементи туристичного побуту). Туристичні прогулянки спрямовані на формування туристичних навичок, які необхідні при підготовці спортивних походів.

Туристичні прогулянки організовують у ліс, на річку, в гори і т. д. Вони не потребують особливих витрат і спеціального туристичного спорядження. Туристичні прогулянки проводять навіть з учнями молодших класів.

Екскурсії - колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку.

Екскурсія є одним з основних засобів вивчення рідного краю під час одно- і багатоденних туристичних подорожей. При проведенні спортивних походів екскурсії, як правило, здійснюються перед виходом на маршрут або по його завершенню. Інколи можливе проведення екскурсій під час днювань.

Екскурсії, що проводяться для школярів, вимагають від керівників та екскурсодів ретельної попередньої підготовки і вмілого проведення. Вони мають великі дидактичні переваги над класними заняттями і відзначаються високою педагогічною ефективністю. Багаторічний досвід організації та проведення екскурсій у школі засвідчує їх величезну роль у навчальному процесі. На екскурсіях учителі разом із своїми вихованцями мають справу з такими об'єктами, явищами і процесами, які наочно можна показати тільки в натурі. Екскурсії у природу і на виробництво мають велике значення для виховання в учнів почуття патріотизму: тут у всій повноті розкривається чарівність та різноманіття рідної України. Отже, екскурсії є важливою формою патріотичної роботи серед шкільної молоді. Сьогодні, коли питання раціонального природокористування та охорони природи набули першорядного значення, роль екскурсій у природу ще більше зростає.

Екскурсія, як і урок, має свою мету, тему, план і свої методи роботи. Мета екскурсії визначається змістом матеріалу, що вивчається, а саме: попереднє накопичення уявлень; збирання ілюстративного матеріалу; закріплення матеріалу; вироблення умінь і навичок самостійної роботи на місцевості. Основними методами роботи на екскурсіях є групові спостереження; їх поєднують із самостійною роботою учнів.

Експедиції з учнівською та студентською молоддю (подорожі пошукового, дослідницького характеру) проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам до походів з певного виду туризму або ж під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються як маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів встановлюється як і для походів. Туристичний досвід та вік керівників, заступників керівників та учасників таких експедицій повинні відповідати вимогам, що висуваються до відповідних категорій учасників походів. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбуваються за тих самих умов, що й у похід відповідної складності.

Походи - організовані групові пересування пішки, активним способом, з метою фізичного вдосконалення, пізнання краю, суспільно-корисної діяльності.

В залежності від мети використовуються кілька різновидів туристичних походів. Серед них слід розрізняти агітаційно-масові, підготовчі та спортивні походи.

Агітаційно-масові походи проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом. Прикладом таких походів можуть бути щорічні підйоми на г. Говерла на честь Дня Незалежності України чи прощі у с. Зарваниця що на Тернопільщині.

Підготовчі походи головним чином використовуються для формування та розвитку спеціальних рухів, що здійснюються у походах, а також для поступової підготовки організму до великих і тривалих навантажень в майбутніх спортивних походах. Основним змістом підготовчих походів є ознайомлення з туристичним екіпіруванням, режимом дня у поході; вдосконалення в техніці пересування; навчання спеціальним діям, пов'язаним з розвідкою шляху, вибором і підготовкою місця розташування табору, організацією нічлігу, розведенням багаття тощо; виховання витривалості, сили, швидкості й інших якостей, необхідних для участі в складних і тривалих походах. За тривалістю підготовчі походи класифікуються як походи вихідного дня.

Спортивні туристичні походи - це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час. Походи можуть бути організовані з таких видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео, вітрильного, автомобільного, мотоциклетного. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму, наприклад: пішохідна частина доповнюється водним сплавом.

Залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості походи поділяються на категорійні - з I до VI категорії складності та некатегорійні. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від установленної для маршрутів I категорії складності, - 1-3-денні походи (походи вихідного дня) та походи 1,2, 3 ступеня складності.

Категорія складності походу визначається відповідно до класифікації маршрутів (переліку класифікованих туристичних спортивних маршрутів), перевалів, печер тощо.

За участь у спортивних походах та керівництво ними присуджуються спортивні розряди і звання (табл. 1.3.)

Змагання зі спортивного туризму - це виявлення та уніфіковане порівняння досягнень туристів з техніки спортивного туризму або в проведенні спортивних туристичних походів. Тобто, згідно з "Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор" порівняння досягнень здійснюється у вигляді: заочної першості зі спортивних туристичних походів та змагань з техніки спортивного туризму. Заочна першість та змагання проводяться з кожного виду туризму.

Заочна першість зі спортивних туристичних походів полягає у плануванні та здійсненні туристичними групами спортивного туристичного походу певної складності, складання звіту про похід, які оцінює суддівська колегія.

Змагання з техніки спортивного туризму полягають в проходженні дистанції, що містить природні та штучні перешкоди, виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, забезпечує безпеку при виконанні технічних і тактичних завдань. Основними характеристиками змагань є масштаб, клас дистанцій і ранг.

За масштабом змагання поділяються на міжнародні, всеукраїнські, зональні, обласні, міські, районні, клубні, навчальних закладів тощо. Клас дистанцій змагань характеризується їх складністю та додатковими вимогами, окремими для кожного виду туризму. Відповідно до зростання складності розрізняють I - II - III - IV класи дистанцій. Ранг змагань визначають кваліфікацією команд (учасників), що посіли перші шість місць у даних змаганнях, і підраховується у балах за оцінкою спортивних розрядів і звань. Змагання з техніки спортивного туризму можуть бути особисті, особисто-командні, командні.

Тема 3. Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму

1. Характеристика спеціального спорядження

Карабіни - це технічні пристрої, призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження і виконання різних технічних прийомів, а саме:

- організація командних і суддівських поручнів;
- натягування мотузок за допомогою блоків та поліспастів
- з'єднання робочих мотузок між собою;
- приєднання страхувальної мотузки до учасника;
- організація страховки та самостраховки;
- організація опорних пунктів страховки;
- організація проміжних пунктів страховки; - транспортування "потерпілого";
- транспортування вантажів;
- приєднання учасників до навісних переправ, підйомних (спускових) мотузок та ін. (Див. рис 3.4.)

Карабіни, що використовуються в туризмі і альпінізмі бувають різної конструкції та виготовлені з різного матеріалу. Раніше використовувалися трикутні сталеві карабіни (рис. 3.1. а), зараз найчастіше використовуються трапецієвидні або бобоподібні (рис. 3.1.б). Для зменшення ваги їх виготовляють з алюмінієво-магнієвих або титанових сплавів. Усі карабіни, незалежно від конструкції та матеріалу, повинні мати муфту, що закриває защіпку. Муфти можуть бути на різьбовому з'єднанні або на пружинах. Використання карабіну без муфти не допустимо на змаганнях, тренуваннях, тим паче в походах. Карабіни без муфт можуть використовуватися тільки для кріплення або транспортування вантажу, закріплення вільних кінців мотузок, кріплення допоміжних мотузок для зняття командних поручнів.

Дозволяється використовувати в роботі тільки стандартні карабіни з маркуванням виробника. В окремих випадках технічною комісією можуть бути допущені до використання карабіни з сертифікованими конструктивними доробками.



Рис. 3.1. Карабіни різної конструкції: а - трикутний, б - бобоподібний

Страховальні системи

Страховальна система - це комплект ременів для обв'язування людини (рис. 3.2). Вона призначена для безпеки людини під час її можливого зриву при подоланні перешкод.

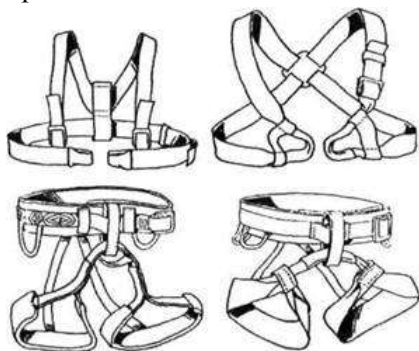


Рис. 3.2. Страховальні системи різної конструкції

На дистанціях змагань зі спортивного туризму дозволяється використовувати будь-які стандартні страхувальні та саморобні системи, допущені технічною комісією. Елементи страхувальних систем, які несуть навантаження, повинні виготовлятися з капронової стрічки шириною не менше 3,5 см. Всі елементи і матеріали страхувальної системи (стрічки, пряжки, шви), які несуть навантаження, повинні мати міцність, рівноцінну міцності основної мотузки. Ділянки, які зшиваються, повинні мати розмір не менше подвійної-потрійної ширини стрічки з розташуванням швів у напрямку основних навантажень. Зшивати стрічки рекомендується капроновими нитками № 10. Колір швів повинен бути контрастним до кольору стрічки, щоб можна було контролювати цілісність та ступінь пошкодження шва. Рекомендується зшивати стрічки швом "зигзаг", який мало деформується під дією зовнішніх навантажень, будь-якого напрямку.

Металеві частини системи повинні мати радіус заокруглення країв 2-3 мм. Якщо елементи системи з'єднуються за допомогою пряжок, то стрічка, яка входить в пряжку, повинна обов'язково проходити через ту саму пряжку в зворотному напрямку, щоб запобігти самовільному роз'єднанню системи під час руху.

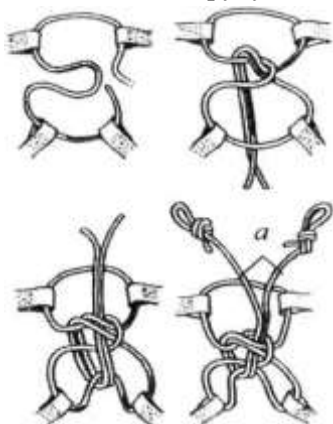


Рис. 3.3. Блокування страхувальної системи вузлом подвійний булінь; а - "вуса" для самострахування

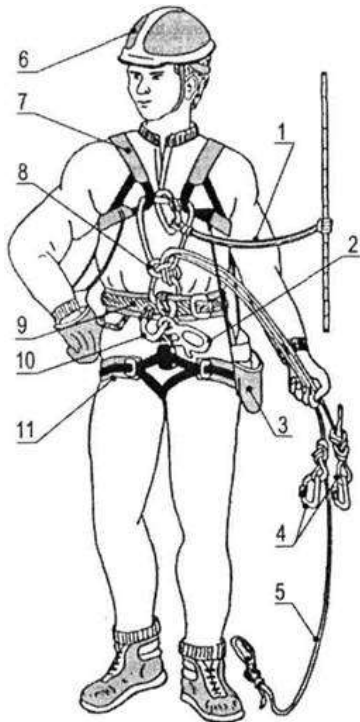


Рис. 3.4. Особисте спорядження учасника змагань зі спортивного туризму

1. "Прусик" або захоплююча петля.
2. Гальмівний пристрій ("рогатка").
3. Рукавиці.

4. Короткі "вуса" самостраховки.
5. Довгий "вус" самостраховки.
6. Захисна каска.
7. Грудна обв'язка.
8. Вузол блокування страхувальної системи.
9. Пояс страхувальної системи.
10. Карабін для зачіплення до переправи.
11. "Бесідка" страхувальної системи.

Краще використовувати універсальну систему, яку за допомогою пряжок підганяють до необхідного розміру. Виробляють окремо грудну обв'язку і нижню (на стегна), які зблоковують за допомогою основної мотузки (рис. 3.3). Недопустимо для блокування використовувати допоміжну мотузку, навіть здвоєну, або з'єднувати ремені карабіном, бо сили, які розподіляються на його частини у випадку зриву, можуть зламати карабін. Зблокована система створює надійне утримання людини на випадок зриву і вільного падіння. Недопустимо використовувати систему по частинах: при використанні тільки нижньої зрив на стрімкій кручі може спричинити тяжку травму хребта.

Перед використанням системи необхідно перевірити її цілісність: відсутність надривів та розкуйовджених швів; місця з'єднання системи з мотузкою не повинні бути потертими; металеві кільця та пряжки без тріщин тощо. Для приєднання людини до мотузки на зблоковану систему, як правило, прикріплюються два карабіни: до грудної та до нижньої обв'язки (для спрощення їх називають грудний та нижній карабіни).

Рукавиці

Рукавиці є обов'язковим предметом спорядження кожного учасника змагань. Рукавиці обов'язково використовуються при роботі на таких технічних етапах:

- спуск по схилу;
- спуск по вертикальних поручнях;
- при організації спуску "потерпілого";
- при спуску спорядження;
- під час організації командної страховки учасників;
- під час руху по крутопохилій переправі;
- під час здійснення страхування на будь-яких етапах;
- гальмування нош з "потерпілим" під час руху по круто-похилій переправі вниз.

Рукавиці виготовляються із цупкої тканини і повинні закривати кисті рук. Долоня рукавиць повинна мати 2-4 шари цупкого матеріалу (брзент, джинс, замш) для запобігання травмування під час спуску, організації страховок. Рукавиці обов'язково кріпляться до учасника або страхувальної системи, щоб попередити їх втрату на дистанції.

Одяг

Спортсмени виступають на змаганнях у зручному для них одязі, який не сковує рухів під час бігу чи подоланні перешкод. Одяг повинен закривати лікті та коліна з метою запобігання травматизму під час роботи на дистанції.

Захисна каска

На етапах (дистанціях) змагань, умовами яких передбачена обов'язкова наявність каски, учасник не має права знімати її від початку до кінця роботи на етапі. Каска має бути обладнана амортизуючою вставкою, засобом для фіксації на підборідді і шнуром касковловлювача. Використання мотоциклетних, велосипедних та хокейних шоломів не допускається. У випадку зісковзування або падіння каски в робочій зоні етапу (дистанції) учасник зобов'язаний припинити рух і негайно одягнути каску. У випадку втрати каски під час подолання етапу і неможливості відразу її повернути, учасник з етапу знімається.

Гальмівні пристрої

Всі гальмівні пристрої (вісімки, рогатки і т.п.) повинні бути зручними в користуванні і забезпечувати плавний спуск по мотузці. Конструкція гальмівного пристрою повинна передбачати можливість регулювання швидкості спуску та зупинки. Гальмівні пристрої виготовляють з металів та сплавів фрезеруванням або литтям. Товщина - не менше 6 мм, радіус заокруглення робочих частин пристрою, по яких проходить мотузка, не менше 3 мм. На робочих частинах пристроїв не повинно бути гострих кутів, заусениць, дефектів лиття і т.д. Гальмівні пристрої використовують при спуску по вертикальних поручнях, спуску потерпілого, а також при організації страховки на круто-похилих переправах вниз та спусках.



Рис. 3.5. "Вісімка"



Рис. 3.6. "Рогатка"

Зажими

Для полегшення підйому по похилих перилах використовують різноманітні технічні пристрої. До них відносяться жумари, кулачки тощо. На дистанціях змагань дозволяється використовувати зажими будь-якої конструкції, допущені технічною комісією. Зажими можуть використовуватись як допоміжний засіб руху по поручнях. Забороняється використання зажимів для натягування навісних переправ. Дозволяється, як натяжний пристрій, використовувати зажими з гладкими кулачками, які не руйнують зовнішнього обплетення мотузки.



Рис. 3.7. Зажим для підйому та спуску по мотузці ("жумар")

Блоки і поліспасти

Блоки і поліспасти призначені для руху людей та вантажів по навісних переправах, а також для натягу мотузок на дистанціях змагань із спортивного туризму.

Блоки повинні мати вісь із сталевих або титанових сплавів діаметром не менше 8 мм і товщиною не менше 2 мм. Робочий переріз щічок в місці зачіплення карабіна і запресування вісі повинен бути не менше 20 мм. Матеріал для щічок - сталевий або титановий сплави. Вісь блоку має бути розклепана або зашплінтована. Блоки і візки, які використовуються для руху людей по навісній переправі, повинні бути застраховані карабіном до робочої мотузки. Конструкція блоків і візків, що використовують для переправи людей, повинна виключати попадання рук під блок під час руху.

Сумарна кількість шківів на поліспасти - не більше 4 шт., а їх діаметр - 100 мм. Елементи поліспаств, які навантажуються, не повинні мати деталей, з'єднаних методом зварювання. Натягування поліспаств здійснюється основною мотузкою. Дозволяється використання поліспаств на карабінах.

Мотузки

Робочі (основні) мотузки застосовуються для організації суддівських та командних поручнів, страховок, обладнання етапів змагань, вони повинні мати діаметр не менше 10 мм, або більший, якщо їх міцність не менша і підтверджена сертифікатом виробника.

Супроводжуючі мотузки, які призначені для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди, повинні мати діаметр не менше 6 мм або більший, якщо їх міцність не менша і підтверджена сертифікатом виробника.

Допоміжні мотузки використовуються для переправи вантажів, полегшення руху учасників по переправах, зняття командних поручнів та ін., не мають вимог щодо їх міцності. Діаметр їх довільний і обирається на розсуд команди.

На мотузці не повинно бути пошкоджень зовнішнього обплетення, жмутів волокна. Забороняється використання самостійно пофарбованих мотузок, оскільки хімічна дія фарбників та вплив температури зменшують їх міцність у 2 - 3 рази. Використання замість мотузок строп та стрічок не дозволяється навіть за умови їх однакової міцності з мотузкою діаметром 10 мм.

Якщо під час виступу команди мотузка отримає значні пошкодження (перебита, перетерта, зірване зовнішнє обплетення), її експлуатація припиняється (в межах діючих правил).

2. Туристичні вузли

Використання туристичних засобів у процесі змагань і під час походів вимагає від туриста наявності високорозвинених вмінь та навичок організації страхування. Основу вмінь організації страхування складають вміння в'язання туристичних вузлів.

Для виконання технічних завдань під час роботи на дистанції учасникам дозволяється використовувати вузли, рекомендовані "Правилами змагань зі спортивного туризму".

Усі вузли умовно поділяються на такі групи:

1. Вузли для зв'язування мотузок:

1.1. Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру:

- зустрічний;
- прямий (морський); - ткацький;
- грейпвайн.

1.2. Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру:

- брамшкотовий;
- академічний.

2. Вузли петель:

- провідник;
- подвійний провідник ("заячі вушка");
- провідник "вісімка";
- серединний провідник (шведський).

3. Вузли для прив'язування до опори:

- булінь;
- удавка;
- карабінна удавка;
- кренцель.

4. Допоміжні вузли:

- стремено;
- схоплюючий;
- австрійський схоплюючий;

- вузол "Бахмана" (карабінний схоплюючий).

Правильно зав'язаний вузол не повинен мати зайвих перехрещень мотузок, його малюнок має відповідати вказаному у методичній літературі або зразкам вузлів, які доводяться до відома учасників перед початком змагань. Усі вузли повинні до початку використання бути відповідно затягнутими. На коротких кінцях мотузок, що виходять з вузла, повинні в'язатись контрольні вузли.

Виняток: зустрічний; "вісімка"; зустрічна "вісімка"; серединний провідник; грейпвайн.

Тема 4. Підготовка та проведення походів

1. **Формування туристичної групи**
2. **Вибір району походу**
3. **Розподіл обов'язків в групі**
4. **Вимоги до спорядження**

Походи - це подорож організованої групи учнівської та студентської молоді з використанням активних форм пересування за визначеним маршрутом, під час проходження якого можливе подолання природних перешкод: перевалів, порогів, печер тощо різних категорій та ступенів складності.

Туристсько-спортивні походи поділяються за видами туризму і рівнем складності. За видами туризму походи поділяються на пішохідні, лижні, гірські, водні, велосипедні, спелеологічні, автомобільні, мотоциклетні, вітрильні. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

За рівнем складності туристсько-спортивні походи поділяються в залежності від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості на категорійні - з I до VI категорії складності та некатегорійні.

До некатегорійних туристсько-спортивних походів належать походи, що мають складність, протяжність і тривалість, меншу від установлені для маршрутів I категорії складності.

Підготовка до туристичного походу - це комплекс паралельних і послідовних заходів, систематичне виконання яких забезпечує досягнення поставленої мети, вирішення виховних і спортивних завдань при максимальному оздоровчому ефекті і повній безпеці учасників походу.

Підготовка походу передбачає визначення трьох основних етапів: підготовка групи (підбір), маршрутна робота (підготовка маршруту походу), організаційне та матеріально-технічне забезпечення походу.

1. Формування туристичної групи. Безпосередня підготовка до походу або подорожі починається з комплектування групи, залежно від її складу вибирають район і маршрут. Правильний і ретельний підбір групи - одна з основних умов вдалого і безаварійного походу. Найкраще формувати групу до 15 чоловік. Важливо, щоб група була однорідною за фізичною та технічною підготовкою, щоб члени цієї групи були приблизно однакового віку. Добре, коли учасники походу, які входять до складу групи навчаються в одному навчальному закладі.

Для груп школярів вікова різниця не повинна перевищувати 2-х років і до складу групи повинні входити діти з різною поведінкою та успішністю. Часто недисципліновані учні, відчувши себе повноцінними членами колективу, виявляють певні інтереси і до навчання. Відомо чимало фактів, коли учні, котрі важко піддавалися вихованню, ставали активними помічниками вчителя, покращували своє навчання.

Кількісний склад туристської групи може бути різний. Оптимальна, кількість для спілкування в групі 12-15 осіб, найлегше керувати групою з 6-8 осіб. Така група при своїй високій мобільності зберігає взаємозамінність.

У складні гірські походи 4-6 осіб. Велосипедистам, водникам чи спелеологам залежно від специфіки подорожі й необхідності забезпечення безпеки і підстрахування зручно мати у складі групи 4-12 осіб. А в походи вихідного дня чи на заміську екскурсію можуть вирушати 20-30 осіб.

У походи й експедиції в одній туристській групі можуть ходити школярі з різних класів. Туристський колектив за умов вмілого педагогічного керівництва може дуже позитивно впливати на дітей, у яких проблеми з вихованням, дисципліною, спілкуванням. Клас, що став справжньою туристською групою, дуже спаяний, дружний, він начебто піднімається сходами на вищу стадію розвитку колективу. Похідне життя і спільне подолання труднощів згуртовують дітей, вони більше дізнаються одне про одного. Часто

дружба, що виникла в туристських походах, залишається на довгі роки, іноді визначаючи спільний вибір професії.

2. Вибір району походу. Підготовка туристичного походу починається з вибору району подорожі. Вже на цьому етапі підготовки потрібно вирішити завдання, які пов'язані з фінансовими, навчальними, спортивними та іншими цілями. Важливим тут є вивчення району, наявність картографічного матеріалу, правильна уява керівника і учасників походу про реальні можливості групи, досвід учасників, а також відповідність їх технічної, психологічної і фізичної підготовки умовам даного району. Не менш важливим є матеріально-технічне забезпечення групи (фінансові можливості, екіпіровка, включаючи відповідний одяг, взуття, засоби пересування, бівуачне і спеціальне спорядження).

Найкращий варіант - мати добру, точну карту для складання нитки маршруту і вироблення загального тактичного плану: попередня розбивка на денні переходи, намічені місця зупинок, нічлігів, оцінка протяжності маршруту.

Крім карти потрібні посібники, монографії, статті, нариси, фотографії, звіти туристичних груп, які проходили цей район, консультації. Після вивчення району і підготовки картографічного матеріалу можна приступити до розробки маршруту і визначення дати походу.

Завдання походу можуть бути різними і залежать від складу групи та інтересів учасників походу. Одних цікавить історія, пам'ятки культури, інших - маловідомі місця. Але всіх об'єднує бажання пройти складний маршрут, одержати фізичне загартування. Похід повинен бути комплексним і виражати інтереси більшості.

При виборі району походу головними консультантами повинні бути книжки, звіти інших груп, особисті бесіди з туристами, які здійснювали походи цими місцями. Після вивчення літератури, карти, картосхеми, потрібно приступати до розробки маршруту, графіку руху, підбору особистого і групового спорядження, а при необхідності спеціального.

У будь-якому класі завжди є активніші діти - лідери й ті, хто хотів би бути в ролі помічника чи напарника. Але не завжди, в лідери прагне досвідчена і надійна людина, адже вона й так цілком упевнена в собі, у своїх діях, їй не потрібно штучно звеличувати себе перед колективом. А в туристському поході ми завжди цінуємо саме надійність і наше головне завдання - краще зрозуміти характери товаришів у нестандартній обстановці за рамками школи і згуртувати колектив класу.

Маршрут повинен відповідати певним вимогам, меті та завданням. Завдання походу можуть бути різними і залежать від складу групи та інтересів учасників.

Основне завдання туристичного походу - сприяння активному відпочинку, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення спортивної майстерності, набуття спеціальних навиків, ознайомлення з історичним минулим, пам'ятками архітектури та культури, з традиціями та побутом населення. Похід повинен бути комплексним і виражати інтереси більшості.

Довжина, тривалість і категорія складності запланованого маршруту повинні відповідати фізичній підготовці групи. Керівник і учасники групи повинні мати правильну уяву про реальні можливості групи, а також відповідність технічної, психологічної і фізичної підготовки умовам вибраного району.

Після цього потрібно приступити до розробки маршруту, графіку руху, підбору особистого та групового спорядження, а при необхідності - спеціального. Після цього потрібно визначити початковий і кінцевий пункти маршруту. Вони мають бути зв'язані надійним видом транспорту. Слід запланувати проміжний населений пункт, в якому можна поповнити запас продуктів харчування.

Маршрут окреслюють на карті або картосхемі, визначають способи його подолання, привали, нічліги, днівки чи півднівки, екскурсійні об'єкти, радіальні виходи, підраховують загальний кілометраж походу.

При розробці слід врахувати, що маршрути можна робити кільцеві, лінійні, радіальні, лінійно - радіальні, лінійно - кільцеві, радіально - кільцеві.

3.Розподіл обов'язків. Керувати походами мають право туристські організатори й інструктори, туристи - розрядники і туристи, які мають досвід участі у походах, володіють основними туристичними навичками й ознайомлені з «Правилами» та з необхідними заходами безпеки.

Коли туристська група створена й учасники вже трохи пізнали один одного, у групі проходить колективний розподіл обов'язків. Саме тепер може проявитися нестійкість і необов'язковість деяких дітей, що відмовляються від усіх видів роботи. Також немає потреби віддавати в одні руки кілька справ, залишаючи вільними інших учасників. Обов'язки серед дітей мають розподілятися рівномірно за навантаженням, з урахуванням їхніх особистих якостей, ситуації й об'єктивної необхідності. Тоді подорож буде злагодженою, цікавою, і навіть труднощі не зможуть зіпсувати вам настрій.

Керівник та заступник групи призначається дирекцією навчального закладу. Керівник зобов'язаний забезпечувати підготовку групи до походу, підтримувати дисципліну і порядок у групі та відповідають за дотримання правил організації і проведення походів, за безпеку туристів.

Заступник керівника обирається з числа досвідчених туристів, які користуються повагою інших. Його розпорядження також є обов'язковими для групи, бо він діє у відповідності з рішенням керівника. В його обов'язки входить: допомагати керівнику проводити виховну роботу, підтримувати належну дисципліну і порядок. Головне завдання заступника - сприяти створенню здорового клімату в колективі, підтримувати дух дружби, товариськості і взаємодопомоги.

Фотограф купує фотоматеріали, фотографує і робить фотографії для звіту.

Штурман готує маршрут (підбирає карти, літературу про маршрут походу).

Краєзнавець відповідає за всю краєзнавчу та пошукову роботу.

Фізорг відповідає за всі оздоровчі та спортивні заходи в туристичному поході.

Етнограф вивчає культуру, побут, звичаї та традиції місцевого населення.

Геолог вивчає геологічну будову району походу.

Санітар. Його обов'язки - облік і підбір медикаментів, вивчення їх, уміння правильно застосувати і надати долікарську медичну допомогу. Зберігання аптечки. Щоденна перевірка стану здоров'я учасників групи на маршруті. Профілактика основних видів травм і захворювань в учасників.

Завгосп (зі спорядження). Виконує підбір, облік, розподіл ремонтних робіт. Технічне оснащення групи спорядженням. Перед виходом на маршрут повна перевірка якості, стану і функціональності спільного групового спорядження. Він також консультує підготовку учасниками особистого спорядження.

Завгосп (із харчування). Його завдання - складання меню з огляду на смаки учасників. Складання повної розкладки продуктів для походу, облік і розподіл продуктів між учасниками. Перевірка і консультації, як правильно зберігати й упаковувати продукти. Контролює дії під час приготування їжі, витрату продуктів.

Ремонтник - відповідає за збереження, облік інструментів і основного ремнабору, профілактику, перевірку й ремонт спорядження учасників і групового інвентарю. У ході підготовки подорожі - основний помічник завгоспа зі спорядження.

Топограф (штурман). Бере участь у розробці маршруту, складанні й корекції похідних картосхем, підборі запасних карт. Допомагає учасникам вивчити маршрут, його особливості, орієнтуватися на маршруті. Щодня перевіряє хід руху групи, коригує лінію маршруту. Займається орієнтуванням під час руху і нанесенням на карту всіх доповнень і змін місцевості вздовж маршруту.

Щоб серед учасників не було явно "безробітних", запропонуйте кожному з них вибрати собі відповідальну справу, наприклад: фотограф, відповідальний за вогнище, краєзнавець, дров'яна команда, фінансист та інші додаткові обов'язки на вибір. А щоб усім

було цікаво і в поході не втратилося почуття гумору, у кожному класі придумайте ще щось своє.

4. Основні вимоги до групового, особистого та спеціального спорядження.

Підбір спорядження залежить від виду туризму, складності та протяжності походу, сезону. Спорядження ділиться на особисте, групове та спеціальне.

Особисте спорядження. Рюкзак-1, спальний мішок-1, черевики-1, кеди або кросівки-1, костюм штурмовий-1, спортивний костюм-1, светр-1, шорти-1, футболка-1, шкарпетки-2-3 пари, головний убір (шапка)-1, плавки-1, посуд (миска, кварта, ложка, ніж)-1, окуляри-1, туалетний набір (мило, рушник, зубна паста, зубна щітка, носовичок, гребінець), індивідуальний медичний пакет-1, сірники, ремнабір, шнури, накидка, фляга для води. Все особисте спорядження повинно важити не більше 8 кг.

Групове спорядження. Намети, тент для наметів, комплект відер (котлів), сокира, пила, набір для вогнища, рукавиці брезентові, губка, черпак, ніж, тара для продуктів (мішечки), мило господарське, компас, картографічний матеріал, ліхтарик, свічки, медична аптечка, фотоапарат, радіоприймач, ремнабір (різні цвяхи, плоскогубці, напильник, дріт, ножиці, шматки брезенту і тканини, різні голки, нитки прості і капронові, гудзики, булавки, клей гумовий, ізоляційна стрічка, шило). Сокири, ножі та інші гострі речі мають мати захисне пристосування. Їх слід носити тільки в чохлах, на привалах складати в безпечному місці, на нічліг - ховати під намет. Працювати сокирою в рукавицях, не встромляти у дерева. Головна вимога до сокири: добре, надійно розклинене насадження сокири на топорищі (довжиною 50-60см). Сокира з дерев'яною ручкою перед використанням для розпалювання вогнища повинна бути замочена у воді.

Спеціальне спорядження. Основні вимоги до спорядження такі: легкість, міцність, зручність. Все спорядження повинно вміщатися у рюкзак. Підбір спеціального спорядження багато залежить від виду туризму і завдань.

При водному туризмі потрібні човни, байдарки, катамарани, рятувальні жилети, весла, непромокаюча тара, каски і т.д.

Для лижного туризму головна увага приділяється лижному інвентарю, лавинним лопатам і зондам.

У гірському туризмі потрібні шнури, альпійські системи (грудні і ніжні в'язки), карабіни, льодоруби або альпінштоки, каски, скельні молотки, шлямбри, костилі..

Все групове і спеціальне спорядження рівномірно розподіляється між учасниками походу.

Тема 5. Рух групи на маршруті.

У будь-якому туристському поході на шляху групи зустрічаються найрізноманітніші природні перешкоди, які доводиться долати. Ці перешкоди можуть бути небезпечними чи дуже простими. Усе залежатиме від обраного маршруту, району подорожі, пори року й погодніх умов.

Природні перешкоди за своїм походженням розділяють на кілька груп: рельєфні, рослинні й кліматичні.

Рельєфну основу серед природних перешкод мають: схили всіх типів, яри, улоговини, лощини, ущелини, карстові провалля, низка водних перешкод, піски, осипи, слизькі ґрунти, скелі.

До рослинних можна віднести: буреломи, зарості і чагарники (підріст лісу, ліани, сплетення, очерет і рогоза), болота (верхові і низинні, глеєві, з ґрунтовим підживленням - мають друге дно).

При проведенні масових оздоровчих та спортивних походів слід звертати велику увагу на організацію руху групи на маршруті. Від цього залежить ритмічність роботи. Правильно вибраний режим руху, раціональний розподіл сил, оволодіння способами пересування по різній місцевості - все це запорука успіху і безпеки маршруту.

Велике значення має правильна розстановка всіх учасників походу. На чолі групи йде керівник або досвідчений турист. За ним йдуть фізично слабші учасники та невеликі на зріст (крок у них коротший). Замикаючий повинен бути найсильніший та найдосвідченіший. Цей порядок повинен зберігатися протягом усього походу, адже це сприяє сходженості групи, стимулюючи до єдиного темпу та ритму руху.

Між ведучим і замикаючим повинен бути зв'язок, як зоровий, так і слуховий. Інтервал між учасниками не повинен перевищувати 3-х метрів.

Починати рух потрібно в повільному темпі, а потім збільшувати його. За 10 хвилин до привалу темп знову зменшується. Темп, який визначає швидкість пересування, визначається кількістю кроків за хвилину. Середня довжина кроку 75 см. Для школярів вона становить 60-70 см. При повільному темпі учні роблять 60-70 кроків за хвилину і рухаються зі швидкістю 2,5-3 км/год. При середньому темпі - 90-100 кроків, швидкість - 4.-4,5 км/год. При швидкому темпі - 120-130 кроків, швидкість - 5 - 5,5 км/год. Швидкість руху під час походу залежить від рельєфу місцевості. Чим більше вона пересічена, тим темп повільніший.

Перші два дні походу в учасників проходить адаптація. В ці дні денні переходи рекомендується проводити по 4 -5 ходових годин. Після двох днів походу потрібно зробити днівку, найкраще півднівку. Вона потрібна для фізичної та психологічної розрядки і відновлення сил. Крім цього, на півднівці проводиться перерозподіл продуктів та групового спорядження між учасниками походу, а також можливе радіальне сходження або екскурсія. Після відпочинку, на третій день походу, час руху збільшується до 6 ходових годин за структурою "45+15". На 4 -5 дні походу - до 8- 10 ходових годин за структурою "50+10". На 5-ий день походу потрібно зробити півднівку. Вона потрібна для ремонту спорядження, переобліку продуктів, особистої гігієни. На 6-7 дні походу до 6-8 ходових годин за структурою "45+15", а темп руху знижується.

Тривалість денного переходу - 6-8 ходових год, а в категорійних походах - 8-10 ходових год. Ходова година складається з "чистого" часу, який використовується для руху, та часу, який дається для відпочинку (привалу). При проведенні походів використовуються різні варіанти ходових годин.

Найбільш поширена ходова година є "50+10", тобто 50 хвилин руху та 10 хвилин відпочинку. Використовуються ще інші структури ходових годин, а саме: "45+15", "40+20", "35+25", "30+30".

Дотримання цих структур відіграє велику роль в організації ходового дня. В учасників спрацьовує психологічний ефект і моторний стереотип, який допомагає їм орієнтуватися в часі, і тому проходить кращий розподіл їхніх сил протягом всього маршруту.

Незалежно від обраної схеми, тактика маршруту повинна ґрунтуватися на принципі поступового нарощування навантаження до певного максимального рівня із поступовим зниженням. Все це можна виразити формулою "мало - більше - ще більше - менше".

Через 10 хв. після виходу на маршрут потрібно зробити технічний привал, під час якого учасники можуть підтягнути лямки рюкзаків, перевзутися. Пізніше привали робляться через 50 хв.

Нижче пропонуємо розглянути деякі природні перешкоди і способи їх подолання в туристській подорожі шкільною туристською групою.

Ходьба по рівній місцевості включає рух по стежках, ґрунтових, кам'янистих, щебених дорогах, по асфальту. Іноді доводиться пересуватись і без доріг: через ліс, галявини, луки, по берегових пісках чи верхових болотах, але тоді специфіка й особливості мікрорельєфу (борозни, купини, корчі, дюни, "вікна", провали, ями) накладають свій відбиток на техніку кроку, на ритм і темп руху. Швидкість з рюкзаком на рівнинних ділянках стежки і лісової дороги – 4-6 км/год, при переходах із серією мікроперешкод - 3-4 км/год, на складніших відрізках шляху знижується до 1,5-3 км/год.

Головне - це навчитися правильно, економно і вільно ходити. Займаючись туризмом, чергуючи переходи з навантаженнями і тренувальні кроси (біг) у парках, у лісі, можна поступово виробити легку і пружну спортивну ходу. Після цього, де б ви не йшли, крок стане вільним, м'язи ноги "навчаться" при переступанні автоматично відпочивати в момент розслаблення, а хода набуде м'якості й пластичності. Незалежно від виду взуття (спортивні кросівки, зручні чобітки чи міцні рифлені черевики) тренувана людина ставить стопу рівно й міцно, причому в момент пересування (особливо з вантажем) відбувається ніби перекочування з найменшою амплітудою коливань центру ваги тіла. Така пружинна легкість і пружність "котячої" ходи - основа для відпрацювання витривалості. Отут дуже важливо підібрати для себе раціональний ритм руху, відповідно до своїх індивідуальних особливостей: зросту, ваги, довжини і частоти кроку, сили, навантаження і навіть настрою.

Рух по пересіченій місцевості. Швидкість скорочуються на 1/3, а при русі по сильно пересіченій місцевості швидкість падає наполовину. Довжина кроку стає коротшою на половину. Інколи на крутих підйомах довжина кроку менше ступні. При цьому рухатись треба повільно, плавно, вагу тіла поступово переносити з ноги на ногу. Завдання керівника у перший день походу - виробити раціональний ритм руху. Ритмічність можлива тільки при правильній техніці ходьби. Цього слід навчати при ПВД (походах вихідного дня). Техніка руху на підйомах і спусках різна. На підйомах згинають ноги в колінах, ставлять на землю всю ступню. Для кращого зчеплення підошви черевиків з ґрунтом носки слід трохи розвертати в сторони. На некрутих спусках ноги майже не згинають. Крок робиться ширший. Тулуб трохи відводиться назад. Крутий спуск найкраще долати невеликими стрибками, опускаючись одночасно на дві ноги. Стрибки потрібно робити боком до нахилу.

Рух по трав'янистому схилі. На підйомі потрібно ставити ногу на всю ступню. При крутизні підйому більше 15° носки ніг слід розвертати. При спуску стопу ставлять прямо на всю підошву, при цьому ноги трохи згинають і пружиняють. При траверсі ногу ставлять всією підошвою поперек схилу так, щоб стопа внутрішньої ноги була розвернута вгору, а стопа зовнішньої ноги - вниз. Група повинна рухатись з інтервалом, прямо вгору, спускаються прямо вниз. На схилах 25-30° спускаються зигзагами. При підйомі, траверсі, спуску великої крутизни потрібно використовувати альпінштоки. При підйомі, траверсі, спуску великої крутизни потрібно використовувати альпінштоки. Під час ковзання необхідно плавно натискати на альпіншток чи льодоруб, поставлений вище голови в схил.

Переправа через річку. Дуже важливо забезпечити добру безпеку першому учаснику. Його страхують капроновими шнурами, кінці яких прив'язані у туриста на спині. В руках повинен бути альпіншток, направлений проти течії. Йти потрібно боком. При цьому положенні течія менше змиває. Якщо перший учасник пройшов, то основний шнур він прив'яже до дерева (каміння). Коли переправа буде наведена, тоді учасники, застраховані, переходять по одному. Якщо річка неглибока, то її можна перейти вброд по 3-4 учасники. При цьому найсильнішого ставлять першим до течії, а інші беруться за плечі і так переходять. Переправу по камінні роблять на вузьких річках та потічках. Якщо каміння стоїть міцно і не мокре, то можна стрибати з одного на другий, тримаючи в руках альпіншток.

Найважчою є навісна переправа. Для її організації найдосвідченіший учасник переправляється на другий берег і закріплює основний шнур удавкою за дерево (каміння). Шнур потрібно натягнути сильно, для цього використовують поліспас з трьох репшнурів і трьох карабінів. Після цього група переправляється по одному, прикріпившись до основного шнура карабінами (від грудної обв'язки і сідла). До грудної обв'язки на спині кріплять карабіном середину допоміжного шнура. Він служить для того, щоб допомогти переправляючим. Кінці допоміжного шнура повинні бути як на одному, так на другому боці берега.

Рух по сніговому чи фірновому схилі. Перш за все потрібно мати сонцезахисні окуляри, штормовий костюм, брезентові рукавиці, гірські черевики з "триконями". Рухаючись по схилі, потрібно підошвою вибивати сходинки. Якщо схил покритий настом, то сходинки роблять носком, а якщо фірном, то сходинки робляться рантом черевика. Інколи буває, що фірн твердий, як лід, тоді сходинки рубають льодорубом. При падінні на сніговому схилі самозатримання можливе за допомогою альпінштока або льодоруба. В якому б положенні не був турист, головне - зайняти положення "лежачи на животі". При цьому ноги розкидають ширше і впираються ступнями в схил.

Спуски і підйоми. Уміння туристської групи ходити спробуйте перевірити вже на перших тренуваннях у русі по схилах. Особливо це корисно й цікаво для туристських походів школярів. Схили бувають *положисті* - до 7-15° (легші) і *круті* - до 40-75°, ухил приблизно від 80 до 90° і більше (включаючи негативні) - це вже схил чи стіна. Схили розрізняються якістю підстилаючого ґрунту і рослинності: суглинні, кам'яністі, із хвойним, листяним опадом, піщані, трав'яністі, зледенілі і т. ін. Узагалі, незалежно від того, спуск чи підйом проходить група, на схилах рух сповільнюється, змінюється ритм руху. При підйомах коротшає крок, підсилюється м'язове навантаження, активніше працюють серце і легені. Більш круті підйоми треба брати рівномірно, спокійно, не збиваючи дихання, міцно ставлячи ногу на всю ступню, іноді перевіряючи ґрунт для міцності зчеплення при кожному кроці, носки взуття злегка розвертаються в сторони («ялинкою», «на півялинкою»).

Тактично краще вибирати шлях повз опорні об'єкти: скелі, могутні валуни, міцні стовбури дерев, можна підніматися серпантинном, тільки дуже важливо вміло вибирати траверсні лінії і ступінь закладки стрімкості серпантину з урахуванням сили слабших учасників у групі. При траверсуванні схилу (русі поперек чи трохи мимо основного нахилу) треба міцно і стійко ставити стопу, додаткова увага необхідна на розворотах серпантину зовсім незалежно від того, що ви здійснюєте: спуск, підйом чи траверс.

Добре допомагає альпіншток (при правильному умінні ним користуватися), гострий шпичок якого періодично впирається поруч з корпусом у схил на стрімких укосах, а в разі падіння чи ковзання можна затриматися альпінштоком чи льодорубом.

Розвертаючись на схилі при перехоплюванні альпінштока, не відривайте опорну руку від ратища. Крім цього, будьте обережні, намагайтеся не звалити грудки й камені на інших учасників, що перебувають під вами в смугі вертикальної площини.

Завжди пам'ятайте про можливі каменепаді, особливо в кулуарах і пониззях, а також те, що по трав'янистому схилі, особливо, якщо він мокрий, турист сковзає вниз дуже швидко, як по сніжнику. Якщо при цьому на шляху виявляться гострі камені або скельний

обрив - неминучі травми чи катастрофа. При пересуванні по будь-яких схилах добре, коли одяг закриває коліна й лікті. Часта помилка, особливо в школярів і новачків, полягає в тім, що, боячись зісковзнути, упасти і зірватися вниз по схилу, людина намагається притискатися до нього, збільшуючи цим можливість падіння. Необхідно намагатися зберігати вертикальне положення, збільшуючи “геометричний кут” зчеплення тіла з похилою поверхнею.

Тому страховка альпінштоком чи лижними палицями при спуску здійснюється з притиском альпінштока злегка позаду, ближче до схилу, тому що при падінні турист виявляється на спині, а щоб природно чіпко затриматися, втративши рівновагу на схилі, простіше використовувати всі кінцівки: і руки, і ноги, тобто перебувати в розгорнутому на 180° положенні - обличчям до схилу. Те саме, стосується і розворотів на лижах у серпантинних кутах.

Буреломи і завали в глухих лісах. У поході по малонаселених місцях часто доводиться прямо проходити лісові хаші, густу поросль молодого ялиника, густі чагарники, очерети. На шляху групи туристів можуть зустрітися важко прохідні ділянки багатоярусного лісу і сирі замшілі провали в буреломах тайги, нашпиговані поваленими в різних положеннях гнилими деревами. У мішаних лісах основою такого деревного валу найчастіше буває береза і вільха. Якщо натиснути ногою на такий старий стовбур, він розсипається на потерть, але може провалитися не відразу - і тоді людина, зненацька втративши рівновагу, упаде. Мохи на старих деревних стовбурах і пнях легко звалюються й відкривають сиру, гладеньку і слизьку поверхню. Стовбури повалених дерев треба переступити, не піднімаючись на них, крім дуже об'ємних; слабкому учасникові краще допомогти обережно перебратися, подати руку.

У хвойному буреломі взагалі важко пересуватися, особливо, коли дерева врізнобіч лежать і висять на схилах. Утрудняє рух кедровий сланець. Ще більше неприємностей завдають завали важкої сирої ялини. Вона довго не всихає, гілочки можуть зберігати хвою 1-2 роки. Намагайтеся пробиратися в таких місцях уважно й обережно. При цьому не втрачайте можливість вибрати тактично найзручніший шлях, особливо в місцях, де після сильних штормових вітрів і бурь (а взимку - після важких сирих снігопадів) такий вітровал виявляється дуже густим.

Варто також остерігатися вимивин, ям і корчів у місцях, де падали великі дерева, вивертаючи коренями частину ґрунту разом із лісовою підстилкою. У таких місцях, дуже приємних і затишних, з погляду лісових мешканців, де людина проходить рідко, ведмідь може обладнати цілком затишний барліг, а лисиця - улаштувати нору з численними виходами серед сусідніх коренів.

Подолання боліт. Проходити верхові болота можна по купинах, вони зазвичай бувають пишними, укритими мохами і багульником. Верхові торф'яні болота можуть мати провали торфу.

Низинні болота дуже часто мають чашоподібне, утворене рельєфом дно, у глибині вода і грузкий багатометровий мул. Болото в невеликій улоговині може виникнути внаслідок заростання лісового озера через забір води зі струмків, що живлять його, наприклад, сусідніми садоводствами. Трясовиною на такому болоті називають застоюну систему з переплетеного килима болотних рослин, поверхневого шару вод з ряскою, тванню, водоростями і глибинними шарами нагромадження мулу, який засмоктує і в якому за специфічних умов розкладання органіки може вироблятися горючий газ, наприклад метан.

Переходячи через небезпечне болото, послабте лямки рюкзака (якщо раптом виникне потреба швидко від нього звільнитися), зверніть особливу увагу на постановку ноги, пружність ходи і балансування тіла. Іти краще по гатях, наступаючи на купини чи деревні корені, з жердиною в руці, попередньо прощупуючи місце чергового кроку. Взуття має міцно сидіти на нозі, перед переходом перешнуруйте черевики міцніше. Запам'ятайте: чоботи, які вільно сидять на ногах, болото часто забирає собі. Якщо є можливість, то

просуванню допоможе звірина стежка, сліди лося. Тримайтеся ближче до купин і місць з густішим кореневим і трав'янистим переплетенням.

У разі провалу одного з учасників, треба швидко й оперативно, але без паніки організувати допомогу і витягувати за допомогою підручних засобів. Тому, хто провалився, не треба робити різких рухів, особливо у вертикальній площині, а, звільнившись від рюкзака, постаратися набути похиле і, якщо можливо, горизонтальне положення. Жердину не випускайте з рук - вона допоможе. Постарайтеся обережно використовувати сусідні рослини, довгі гілки, жердини, мотузку. Рухаючись групою через болото, ідіть один за одним, зберігаючи дистанцію, обережно, звіряючи кроки, але готові в будь-який момент допомогти.

Проходження осипів. Осипи, що складаються з великих каменів з гострими гранями, уламків скель і валунів, у прогинах рельєфу й у кулуарах створюють можливість каменепадів. Зручніше можна пройти по каменях, які лежать міцніше у верхній частині осипу, уздовж скель, але тут камені можуть упасти зверху. Варто завжди намагатися фіксувати "живі" середні й великі камені. Навіть один валун, що покотився, здатний викликати зсув каменів і рух великої ділянки осипу. Пересуваючись "в лоб" чи "зигзагом", обережно ставте ногу ближче до схилу, не зрушуючи опору з місця, - навіть великі важкі камені можуть з'їхати, зірватися чи покотитися. Учасникам групи треба попереджати один одного про "живі" камені, що котяться й летять. Завжди уважно стежте за рухом своєї групи, щоб камінь, який випадково "пішов" з-під ноги, не звалити на товариша.

Лишайники на зовнішній поверхні каменів у осипі - це показник того, що осип за довгий час злежався і порівняно міцний. Осипи, розташовані на фундаментальній основі похилих скель і льодовиків, навпаки, мають більшу здатність у будь-який момент зрушитися, вони вкрай небезпечні. У сиру погоду (дощ, м'який сніг, туман, мряка, сирий вітер) можливість зісковзування каменів підсилюється.

Слизькі ґрунти. Перехід по слизьких ділянках, та ще й з крутими схилами, на яких є нерівності, може виявитися для групи найважчим у поході. Добре, коли складна для переходу, слизька ділянка проглядається, набагато небезпечніше - якщо зледеніння чи вогкість не помітні відразу, тоді на безпеку накладається ще й чинник несподіванки. Умови переходу (якщо ділянку не можна обійти) такі: організувати повну само- і взаємостраховку, тактично вибравши шлях, заздалегідь розподілити всі можливі дії учасників і всіма доступними способами досягти якомога міцнішого зчеплення з ґрунтом. Відриконені черевики можуть утримати зачепи за нерівності каменів і навіть зледенілі скелі, але льодові ділянки, іноді зі щільним прикриттям спресованого крупчастого снігу - фірну - краще проходити в кішках. Рухатися треба спокійно, розмірено, уважно встановлюючи ногу при кожному кроці і міцно вдавлюючи зуби кішок. Самостраховка льодорубом доповнюється контролем основною мотузкою, можна на два кінці з проміжними точками закріплення (рекомендована мотузка - "динаміка", з діаметром 10-12 мм). Рюкзак - злитий з корпусом, він не повинний заважати рухам, а в небезпечних випадках його можна передати по репшнуру (допоміжні мотузки бажано використовувати з діаметром від 8 мм).

Скелі (пересування, страховка і загальна безпека). Скелі є одним із наймальовничіших ландшафтів земної поверхні, створених природою. Але мандрівникові, який опинився в гористій місцевості, де необхідно переходити по скелях, треба знати, що насправді скельні ділянки не такі надійні, як здається на перший погляд. Рухаючись по скелях, слід постійно бути наготові - відносна надійність і мальовничість скельних стін і кам'яних нагромаджень може піднести туристам несподівані сюрпризи. Перша особливість - це "оманливі камені"; іноді міцний на вигляд відлом скелі має внутрішні тріщини, по яких при навантаженні легко відшаровується чи відламується від моноліту. Друге - гострі краї необроблених скельних перегинів і свіжих відколів. Такий край може розірвати рюкзак і одяг, роздрпати і роздерти шкіру при необережному русі, спричинити серйозні поранення при падінні

туриста, але завжди найнебезпечніше в таких місцях - це те, що свіжий скельний відкол, немов гострим ножом, здатний перерізати будь-яку мотузку, дощенту зруйнувавши всю страховку. Третя особливість прихована в нашому психологічному ставленні до самих скель. Воно пов'язане із зовнішнім виглядом непохитності і міцності скель і кам'яних пасом - і це справді так. Але, поєднавшись з елементами природи, скельна поверхня стає небезпечною для туриста, який втратив пильність: на скелі слабо тримається мох, рука чи нога може зірватися через крихту висохлого пташиного посліду і лишайника, вогкість скель теж набагато зменшує зчеплення з поверхнею каменю.

На скелях ноги треба щільно і міцно встановлювати рантом чи носком взуття (черевики, кросівки) чи уступ на опорну полицю, попередньо перевіривши тертя. При підйомах використовують зручні захоплення для рук, наприклад у тріщині, і міцні опори для ніг; при спусках по скелях необхідні надійні зачепи рук, щоб іноді оглянути шлях під собою; спускатися треба обличчям до скелі.

Рухаючись по скелях, не перевантажуйте руки - вони тільки прихоплюють скельну поверхню і допомагають підтримувати рівновагу, основна опора - на ноги. Траверсом краще проходити простішу ділянку, але завжди пам'ятайте про можливий схід каменів чи зриви. Поступово, з досвідом, рухи стають легкими і пружними.

Головна умова надійного пересування по скелях (постійне збереження 3-х точок опори з можливістю плавного "переливання і перекочування" ваги тіла з однієї групи опорних точок на інші) має стати для тіла автоматичною. Згодом можна навчитися відчувати скельну поверхню.

Правила техніки безпеки при пересуванні туристів

1. Перед початком походу слід визначити порядок руху, призначити направляючого і замикаючого, який визначає темп руху, а складність маршруту повинна відповідати досвіду учасників подорожі.
3. Спорядження й добір продуктів повинні відповідати даній категорії складності маршруту.
4. Необхідна наявність аптечки зі списком медикаментів та їхнього призначення.
5. Проводити розвідку маршруту у незнайомій місцевості.
7. Прийняти необхідні заходи для попередження потертості та оберігання ніг від ран та переохолодження.
8. На маршруті рухатись компактно. Не допускати розподілу групи, порушення дисципліни та порядку руху, а після 50 хв руху роботи 10 хв перерви для відпочинку. Не сідати на каміння чи землю.
9. Всі команди керівника негайно передавати по ланцюжку членам групи.
10. Не допускається розділення групи, відставання від групи, а також від'їзд окремих членів групи без супроводу дорослих. Відлучатися тільки з дозволу керівника.
10. Дотримуватись питного режиму. Несвоєчасне пиття збільшує спрагу.
13. Встановити темп руху відповідно до сили слабшого члена групи та умов місцевості, не допускати швидкого темпу руху.
14. Основну частину денного переходу здійснювати в ранкові години, а при подоланні перешкод чітко виконувати правила страхування і самострахування. Перед використанням опори випробувати її міцність та стійкість.
15. Під час грози: не ховатися під високе дерево, особливо яке окремо стоїть (в березу чи клен блискавка вдарає рідко); не знаходитися на гребенях, скельних виступах; одяг туриста повинен бути сухим; металеві предмети скласти в бік, на відстань 10 м від людей.
- 16.. При втраті орієнтації виходити на «воду» і йти вздовж потоку вниз по течії аж до населеного пункту.
17. Забороняється: пересуватися під час грози, сильного вітру, в тумані, вночі, а також після опадів та під час дощу не слід рухатися по мокрій траві, каміннях, осипищах, крутих схилах.

Основні причини, що збільшують небезпеку при туристичних походах:

1. Природно-кліматичні фактори: лавини всіх типів; обвали каміння; течія гірських річок, пороги; низька температура повітря; сонячна радіація; гроза, вітер; темрява, туман,

відсутність видимості; болота, трясовина; отруйні рослини, гриби, комахи, плазуни; загазованість та затопленість підземних порожнин.

2. Невдало укомплектований склад групи як за віком, фізичними даними і тренуваністю, так і за морально-вольовими якостями. Погана «сходженість» групи та невисокий авторитет і досвід керівника групи.

4. Недисциплінованість учасників групи та неправильний темп руху або поганий розрахунок часу і кількості продуктів харчування. Стомленість на маршруті.

5. Недостатнє ознайомлення з маршрутом, недооцінка труднощів і небезпек, недбалість у доборі спорядження.

6. Переоцінка власних сил, нехтування або неуважне виконання технічних прийомів руху і страховки або недостатнє володіння прийомами і методами страхування. Послаблення уваги на спусках і легких місцях.

7. Слабка тренуваність туристів, важкий маршрут, напружений графік походу та невміння учасників групи користуватись туристським спорядженням.

8. При затяжному підйомі рекомендується підніматись «серпантином»: перемінно то лівим, то правим боком до схилу поступово набираючи висоту. Необхідно слідкувати, щоби туристи не йшли один під одним, так як можливі зриви каміння з-під ніг, а при спуску забороняється бігти.

9. При русі вздовж трав'яного схилу, ступня ноги, розташованої вище, ставиться на всю підошву впоперек схилу, а ступню іншої повертається носком на певний кут донизу.

10. Перегороджені деревами стежки, завали слід не перескакувати, а обережно переступати чи перелізати. Дерева часто покриті слизькою гнилою корою, а при пересіченні місцевості інтервал між учасниками походу збільшується на 5-8м..

11. На болоті туристи повинні рухатися, крокуючи чи перестрибуючи з купини на купину. У кожного в руках повинна бути жердина, яка послужила б опорою, виміром глибини чи засобом самострахівки при падінні.

12. При подоланні річки через нестійкі кладки, слід першому перейти досвідченому туристу, який поспробує переправу і організує страхівку всіх членів групи з допомогою жердини чи руки.

13. Переправлятися через річку вбхід можна: після попередньої розвідки, на більш широкій і більш мілкій ділянці річки; - взутому. Кожен крок слід робити обережно, шукаючи ногою дно; під кутом, навскіс, проти течії річки; з допомогою жердини, якою опираються назустріч течії; двом туристам, ставши обличчям один до одного і поклавши витягнуті руки на плечі товариша; групою в 3-4 чол., ставши стіною, щоби сильніші туристи були скраю.

14. Переправу можна здійснювати за допомогою страховочного шнура. Першим водний потік переходить фізично здоровий турист, завдання якого перенести страховочний шнур на другий берег він переправляється з жердиною і має страхуватись за допомогою шнура, прикріпленого до нього вузлом «булинь» на спині. Після нього натягують і закріплюють поручні. Решта переходять річку, пристебнувшись до перил карабіном. Поручні повинні бути вищі за течію. Тіло для кращого опору у воді слід відкинути назад.

15. Небезпечні ділянки: круті схили, обривисті береги рік, карнізи проходять з послабленими лямками на рюкзаку.

Тема 6. Основні вимоги до привалів та нічлігів

Якщо туристам потрібно пройти в день 15-20 км, то похід займав 6-7 годин, а весь вільний час треба використати на привали. У туристичних походах є малі і великі привали. Малі привали - це короткочасні (10-15хв.) зупинки для відпочинку групи, які організовуються через 40-50 хв. руху. Перший привал потрібно зробити через 10-15хв. руху (технічний привал). Це потрібно для перевірки правильності укладки рюкзака та ін. Місце для таких привалів бажано вибирати в тіні дерев біля води, а в дощ потрібно знайти місце, прикрите від дощу і вітру. Найголовніше завдання, щоб всі учасники мали можливість зняти рюкзаки. Обідній привал планується через 4 години ходьби.

Туристичний бівуак - це місце відпочинку учасників походу. Основа ціль - забезпечення повноцінного відпочинку. Учасники туристичних походів повинні вміти добре організовувати бівуак у польових умовах, за будь-якої погоди і забезпечити собі нормальний сон. Розбивка бівуака полягає в тому, щоб правильно вибрати для нього місце, добре підготувати для нього площадку, розпланувати її і поставити намети, розпалити ватру, приготувати їжу, забезпечити безпеку табору від стихійних проявів природи. Важливе значення для повноцінного відпочинку має і естетичність місця, яке вибрали для бівуака. Вміння і навички розбивати бівуак туристи придбають при багаторазових тренувальних походах. Туристи повинні завжди зупинятися на відпочинок в безпечних місцях. Зупинятися на нічліг потрібно за 1,5 год. до настання темноти, бо у темряві важко, а інколи взагалі неможливо вибрати безпечне місце. До настання темряви бівуак повинен бути готовим. Після вибору місця група не повинна розкидати свої речі по всій території табору.

Вибираючи місце для наметів і вогнища, потрібно, щоб місце було сухе, рівне, захищене від вітру, а вранці освітлене сонцем. Недалеко від табору повинен бути струмок або джерело. Крім того, неподалік повинен бути ліс.

Дуже важливо при обладнанні бівуаку швидко закінчити роботу, щоб учасники могли відпочити. Працювати на стоянці треба організовано і швидко. Для цього між туристами розподіляються обов'язки.

Для встановлення намету вибирають рівний майданчик без ямок і пнів. Якщо немає килимків, то під дно намету підкладають сухе листя, суху траву, мох. Для захисту від дощу потрібні тенти, які натягуються над наметом. Розміри тента повинні бути в 1,5 рази більші за скати намету. Цей тент надійно захистить від бокового дощу. Щоб краї тенту надійно трималися, потрібно декілька разів їх перешити разом з тасьмою. Тент потрібно натягувати над наметом на висоті 15-20 см. У лісі намет натягується між деревами. В гірській місцевості замість стійок використовують альпіншток чи льодоруби, а для закріплення відтяжок - каміння. При сильному вітрі відтяжки намету можна попередньо закріпити важкими рюкзаками. В цьому випадку стінку намету розміщують зі сторони вітру.

Після зняття наметів і згортання табору потрібно привести у належний порядок територію. Все сміття, яке може горіти, спалюють. Вогнище ретельно заливають водою і закладають дерном. Ранкові бівуачні роботи не повинні перевищувати 2-х годин.

Забороняється зупинитися на бівуак:

- біля підніжжя осипних схилів, чи поблизу високих скель, де можливі каменепаді;
- над високими обривами, на невисоких берегах рік чи у висохлому руслі гірського струмка;
- біля старих, підгнилих чи дуплистих дерев та біля населених пунктів та доріг, під лініями електропередач;
- на вершинах, хребтах та пагорбах, де таїться небезпека знесення вітром чи враження бискавкою;
- заборонено користуватися водою із закинутих колодязів, невеликих озер чи боліт, річковою водою нижче населених пунктів, пасовищ та промислових підприємств;

Види вогнищ. Майданчик для вогнища розкладають біля води, на витоптаних ділянках або на старих кострищах. Необхідно зняти дерн, викласти його довкола травною вниз. Хвою, траву, гілки тримати від кострища на віддалі 1-1,5 м.

Ватра - давній товариш всіх подорожуючих. У поході, особливо в дощову погоду, дуже важливо вміти швидко розкласти ватру. Найкращим паливом є сухостійні ялинки та сосни, береза. Вогнища бувають різних видів. Для варіння їжі краще вогнище "колодязь". Спочатку дрова кладуть на вугілля в один ряд, а потім навхрест кладуть другий і третій ряди. Таке вогнище дає - багато тепла і жару.

Для освітлення дрова вкладаються конусоподібно або "курінь". Таке вогнище дає високе полум'я. Правда, на ньому варити можна тільки в одній посудині.

Довго горить вогнище "зіркове", коли дрова вкладаються по радіусу від центру, а потім в міру згорання і підсовують до центру. "Три поліна", або "нодя", використовується для тепла і підтримки вогнища під час нічлігу. Таке вогнище і складається з трьох полін по 2-2,5 м. Для цього потрібно більше часу, сили і вміння, але воно дає багато тепла і горить декілька годин, а якщо поліна грубші, то всю ніч. Таке вогнище придатне для нічлігу без наметів. Найкраще заготовляти дрова, коли група стає на привал. Їх потрібно заготовити в достатній кількості, щоб стало на вечір та ранок. Дрова складають недалеко від вогнища і накривають, щоб вони не намокали від дощу або роси. Під час приготування їжі біля вогнища повинні знаходитись тільки чергові, які слідкують за вогнищем. Вони повинні бути одягнутими і взутими. На голові має бути головний убір, а на руках - рукавиці. Під час варіння всі ігри з м'ячем повинні проводитися далеко від вогнища. Сокири і пили, які не використовуються, повинні зберігатися в чохлах або в такому місці, щоб ніхто на них не став.

Для приготування їжі використовується спеціальне обладнання (тросики, складні таганки, різні перекладки). Для сушіння одягу недалеко від вогнища на висоті 1,5 м протягують шнур на який розвішують і за яким слідкує черговий.

Правила протипожежної безпеки:

1. Без потреби не розпалювати вогнище, розводити його у спеціально відведених місцях.
2. Не розводити вогнище ближче, ніж 4-6 м. від дерев, пеньків, коренів (при вітрі віддаль збільшується), не ближче 6-8 м. від наметів. Не залишати його без нагляду, особливо коли дме вітер.
3. Не розкладати вогонь у хвойних молодняках, на ділянках з сухим кмишем, мохом і травою; на вирубках і торф'яниках, на кам'яних розсипах.
4. При заготівлі дров не чіпати завислі і нахилені дерева. Сигнальне вогнище (яке служить сигналом), коли добре розгориться, закидають сирим мохом або свіжою травою для утворення густого білого диму.
5. Чергові біля вогнища повинні бути одягнені в довгі штани, закриті взуття і мати рукавиці.
6. Не передавати миски та кухлі з гарячою їжею з рук в руки.
7. Використовувати ополоники з довгими ручками.
8. Готову гарячу їжу не ставити там, де на казан можуть наступити або перекинути.
9. Не допускати ігор і розваг з вогнем та біля вогнища.
10. Йдучи, гасити вогонь і слідкувати за припиненням будь-якого тління.
11. У разі виникнення пожежі, вогонь збивають штурмовкою, рушником, закидають землею, піском, кусками дерну, заливають водою.

Укладання рюкзака. Як правило, більшість досвідчених туристів користуються легкими, водонепроникними рюкзаками з міцної тканини, з досить широкими (7-8 см) лямками. Важливо, щоб рюкзак мав декілька кишень по боках, посередині, знизу, верхній широкий клапан, виконаний у вигляді кишені й вшите дно. Навіть дуже навантажений, але вміло вкладений, він повинен являти собою правильний, плоскої форми пакет, висота якого приблизно на 1/4 більша за ширину. Він має прилягати до спини, не перекинутися й не відкидатись під час руху назад. Тоді плечі туриста будуть вільними, оскільки основне навантаження припадає на м'язи спини й попереку. Важливо також, щоб лямки рюкзака були підшиті тонкою повстю (можна фетром, сукном чи байкою) і обов'язково густо прострочені, не дуже тиснули на плечі, а довжина їх могла регулюватися у відносно широких межах. Рюкзак повинен укладатися й так, щоб із нього можна було дістати необхідне, не порушуючи всього вмісту.

Укласти рюкзак можна різними способами. Вони залежать від форми й розміру багажа. Якщо туристові випало нести намет, то при укладанні він буде користуватися одними прийомами, а якщо відра, то іншими. Як свідчить практика, після кількох днів подорожі кожен турист знаходить свій найкращий спосіб укладання рюкзака і дотримується його до кінця маршруту.

Спосіб укладання залежить і від конструкції рюкзака. Наша промисловість випускає багато типів рюкзаків, різних за призначенням. Переважна більшість з них невикликає значного інтересу у досвідчених туристів.

Найкращими рюкзаками, що відрізняються від усіх типів практичністю, надійністю й місткістю, є рюкзак Абалакова, станкового типу «Єрмак» та анатомічний. Перший вигідний тим, що він має пристосування, які дають можливість правильно укласти рюкзак з повним і неповним завантаженням. Перевага станкового та анатомічного в тому, що вони дозволяють рівномірно розподіляти навантаження на плечі й попереки, створюють повітряний прошарок між спиною і тим самим захищають спину від поту.

Добре вкласти рюкзак - означає вміло розмістити в ньому весь груповий та особистий багаж туриста, надати рюкзаку правильної форми. Як правило, рекомендується вздовж спини вкласти товстий шар м'яких речей: спальний мішок або коц. Обов'язково заповнюються кутки рюкзака, щоб він зручно лежав на спині. Щоб правильно розташувати центр ваги вложеного рюкзака і надати йому правильної форми, на дно кладуть важкі предмети: сіль, цукор, крупи, консерви та інші продукти харчування.

У верхній частині рюкзака кладуть речі, які можуть знадобитися у будь-яку годину: накидку, штормовий костюм, їх звітти зручно і швидко можна вийняти. Кишені заповнюються дрібними речами: туди кладуть предмети туалету, ніжик, ліхтар, миску, ложку, флягу тощо; намет підв'язують знизу.

Старанно вкладений рюкзак сприяє збереженню хорошої постави і тоді турист йде легко, невимушено, з хорошим настроєм, що дуже важливо в багатоденному поході.

Вимоги до укладання рюкзака:

1. Тяжке - донизу, м'яке - до спини, об'ємні і крихкі речі - наверх, речі першої необхідності - у кишеню.
2. Не допускається, щоб при ходьбі в рюкзаку гриміли погано укладені предмети. Речі слід укладати щільно.
3. Не бажано розташовувати великі предмети на рюкзаку, або прив'язувати їх донизу. Прив'язувати відра чи взуття знизу рюкзака, а також завантажувати задні кишені сокирою, консервними банками забороняється.
4. Термос, фотоапарат попередньо необхідно обгорнути м'якими речами. Найбільш «ударонебезпечні» місця рюкзака - дно і зовнішні кишені.
5. Не сідати на рюкзак під час привалів.

Встановлення намета. Вміння швидко й правильно встановити намет - важливий і необхідний туристський навик, який виробляється з часом. Цей елемент спеціальної підготовки нерідко включають до програми змагань з туризму. Перш ніж ставити намет, вибирають рівний і сухий майданчик. Кращим для цього може бути пагорб або підвищений майданчик землі, щоб на випадок дощу під намет не текла вода. Крім того, це допоможе вберегтися від холоду і вогкості.

Доцільно ставити намети в певному порядку - в одну лінію або у вигляді літери «П». При цьому треба пам'ятати: не слід ставити намети розкидано, бо це й некрасиво, і в темряві учасники весь час будуть чіплятися за кілочки і мотузки.

Встановлення намета залежить від його типів і форми. За формою він може нагадувати курінь, будиночок, шатро, юрту. Та якої б форми не був намет, він повинен задовольняти максимум зручностей при мінімальних розмірах, щоб його можна було швидко встановлювати й знімати.

Найбільшу популярність серед туристів-пішоходів завоювали намети, виконані у вигляді будиночка. Основні частини такого намету: дах, передня, задня й бічні стінки, вхід, днище та вікно.

На обраному місці намети кладуть на землю і днище його розтягують за кутові розтяжки між чотирма дерев'яними або металевими кілочками забитими під кутом 50-60°, так, щоб на ньому не було складок. Якщо доводиться ставити намет на кам'яному ґрунті, де погано забиваються кілочки, то замість них використовують велике каміння, до яких прив'язують кінці розтяжок. Коли днище розтягнуто, біля передньої та задньої стінок (усередині або ззовні намету) в зроблених для цього отворах закріплюють за допомогою розтяжок на потрібній висоті центральні стояки. Для того, щоб збільшити ширину намету потрібно зменшити його висоту.

Вимоги до розкладання намету:

1. Вибирають суху, рівну ділянку, захищену від вітру, поряд з джерелом питної води. У місцях, де є комарі, намет розкладають на навітряних ділянках рельєфу. При вітрі намет слід ставити з розрахунком, щоби вітер дув у задню стінку. При відсутності накидки під час дощу не торкатися стелі намету
2. Розкладання намету починати не пізніше як за 2 години до наближення темряви.
3. Ставлять намет так, щоб голова була вище ніг. Вхід у намет повинен бути зорієнтований на відкрите місце і до вогнища, відстань до якого 5-метрів.
4. Слід ґрунтовно закріпити розтяжки намету. Не допускати перекосів і провисання стінок.
5. Для стікання води під час дощу слід обкопати намет невеликою канавкою.

Тема 7. Змагання зі спортивного туризму

Згідно з правилами проведення туристичних змагань, існують особливості у дистанціях, перешкодах та завданнях в залежності від виду туризму. Змагання з пішохідного туризму проводяться на дистанціях: "Смуга перешкод", "Крос-похід", "Рятувальні роботи"; а також у вигляді спеціальних завдань.

Відповідно до правил змагань зі спортивного туризму, на змаганнях з пішохідного туризму вищезазначені етапи включаються до дистанції "Смуга перешкод", або "Крос-похід".

"Смуга перешкод" - коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та штучних перешкодах (схили різної крутизни та характеру, річки, болота, зарослі, завали тощо). Вона може включати виконання спеціальних завдань. Подолання технічних етапів вимагає від спортсменів чітких дій з дотриманням техніки безпеки подолання перешкод.

"Крос-похід" - довга дистанція, яка імітує похідні умови. Команда повинна пройти певний, позначений на карті (схемі) маршрут, насичений технічними етапами. При подоланні дистанції команда орієнтується по карті для визначення оптимального шляху, долає природні перешкоди, технічні етапи та виконує спеціальні завдання. Інколи вводяться швидкісні етапи. "Крос-похід" може проводитись в заданому напрямку - коли всі команди поступово проходять контрольні пункти (технічні етапи) в певній послідовності; а також за вибором - команди, використовуючи попередньо отриману інформацію, обирають певну кількість технічних етапів в залежності від складності. Хоча і на дистанції в заданому напрямку можливе застосування елементу вибору, технічний етап може бути різної складності, наприклад: повне самонаведення навісної переправи, самонаведення навісної переправи при переправі першого учасника по суддівських перилах; проходження по суддівській навісній переправі з організацією супроводження. Для забезпечення постійності інтервалу руху команд часто використовують систему ралі - командам визначено час прибуття на технічний етап і час відходу з нього.

Дистанція "Рятувальні роботи" передбачає надання силами команди першої долікарської допомоги "умовно потерпілому" та виготовлення засобу для транспортування потерпілого з послідовним його транспортуванням по маршруту, складеному з технічних етапів. Умовна травма або захворювання, перелік технічних етапів встановлюється Положенням або Умовами проведення змагань. На певних змаганнях "Рятувальні роботи" можуть бути включеними до складу дистанції "Смуга перешкод" та "Крос-похід", або до складу "Спеціальних завдань". Усі технічні етапи з транспортування потерпілого на дистанції "Рятувальні роботи" долаються командою з самонаведенням.

"Спеціальні завдання" передбачають виконання завдань, пов'язаних з туризмом, або подолання одного чи декількох технічних етапів.

У процесі проходження будь-яких дистанцій туристи долають різноманітні природні перешкоди різними способами. В залежності від способу подолання розрізняють різні технічні етапи. Правилами проведення змагань з туристичного багатоборства з виду пішохідний туризм передбачено перелік технічних етапів та "Спеціальних завдань", що включають у дистанції "Смуга перешкод" та "Крос-похід", які наведено нижче.

Положенням або умовами проведення змагань може бути запроваджена логічна комбінація етапів, а також інші етапи або спеціальні завдання.

На різних дистанціях проводяться командні та особисті (дистанція "Смуга перешкод" або "Спеціальні завдання") змагання. Кількісний склад команди повинен бути достатнім для технічно грамотного безаварійного проходження дистанції.

Вимоги до подолання усіх технічних етапів базуються на виконанні командою (учасником) усіх вимог по забезпеченню безпеки, які необхідні при проходженні аналогічних перешкод в спортивних

туристичних походах. Це вимагає від учасників чіткого виконання певних прийомів роботи з засобами страхування.

До основних засобів страхування, що використовуються учасниками туристичних змагань і спортивних походів, відносяться: мотузка основна (діаметр якої від 10 мм і більше); мотузка допоміжна (діаметр якої від 6 до 10 мм); страхувальна система; карабіни різної конструкції; кулачки, жумари, гаки скельні та льодові; льодоруб, альпеншток тощо.

В залежності від підготовленості учасників і команд визначається клас дистанцій. Існує чотири класи дистанцій.

Таблиця 4.2

ТЕХНІЧНІ ЕТАПИ	
1. Навісна переправа через річку.	11. Переправа через річку вбід з використанням перил.
2. Навісна переправа через яр (скельна).	12. Переправа через річку вбід.
3. Кругопохила переправа.	13. Переправа по мотузці з перилами.
4. Підйом по скельній ділянці або схилу.	14. Переправа на плавзасобах.
5. Траверс скельної ділянки або схилу.	15. Транспортування „потерпілого”.
6. Траверс схилу з альпенштоком.	16. Подолання канави, струмка, рову з використанням підвищеної мотузки (маятником).
7. Спуск по вертикальних перилах.	17. Рух по жердинах
8. Спуск по схилу (в т.ч. спортивним способом).	18. Рух по купинах.
9. Переправа через річку по колоді.	19. Орієнтування.
10. Переправа через яр по колоді.	
СПЕЦІАЛЬНІ ЗАВДАННЯ	
20. В'язання вузлів.	24. Встановлення намету.
21. Надання долікарської допомоги.	25. Розпалювання багаття.
22. Залік з топографії та геодезії.	26. Укладання наплічника.
23. Визначення відстані або висоти.	27. Виготовлення спорядження. (Правила змагань).

Таблиця 4.3

Параметри дистанцій з пішохідного туризму

Клас дистанції	Кількість етапів (не більше)	Протяжність дистанції, км		Кількість етапів із самонаведення (не менше)	Кількість швидкісних етапів на дистанції крос-похід (не більше)	Оцінка дистанції (бали)	
		Смуга перешкод (не більше)	Крос-похід (не менше)			Загальна сума балів не менше)	Мінімальна сума балів локальних перешкод ЛП етапів 1-18
I	6	1,0	5,0	1	1	20	15
II	9	1,0	7,0	4	2	45	30
III	12	1,0	9,0	5	3	70	50
IV	16	2,5	11,0	9	3	110	90

Кількість етапів з самонаведенням вказано для командного проходження дистанції, для особистих змагань вона не регламентується.

Бальна оцінка дистанції складається з суми бальних оцінок кожного етапу та балів за сумарний перепад висот на дистанції згідно таблиці (додаток 4). Дистанція IV класу повинна мати не менше трьох перешкод умовної складності 3А та двох перешкод 2Б, III класу - не менш однієї перешкоди 3 А та трьох перешкод 2Б, II класу-не менш однієї перешкоди 2Б (див. додаток.). Рекомендується зменшувати довжину дистанції крос-похід на 1 км за кожні

Тема 8. Організація безпеки учасників на дистанції (етапах), суддівство та визначення результатів.

1. Організація безпеки учасників на дистанції (етапах).

Ділянка крутого рельєфу, на якій проходить дистанція, а також місця, де повинні проходити мотузки суддівської страховки, старанно очищаються від вільно лежачого каміння, уламків порід, інших предметів, а скельний рельєф також від землі, трави, піску. У випадку неможливості усунення всіх слабо закріплених або вільно лежачих предметів вони відмічаються обмеженою замкнутою (забороненою) лінією.

Ділянка річки, вибрана для проведення змагань, повинна мати досить рівне і спокійне дно, безпечні підходи до місця змагань. Рекомендується встановлення поста перехвату нижче по течії. Очистка дистанції проводиться спеціальною бригадою під керівництвом начальника дистанції. Всі учасники повинні використовувати захисні каски на етапі "Рух по скельному відрізьку" і на інших етапах, обумовлених в Умовах.

На етапах, де це необхідно, суддями обладнуються пункти страховки та самостраховки. Усі учасники змагань, що знаходяться на потенційно небезпечних ділянках, повинні бути забезпечені суддівською чи верхньою страховкою (самостраховкою).

Пункти перестігання суддівської страховки повинні бути попередньо обумовлені та обладнані. Суддівська страховка не повинна заважати або надавати допомогу учаснику при проходженні дистанції, а також торкатися потенційно небезпечних ділянок рельєфу.

Учасники зобов'язані слідкувати за правильним положенням прикріпленої до них суддівської страховки.

Начальник дистанції і головний суддя (заступник головного судді з безпеки) зобов'язані особисто перевірити район змагань, дистанції, етапи, надійність обладнання пунктів страховки та самостраховки, суддівської страховки, вжити заходів щодо усунення причин, що можуть привести до нещасного випадку.

Усі судді, що знаходяться на дистанції в місцях, де можливі зриви або падіння каміння, повинні бути забезпечені самостраховкою та захисними касками.

2. Суддівство та визначення результатів

Техніка і тактика проходження кожного етапу і виконання спеціальних прийомів оцінюються бригадою суддів у відповідності зі шкалою штрафних балів. При проведенні командних змагань на кожному етапі суддівство здійснює 2-3 судді. При проведенні особистих змагань на дистанції "Смуга перешкод" суддівство може здійснюватись наступним чином: суддя рухається вздовж дистанції і фіксує порушення. Але додатково у небезпечних або важкодоступних місцях теж знаходяться судді.

Судді на етапах голосно оголошують і записують штрафи в суддівські протоколи. Рекомендується (на дистанції "Крос-похід" - обов'язково) видавати учасникам інформаційні картки, на яких судді роблять відмітку про проходження етапу та повторюють запис штрафів.

Якщо на етапі є елементи інших етапів (наприклад, на траверсі є ділянка спуску по вертикальних перилах або похід до етапу чи відхід від нього по перилах і т. ін.), то треба застосувати штрафи за порушення всіх етапів, елементи яких мають місце.

Результат команди на дистанції "Крос-похід" визначається сумою часу проходження швидкісних етапів, штрафів та постійного часу. Постійний час залежить від складності дистанції і дорівнює її бальній оцінці. Краще місце займають ті, що мають менший сумарний результат. При рівності результатів команд (учасників) вищі місця отримують ті, що мають менший штраф.

При проведенні "Крос-походу" за вибором кожен етап оцінюється суддями певною сумою балів, від якої віднімається сума штрафів, отримана командою. Команда, яка за результатами проходження дистанції має більшу суму балів, вважається переможцем.

Результат команди (учасника) на дистанціях "Смуга перешкод" та "Рятувальні роботи" визначається сумою часу, затраченого командою на проходження дистанції та штрафів. Кращі місця

займають ті, що мають менший сумарний результат. При рівності результатів команд (учасників) вищі місця одержують ті, що мають менший штраф.

Команди (учасники), що не пройшли один чи декілька етапів (пішли полегшеним варіантом дистанції), займають місця за тими, хто пройшов повну дистанцію, в залежності від кількості подоланих етапів (складності полегшених варіантів дистанції) та показаних результатів. При не проходженні швидкісного етапу команді зараховується при визначенні результату контрольний час цього етапу.

Якщо всі означені показники команд (учасників) однакові, вони займають одне вище місце, а наступні отримують місце на одне більше, ніж кількість команд (учасників) в протоколі до неї.

Визначення місць у "Спеціальних завданнях" обумовлюється в Положенні або Умовах.

Особисті результати підводяться окремо серед чоловіків та жінок.

В особисто-командних змаганнях кількість учасників команди, які дають результат, визначають до участі в змаганнях. Ці учасники, якщо вони мають результат та місце, мають назву "залікових". Найменше число залікових учасників - один.

Результат команди в особисто-командних змаганнях за рішенням ГСК визначається: по сумі абсолютних або відносних результатів залікових учасників. Команди з більшим числом залікових учасників займають вищі місця. При рівності числа залікових учасників більш високі місця займають команди, учасники яких пройшли повну дистанцію, а далі - команди з меншою кількістю цих учасників, незалежно від статі. При рівності місць (результатів) вище місце займає команда, що має більш високе місце, кращого учасника, незалежно від статі, потім другого та інших.

Загальний результат команди (учасника) по всіх дистанціях змагань визначається за найменшою сумою місць, зайнятих на окремих дистанціях та у "Спеціальних завданнях". У випадку рівності місць перевага надається тим, хто зайняв краще місце в "Крос-поході", потім - у "Рятувальних роботах", а далі - на "Смузі перешкод". Команди, які не мають заліку на одній або більше дистанціях, займають місця після команд, які мають повний залік. Допускається введення коефіцієнта, що підвищує вагу одних дистанцій над іншими, а також визначення загального результату по сумі абсолютних або відносних результатів.

Рішення ГСК, щодо обумовлених вище варіантів заліку, мають бути оголошені до першого жеребкування.

Тема 9-10. Особливості організації та проведення походів із різних видів туризму

1. 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.

При комплектуванні групи учасників походу, яка за своїм складом не повинна бути великою (8-10 чол.), слід звертати увагу на фізичну та технічну підготовку, які не повинні мати значних розбіжностей.

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

Одяг. Їхати краще за все у велотрусах або шортах, футболці та м'якій панамі або бавовняній шапочці з великим пластиковим козирком.

В залежності від погодних умов, пори року, місця подорожі, дуже зручними є штормові костюми, вітрoneпродувні куртки.

Вело туристам - початківцям рекомендуються спеціальні велосипедні рукавички, у яких дві кінцеві фаланги пальців не закриваються. У холодні дні, при сильному вітрі потрібні теплий спортивний костюм та вітрoneпроникна куртка, від дощу добре мати плащ-накидку. Головний убір - обов'язково з козирком. Взуття на низькому каблучці, із підошвою з міцної малоеластичної шкіри, легке, зручне для педалі та придатне для пересування пішки. У подорож слід брати запасну пару взуття (напівкеди, кеди, тенісні туфлі), а також 2-3 пари бавовняних шкарпеток.

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.

Визначаючи маршрут подорожі, треба також визначити місця зупинок на нічліг. Організація розташування біваку в основному відповідає пішохідній подорожі. Велосипеди розташовують поруч із наметом однією компактною групою, яка дає змогу в непогоду укрити їх плівкою та замкнути.

Скласти графік руху доцільно після вивчення стану дорожньої мережі по картах та звітах попередніх груп, обов'язково враховувати фізичну та технічну підготовленість групи. При розробці графіку руху треба 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.

Після кожних 45-50 хв їзди необхідно влаштувати привал, під час якого учасники походу роблять розминку, 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 сидло (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 велоподорозі.

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. В сильний туман рух припиняється.

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 покриття 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. При тривалій подорожі велосипед необхідно регулярно змащувати. Усі робочі деталі, та особливо підшипники, треба змащувати густою змазкою-солідолом або технічним вазеліном.

Втулки, каретку та інші деталі, у випадку їх забруднення, треба промити рідким мастилом. Промивають до появи легкої ходи. Ланцюг промивають через кожні 300-400 км керосином або бензином.

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 покриття.

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.

2. 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 - бувають 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.

Дуже важливо при виборі маршруту з'ясувати шляхи під'їзду до води, відстань від станції залізниці (автобусної зупинки) до місця збору катамаранів, а по закінченні походу - відстань від річки до станції.

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.

Підготовка водної подорожі відбувається так само, як і пішої, але потребує більше часу. Треба підготувати похідне спорядження, провести профілактичний ремонт суден. Навіть якщо водні походи здійснюються щорічно, все одно в групі виявляться новачки, тому підготовку починають із вивчення устрою байдарки чи катамаранів. Учасники походу повинні знати назву та призначення усіх частин судна, вміти правильно та швидко зібрати та розібрати його. Тільки після цього призначаються екіпажі на кожне судно. У склад екіпажу треба включати туриста, що вже раніше був у поході на байдарках чи катамаранах, та новачка. Якщо всі учасники йдуть у подорож вперше, капітаном судна призначається найсильніший турист. Капітан відповідає за судно, йому підпорядковуються інші члени екіпажу. Як правило, капітаном призначають туриста, який вже має досвід водної подорожі у якості заступника капітана. Особливо велика відповідальність лягає на капітанів 8-10 місних катамаранів, де саме від них залежить ефективність роботи усієї команди. Ремонтний майстер групи, крім набору для пішого походу, повинен мати: набір цвяхів та шурупів різної величини, 2-3 викрутки, плоскогубці, ізоляційну стрічку, запасне весло, дюралеві кутки та планки з просвердленими отворами, напилек, шкурку, гумовий клей, тонку гуму для латок, соски, запасні насоси, запасні балони, ножиці та інші інструменти.

Спорядження та одяг туриста-водника можуть бути більш різноманітним, ніж у пішому поході. Водник може взяти надувний матрац, палатку для продуктів, ватну куртку, гумові чоботи замість туристичних черевиків, кеди або тапочки. Для греблі можуть знадобитись легкі або старі рукавички. Незамінна поліетиленова плівка, що захищає від вологи як самих туристів, так і речі, нею закривається вся байдарка, вктуються всі речі на катамарані, навіть якщо здається, що вони знаходяться далеко від води.

Продукти та речі, що бояться води (цукор, сіль, крупи, одяг, намети, спальні мішки), слід герметично упакувати. Водонепроникні мішки можна склеїти за формою кормового або носового відсіків.

Продукти, попередньо упаковані в легкі поліетиленові пакети або матер'яні мішечки, доцільно поміщати у бортові мішки. У кормовий відсік краще укладати важчі вантажі, що не бояться води, а в носовий відсік - легші. Необхідно, щоб спущена на воду байдарка мала диферент (нахил) на корму, а обидва борти були завантажені однаково. На катамаранах всі предмети, які знаходяться на борту, необхідно герметизувати та прив'язати мотузкою. Особисті речі (рюкзаки) прив'язують до балонів, утворюючи місця для сидіння екіпажу (рис 6.1.). Аналогічно до байдарок в кормову частину

поміщають важчі речі-залізні предмети, ємності з їжею, мішки, в'язки дров. В носовій частині, як правило, знаходяться, намети, запасні весла, спальні мішки. Речі на катамарані розміщують так, щоб навантаження правого і лівого балонів було однаковим.

Рух по маршруту. По рівнинних річках судно ведеться у головному потоці, на малих швидких річках плывуть від мису до мису; на прямолінійних ділянках плесів - у головному потоці, а на підходах до перешкод та при їх подоланні - поза ним.

На мілких місцях частина команди зістрибує у воду, тримаючись за краї плоту. На великих порогах вантаж знімають, всі сходять із плоту та пускають його на довгій мотузці.

Проти течії судно ведуть ближче до опуклих берегів; для проходження перешкод використовують проводку, обніс або волок. Проводять човен вздовж берега, де найменша глибина, не перетинаючи головного потоку.

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 міліні 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.

Байдарки повинні рухатись так, щоб капітан кожної з них міг бачити та чути керівника походу, якого він у випадку вимушеної зупинки попереджує про це.

На спокійній воді байдарки можуть йти "зграйкою", в межах видимості, зближаючись не більше, ніж на один-два корпуси. Таке шиккування не перешкоджає веслуванню, забезпечує безпечний рух та чітке управління групою.

На мілкому місці (дрібні брижі, безладна хвиля) треба бути уважним: дно може виявитися покритим дрібним гострим камінням, небезпечним для оболонки байдарки. Керівник дає команду: "Вишикуватися у кільватерну колону!" Судна вишикуються в одну лінію з дистанцією в один-два корпуси, попереду керівник, інші йдуть по його "сліду". Потрапляючи на міліну капітан катамарану дає команду і учасники сходять з катамарану, розвантажуючи його. При потребі можна його пронести кілька метрів або транспортувати за допомогою мотузки. Повернувшись у глибокий потік, учасники знову сідають на катамаран.

На крутому повороті річки вода, ударяючись в стрімкий берег, створює вирви та наніс піску біля протилежного берега. Якщо ж за одним поворотом йде інший, але в протилежний бік,

утворюється пережат. Проміжок між двома мілинами - єдиний прохід для суден, так зване "корито". Найбільш мілке місце "корита" - гребінь пережату, за яким, як правило, починається глибина. Лінію руху на пережаті керівник вибирає по темнішому кольору води (найглибше місце) між мілинами.

При розділі річки на декілька рукавів утворюються невеликі острівки. Йти рекомендується по найбільш багатоводному рукаву, з сильною течією, точно по сліду тих, що йдуть попереду, уважно вдивляючись у воду та обходячи можливе каміння. Відставання у водній подорожі, як і у пішій, неприпустиме. Замикаючим у колоні повинен бути заступник керівника групи. В його байдарці знаходиться і ремонтний набір.

Поромну переправу треба проходити під тросом біля найвищого берега. Ні в якому разі не можна хапатися за трос, тому що течія почне розвертати байдарку чи катамаран і може їх перекинути.

Понтонні мости. Не доходячи до мосту, причалюють до берега, керівник оглядає міст, вибирає місце проходу та залишає там сигнальника. На судна сідають тільки капітани та їх заступники, інші веслярі обходять міст пішки. Вони відходять на байдарках до 100 м від мосту та на швидкості відправляють судно в прохід. Рухаючись між понтонами, весляр кладе весла вздовж борту, пригинається, а судно йде за течією. За мостом знову причалюють до берега, саджають інших веслярів та рухаються далі.

Байдарники повинні пам'ятати, що для управління судном потрібна швидкість. Тому перед перешкодою треба сильно гребти, щоб байдарка йшла швидше та краще піддавалась управлінню. Особливо це треба враховувати при проходженні порогів, які, перш, ніж їх подолати, уважно оглядають з берега. Судовий хід йде там, де струмені води сходяться, утворюючи правильний трикутник, звернений вершиною вниз. Через дуже складні пороги судна проводять страхувальною мотузкою з берега.

Проходячи під мостом на палях, треба попередньо оглянути його, інакше можна наскочити на старі палі та проколоти оболонку байдарки. На судноплавних річках під мостом проходять у визначеному ромбом або квадратом місці.

Турист-водник повинен вміти читати умовні позначки, встановлені на річках, та орієнтуватися у судноплавній обстановці, знати елементарні правила плавання по внутрішніх водних шляхах. Повинен він також знати, що не можна близько підходити до пароплавів, барж, інших транспортних засобів, що рухаються; взагалі на судноплавних річках треба йти ближче до берега, не захаращуючи головний фарватер ріки. Перший, хто помітив судно, що наближається, повинен негайно повідомити про це керівника та повернута байдарку перпендикулярно до хвилі. Велику небезпеку для байдарок представляють моторні човни, яких дуже багато у міській смузі та біля великих населених пунктів.

У водному поході, як і у пішому, зупинятись на нічліг треба заздалегідь, щоб до темряви встигнути розбити табір та приготувати вечерю.

При зупинці на нічліг 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.

Орієнтування у водній подорожі залежить від маршруту подорожі по річках, озеру, водосховищу, морю.

Під час водної подорожі, щоб визначити основне річище, треба пильно стежити за берегами, швидкістю течії та основним водним потоком, який з найбільшою швидкістю рухається по лінії найбільших глибин - стрижню. При русі вниз по течії доцільно триматися стрижня, а якщо група рухається на судах проти течії, то шлях визначають по мілководдях, в стороні від стрижня. Для визначення своєї точки знаходження та пройденої відстані, постійно звіряють по карті місцезнаходження (бажано, щоб вона була великого масштабу).

Якщо берегові орієнтири спостерігати неможливо, то необхідно періодично виходити на берег для орієнтування.

Засоби особистої безпеки кожного 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 об камені.

Дотримання найсуворішої дисципліни на воді необхідно всіма без винятку учасниками. Профілактичний огляд стану плавзасобів та ремонтного спорядження проводиться щоденно.

3. Вимоги до організації гірських походів

Гірський туризм дуже складний та небезпечний. Лавини, каменепад, 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. При виборі одягу турист повинен зважати на те, що у горах погода часто різко 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 стежки 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 відіграло 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.

Режим руху на затяжних підйомах змінюється за рахунок більш частіших зупинок на відпочинок: через кожні 20-25 хвилин підйому повинен відбуватися 10-хвилинний привал. На крутих ділянках 1-2-хвилинні зупинки, не знімаючи рюкзака, роблять через 10-15 хвилин підйому. Темп руху у горах у багатьох випадках залежить від конкретного рельєфу та схилів: на підйомі він, як правило, уповільнений, а на спусках по нескладному шляху - прискорений.

Порядок руху - суворо у колоні по одному. При пересуванні по крутих каменепадних 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 каменепадом. 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.

Страховка і допомога - одне з найважливіших правил гірських туристів.

3.1. Страхування і самострахування

Обов'язковою умовою успішного проведення походів є їх безпека.

Безпека забезпечується високою фізичною, технічною і тактичною підготовкою.

Проведений аналіз нещасних випадків у пішохідних походах показує, що біля половини смертельних випадків пов'язано з подоланням водних перешкод, а четвертина тяжких травм - з непередбачуваними змінами умов походу, особливо в горах (каменепад, 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 вброд, 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 5-10 хвилин може наступити удушся. 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).

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

Самостраховання при підготовці до руху чи при страхуванні - це достатньо прості, проте обов'язкові на небезпечній ділянці дії, що забезпечують безпеку учаснику походу. Ці дії полягають в прикріпленні туриста до надійної точки самостраховання мотузкою, з'єднаною із страхувальною системою. Точками самостраховання можуть бути скельний виступ, петля, гак, дерево, вбитий в сніг кригоруб тощо. Прикріплення, як правило, відбувається за допомогою карабіна, проте можливі також кріплення вузлом (провідник, булінь тощо). Довжина самостраховуючої мотузки повинна дозволяти учаснику виконувати необхідні дії, і разом з тим запобігати його зриву з площадки, схилу, уступу. Точка самостраховання розміщується зі сторони, що протилежна можливому напрямку зриву. Кріпити перила, страховку і самостраховку в одній точці не рекомендується. Те, що цей прийом здається дуже простим, і сумніви про доцільність та необхідність застосування даного прийому призвели до того, що в горах за останніх 10 років загинуло 46 страхуючих.

Одночасне страхування застосовується при переправі чи русі зв'язки по льодовику, некрутах схилах. Як правило, учасники ідуть один за одним на відстані 6-10 м. Другий - несе в руці 1-2 кільця мотузки, що дозволяє перескочити тріщину, розщілину, чи пом'якшити ривок при падінні першого. При застосуванні одночасного страхування необхідні підвищена увага та спостереження за рухом товариша, щоб встигнути при зриві прийняти заходи по затриманню.

Поперемінне страхування - основний вид страхування на потенційно небезпечних ділянках.

Страховка поділяється на нижню та верхню.

Нижня страховка - це мотузка, що йде до спортсмена знизу. Щоб зменшити відстань падіння, мотузка повинна бути просмикнута через карабіни, закріплені в проміжних точках опори.

Страховка називається верхньою, якщо мотузка підходить до спортсмена зверху, тобто точка страхування знаходиться не нижче грудей. При цьому сам страхуючий може знаходитися внизу, але страхувальна мотузка проходить через карабін чи, на змаганнях, блок, вище грудей спортсмена. В більшості випадків верхня страховка може бути організована лише після проходження ділянки хоча би одним учасником із нижньою страховкою.

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.

Тема 11-12. Основи туристської підготовки та тренування

Мета.

Навчити студентів розрізняти поняття «підготовка туриста» та «тренування туриста». Визначити основні завдання в процесі підготовки до туристичних змагань та походів. Пояснити студентам в чому полягає зміст туристської підготовки. А, також, з чого складається структура тренувального процесу.

Вступ.

Ступінь успішності і безпеки будь-яких, як рекреаційних, так і спортивних туристських заходів, базується на всебічній підготовленості їх учасників та керівників (інструкторів). Вони повинні володіти фізичною, морально-вольовою, теоретичною та техніко-тактичною підготовленістю, що дозволяє перенести характерні для даного походу (змагання) навантаження, долати без аварій класифіковані ділянки маршруту і технічні етапи змагань, грамотно організовувати і проводити необхідні туристські заходи, в тому числі здійснювати керівництво даними заходами. Така туристська підготовка обов'язкова для всіх учасників спортивно-туристської діяльності та керівного (інструкторського) складу рекреаційно-туристських заходів.

План.

1. Визначення туристської підготовки та тренування; їх основні завдання в додатку до спортивно-оздоровчого туризму.
2. Зміст туристської підготовки та її етапи.
3. Структура тренувального процесу в туризмі.
- 4.Періоди тренувального процесу в туристському сезоні. Найважливіші завдання, які вирішуються в ці періоди.

1.Визначення туристської підготовки та тренування; їх основні завдання в додатку до спортивно-оздоровчого туризму.

Туристська підготовка являє собою процес формування системи знань, умінь, навичок, необхідних для успішного, ефективного та безпечного проведення туристських заходів (походів і змагань). За своєю суттю в туризмі це процес підвищення рівня кваліфікації туристів, їх підготовленості до організації та проведення різних форм рекреаційних та спортивних туристських заходів, починаючи від оздоровчих походів і змагань, закінчуючи спортивними походами і змаганнями з виду спорту «туристично-прикладне багатоборство». У рекреаційному туризмі туристська підготовленість керівних кадрів дозволяє зокрема правильно оцінити і планувати посильні для учасників заходів, оздоровчі фізичні навантаження, знайти найбільш ефективні засоби відпочинку та оздоровлення учасників туристських заходів, забезпечити їх безпеку. У спортивному туризмі туристська підготовленість туристів дозволяє їм зокрема: ефективно долати характерні природні перешкоди, правильно організувати своє життєзабезпечення у даному районі подорожі, успішно орієнтуватися на маршруті, переносити граничні для походу даної складності фізичні і психічні навантаження.

Поняття «підготовка туриста» лише, частково збігається з поняттям «тренування туриста». Термін *«тренування»* означає *систематичні вправи для придбання або вдосконалення спеціальних умінь і навичок*. Поняття *«підготовки»* туриста (крім власне тренування (розвитку) спеціальних рухових якостей, загальної та спеціальної витривалості, оволодіння технікою і тактикою подолання маршруту), включає в себе навчання методиці планування тренувального процесу, управління туристськими заходами, умінням і навичкам життєзабезпечення в екстремальних умовах середовища і т.д. Таким чином, поняття *«туристська підготовка»* охоплює всі теоретичні та практичні аспекти туристської діяльності та передбачає різнобічне спортивно-педагогічне вдосконалення людей, що займаються даним видом діяльності.

Туристська підготовка в рекреаційному туризмі по відношенню до інструкторських кадрів т.ч. повинна розглядатися як багаторічний процес їх спортивно-педагогічного вдосконалення. З точки зору учасників рекреаційних туристських заходів вона може бути як багаторічною (якщо турист присвячує свій вільний час туризму і захоплюється туристською діяльністю), так і короточасною, спланованою на підготовку до даного окремого заходу. Зокрема, в разі проведення розважальних туристських заходів (наприклад, корпоративного туристського зльоту, тренінгу з командування і т.д.) спеціальної підготовки самих учасників може взагалі не проводитися, або вона проводиться в необхідному для безпеки обсязі безпосередньо перед здійсненням самого заходу. Підготовка спортсменів-туристів вищих розрядів і майстрів, підготовка інструкторсько-викладацьких кадрів у спортивному туризмі обов'язково є багаторічним процесом і здійснюється на базі науково-обґрунтованих навчально-тренувальних програм.

Основні завдання, які вирішує туристська підготовка. Для систематизації найважливіших напрямків спортивно-туристської підготовки, потрібно визначити її головні завдання. Отже, туристська підготовка спрямована на вирішення наступних завдань:

1. Придбання необхідного обсягу знань з основ туристської діяльності;
2. Вивчення теорії, методики і організації фізичного виховання, спортивного тренування в туризмі;
3. Забезпечення необхідного рівня фізичної готовності учасників та керівників туристських заходів;
4. Виховання високих особистісних поведінкових якостей і навичок, формування сприятливого психологічного клімату в туристській групі;
5. Всебічне оволодіння туристською технікою і тактикою;
6. Удосконалення майстерності в управлінні рекреаційними і спортивними туристськими походами і змаганнями (у тому числі в управлінні ризиками).

2. Зміст туристської підготовки та її етапи.

Туристська підготовка являє собою досить складну, багаторівневу систему, що складається з взаємопов'язаних напрямків (видів) підготовки. У туризмі прийнято виділяти такі види туристської підготовки: загальнотуристична (теоретична підготовка), спеціальна, фізична та інтегральна (Федотов, Востоков, 2003).

Загальна туристська підготовка - це процес формування знань з дисциплін, необхідних для туристської діяльності. Сюди відносять освіту в галузі екології та охорони навколишнього середовища, географії, історії, культури рідного краю та інших районів проведення походів. Крім того, до теоретичної підготовки відносять і формування знань про нормативні, управлінські засади туризму, система підготовки туристських кадрів і т.д. Тобто загальнотуристична підготовка - це теоретична підготовка, спрямована на отримання різноманітних знань, необхідних для ефективного здійснення туристської діяльності.

Спеціальна підготовка передбачає з одного боку формування у туриста системи *спеціальних знань*. До категорії спеціальних можна віднести, наприклад, знання методики організації та проведення походів; знання технічних прийомів і засобів подолання природних перешкод маршруту, розрядних вимог у спортивному туризмі і т.д. З іншого боку спеціальна підготовка спрямована на формування комплексу практичних умінь і навичок у різних областях туристської діяльності. При цьому під категорією *«навик»*, йдеться мова про вміння виконувати певні дії, роботу, доведені до автоматизму в процесі навчання і тренування.

Формування спеціальних туристських знань, умінь і навичок відбувається зі значним акцентом на вид туризму за способами пересування. Наприклад, техніка організації

страховки, спосіб подолання і сам характер природних перешкод дуже специфічні щодо пішохідного, лижного, водного туризму.

Така специфіка визначає, зрозуміло, і особливості спеціальної підготовки. Чим більш високі спортивні цілі ставить перед собою турист у вибраному ним виді туризму, тим більше вузьконаправленою, особливою стає його підготовка. Тому на практиці досить складно (хоча й можливо) бути однаково хорошим спортсменом і фахівцем в різних видах туризму. При цьому, однак, якщо ми розглядаємо рекреаційний, оздоровчий туризм, де маршрут не є технічно складним, інструкторові необхідно бути фахівцем «широкого профілю» і володіти достатнім мінімумом спеціальних знань, умінь і навичок для організації туристських заходів у різних видах туризму.

Основні розділи, що входять до спеціальної підготовки:

Організаційна підготовка включає в себе формування системи знань, умінь і навичок (ЗУН) організації туристських заходів різного рівня масовості і складності. Вона «озброює» туриста методикою визначення цілей і завдань туристського заходу, комплектування туристської групи, розробки маршруту походу і його плану-графіка, підготовки спорядження і раціону харчування туристів. У процесі підготовки турист вчиться складати необхідну документацію, планувати дистанції туристських змагань, вирішувати інші організаційні завдання.

Топографічна підготовка передбачає формування знань, умінь і навичок з елементами топографії, що дозволяє читати карту і проводити необхідні вимірювання по карті, орієнтуватися на маршруті походу і на дистанціях змагань, володіти відповідними приладами та інструментами.

Технічна підготовка (у взаємозв'язку з тактичної) дозволяє ефективно і безпечно долати природні перешкоди, що зустрічаються на маршруті походу і дистанціях змагань. Вона включає формування ЗУН з техніки туристської страховки, орієнтування на місцевості, організації табору, пошуково-рятувальних робіт і техніці пересування по природним перешкодам.

Тактична підготовка передбачає формування ЗУН у здійсненні цілеспрямованих дій, що оптимізують рішення різних туристських завдань. Тактична підготовка має на меті навчити туриста раціонально розподіляти свої сили на маршруті, вибирати оптимальний шлях руху і спосіб подолання перешкод, відновлювати сили після ходового дня і т.д. Тактична підготовка спрямована і на вирішення «оптимізацію» завдань похідної групи в цілому. Прикладом таких задач у передпохідному період є вибір відповідної тактичної схеми маршруту та класифікованих ділянок в районі подорожі, раціональний розподіл перешкод різної трудності по нитці маршруту, вибір оптимального похідного спорядження, засобів зв'язку і т.д.

Психологічна підготовка включає в себе формування знань з основ психології туриста і вихованню особистісних психічних якостей (виховання сміливості, цілеспрямованості, рішучості, терпіння і витримки, душевної чуйності та колективізму). Крім того, необхідними компонентами такої підготовки є формування знань з психології малих груп, умінь щодо створення потрібного психологічного мікроклімату і т.д.

Підготовка щодо забезпечення безпеки включає в себе формування знань про об'єктивні і суб'єктивні небезпеки, характерні для туристської діяльності, знань, умінь і навичок в наданні першої медичної допомоги потерпілим у польових умовах. Крім того, до даної підготовки відносять формування системи ЗУН в галузі радіозв'язку, володіння аварійними сигналами, ЗУН з техніки безпеки.

Основні завдання фізичної підготовки туриста.

Фізична підготовка туриста повинна забезпечити:

- Його загальну фізичну підготовленість.
- Його спеціальну фізичну підготовленість (в залежності від виду походу і специфіки подоланого маршруту).

- Загартовування організму, його опірність захворюванням при охолодженні, перегріванні, впливі інших несприятливих факторів середовища.

У процесі тренувань *загальної фізичної підготовки* розвивають необхідні для занять активним туризмом фізичні якості: загальну витривалість, силу, гнучкість тіла, швидкість рухів, спритність. При цьому розвиток загальної витривалості має в туризмі першорядне значення. Для туристських походів характерні значні за обсягом навантаження в основному невеликої або середньої ступеня інтенсивності (див. методичне заняття «Планування рівня фізичного навантаження в рамках рекреаційних туристських заходів і методи педагогічного контролю і самоконтролю функціонального стану (працездатності) туристів»). Тренування загальної витривалості, зокрема, збільшує показник аеробної енергетичної продуктивності організму туриста і дозволяє без надзусиль і граничного напруження функціональних систем організму виконати необхідну роботу на маршруті.

Загальна фізична підготовка є основою *спеціальної фізичної підготовки*. Спеціальна фізична підготовка забезпечує розвиток специфічних фізичних якостей необхідних для певного виду туризму, для певних видів змагань: спеціальну витривалість, швидкісно-силову витривалість і т.д. Зокрема, в процесі спеціальної фізичної підготовки туристів, що займаються гірським, пішохідним, лижним туризмом розвивається витривалість в подоланні пересіченого, гірського рельєфу з обтяженням (рюкзак). Для них має істотне значення розвиток швидкісно-силової витривалості (можливості щодо тривалого виконання роботи з максимальними зусиллями), наприклад, для ефективного руху по страхувальних поручнях з вантажем, а також розвиток сили ніг. Для туристів водників особливе значення має спеціальна витривалість і сила рук.

Основний зміст інтегральної підготовки туриста. *Інтегральна підготовка* в туризмі здійснюється безпосередньо в умовах туристських походів і змагань. Вона є, по суті, основним засобом підвищення майстерності у подоланні природних перешкод маршруту, і дистанцій змагань; отримання необхідних знань і навичок в організації та проведенні туристських заходів. Від інших видів підготовки інтегральна підготовка відрізняється максимальною цілісністю. З одного боку, всі накопичені раніше знання вміння та навички реалізуються (застосовуються) туристами в поході або на змаганнях. З іншого боку, сама участь у поході, змаганні дає якусь нову суму знань, умінь і навичок, в результаті рішення ситуаційних завдань, подолання характерних природних перешкод, життєзабезпечення в специфічних кліматичних, погодних умовах, які неможливо повністю змоделювати в рамках тренувального процесу. Таким чином, інтегральна підготовка приносить безцінний туристський досвід, який неможливо замінити ніякою іншою підготовкою (в даному випадку підготовка туриста відповідає справедливим твердженням «щоб навчитися бігати, треба ... бігати»).

Найбільш ефективно інтегральна підготовка туристів здійснюється в процесі проведення навчально-спортивних туристських заходів (у навчальних походах, на навчальних туристських зборах). Зокрема, особливістю навчально-спортивних туристських походів є те, що крім досягнення власне спортивних цілей (подолання маршруту) в них свідомо переслідується і мета навчання туристів. План проведення навчального походу передбачає навчання туристів різноманітним компонентам техніки і тактики безпосередньо на маршруті (відповідно, на це відводиться значна частина похідного часу).

Основні етапи процесу туристської підготовки. Однією з особливостей туризму, як виду спорту є досить жорстко регламентована послідовність у здійсненні спортивних походів різної складності. Ця послідовність «від простого до складного» визначається головними нормативними документами - Правилами здійснення спортивних походів та Єдиної Спортивної Класифікації України. Поступовість у нарощуванні складності походів (читай, придбання необхідного туристського досвіду) - це один із принципів забезпечення безпеки туристських заходів і він повинен неухильно дотримуватися. Таким чином процес туристської підготовки в спортивному туризмі є багаторічним і поетапним. Наприклад, для

виконання нормативів майстра спорту в спортивному туризмі (починаючи від рівня «новачка»), потрібно як мінімум 6-10 річна туристська підготовка. Точно так само поетапно відбувається не тільки підготовка спортсменів-туристів, а й підготовка інструкторсько-викладацького складу в спортивно-оздоровчому туризмі: від організатора туристських масових заходів до інструктора-методиста спортивно-оздоровчого туризму.

У багаторічній спортивно-туристській підготовці прийнято виділяти такі етапи:

- Ознайомчий і початковий етап підготовки.
- Базовий етап підготовки.
- Етап спортивного вдосконалення.
- Етап спортивної майстерності та підтримки досягнутого рівня майстерності.

Ознайомчий і початковий етапи підготовки забезпечують початковий рівень спортивно-туристської підготовки, де власне спортивні досягнення перебувають на рівні участі в статистичних дитячих походах та походах першої категорії складності.

Базовий етап підготовки передбачає участь у спортивних походах 2,3 к.с., виконання норм на присвоєння другого спортивного розряду.

Етап спортивного вдосконалення передбачає керівництво і участь в походах 4, 5 к.с. відповідно. У результаті даного етапу підготовки забезпечується виконання нормативів першого розряду, к.м.с.

Етап спортивної майстерності забезпечує виконання нормативу майстра спорту, придбання всіх необхідних для цього знань, умінь і навичок, а також порівняно, тривалу їх підтримку. У результаті даного етапу підготовки турист набуває досвід участі та керівництва походами вищих категорій складності.

На підставі спортивної туристської підготовки будується і поетапна підготовка професійних і громадських туристських кадрів (інструкторського складу). У даному випадку туристи вчаться *методики управління* туристськими спортивними та рекреаційними заходами. Наприклад, базова спортивна підготовка туристів, є необхідною вимогою для підготовки керівників активного туризму «середньої ланки»: інструкторів туризму, гідів-провідників туристичних груп. Підставою для підготовки інструкторських кадрів «вищої ланки» - старших інструкторів-методистів спортивного туризму, служить спортивна підготовка рівня майстра спорту.

3. Структура тренувального процесу в туризмі.

Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обгрунтовану структуру, яка характеризується таким поняттям, як *циклічність*. У формі циклів будується весь тренувальний процес - від його елементарних ланок до великих етапів багаторічної підготовки. Тренувальний процес має тенденцію до систематичного повторення основних елементів свого змісту (цикли), але зміст тренувальних занять у кожному циклі відповідає логіці конкретного етапу підготовки туриста (початкової, базової і т.д) і логіці підготовки до участі у походах та змаганнях заданого рівня складності.

Зокрема, кожен рік навчання туристської спеціальності у ВНЗ, студенти мають проходити цикли тренувань, які спрямовані на зростання їх фізичної готовності та техніко-тактичної майстерності. При цьому зміст першого року тренувального процесу (циклу) передбачає, зокрема, оволодіння ними початковими вміннями та навичками в техніці туризму, а його головною спортивною метою є їх участь в поході першої категорії складності, у змаганнях з туристично-прикладного багатоборства (ТПБ) початкової групи складності. Зміст наступних років тренувань (наступних циклів) спрямовано на спортивне, у тому числі техніко-тактичне вдосконалення аж до досягнення базового рівня туристської підготовки, а їх головною спортивною метою є участь студентів у походах 2-ї, 3-ї категорії складності і в змаганнях з ТПБ 4-ї, 3-ї групи.

Структура тренувального процесу в туризмі зумовлена специфікою туристської роботи і виходить, насамперед, з таких її особливостей:

1. Фізичне навантаження у поході надає значний вплив на туриста протягом тривалого часу (ходовий час дня, другорядні роботи).
2. Подолання об'єктивно небезпечних природних перешкод вимагає високої техніко-тактичної майстерності і певних психологічних якостей.

Можна сказати, що завданням тренувального процесу в туризмі є створення оптимальних умов для довготривалої адаптації організму людини до високих фізичних, психічних навантажень, очікуваних у походах даної категорії складності.

Структура тренувального циклу в туризмі. На відміну від інших видів спорту, де прийнятий 4-х річний цикл тренувального процесу (цикл підготовки до головних змагань чотириріччя - Олімпійських ігор), в туризмі традиційним є однорічний або дворічний тренувальний цикл (цикл підготовки до головного в сезоні спортивного походу або ключових змагань).

Річний (дворічний) тренувальний цикл (назвемо його - **макроцикл**) включає в себе логічно пов'язані між собою елементи. В основі тренувального процесу лежать окремі *вправи*, спрямовані на розвиток тої чи іншої фізичної якості або уміння. В основному це рухові дії циклічного (біг, плавання, лижний хід) або ациклічні характеру. Крім того, в якості вправ в туристському тренуванні використовуються елементи техніки туризму: в'язання вузлів, визначення азимуту на видимий об'єкт та ін. Сукупність вправ на розвиток певної якості (певного технічного досвіду) становить *тренувальне завдання*, а сукупність завдань - *тренувальне заняття*. В окремому занятті можуть поєднуватися різні за спрямованістю і складністю тренувальні завдання (наприклад, розвиток функціональної витривалості та координації; розвиток швидкісної витривалості та сили ніг і рук).

Наступною сходинкою в ієрархії тренувального циклу є **мікроцикл**, включає кілька тренувань (наприклад, тижневий мікроцикл, що складається з 2-5-ти логічно пов'язаних тренувальних занять, спрямованих на вирішення головного завдання мікроциклу). У мікроциклі можуть поєднуватися як подібні так і різнопланові за змістом заняття. Наприклад, тренування спрямовані на оволодіння спеціальними технічними вміннями і навичками, можуть поєднуватися в мікроциклі з тренуваннями, що підтримують досягнутий рівень загальної та спеціальної фізичної витривалості; тренування з розвитку загальної витривалості можуть поєднуватися з розвитком спритності, гнучкості, координації рухів.

Мезоцикл включає в себе ряд тренувальних мікроциклів. Він займає за тривалістю місяць і більше. Тренування в мезоциклі спрямовані на вирішення специфічних для даного періоду тренувального процесу завдань. Наприклад, перший тренувальний мезоцикл спочатку підготовки до участі в головному спортивному поході сезону (головному змаганні) спрямований, зазвичай, на розвиток загальної витривалості і закладає фундамент фізичної підготовки на весь сезон. Мезоцикл безпосередньо передуює походу включає як тренування на освоєння туристської техніки, так і тренування на розвиток спеціальної витривалості і найбільш важливих для здійснення походу фізичних якостей (сили ніг і рук, гнучкості тіла, координації та ін.) При цьому рівень загальної витривалості підтримується на досягнутому рівні. Принцип побудови мезоциклів передбачає таку їх тривалість і зміст (набір мікроциклів), щоб вони відповідали вирішенню окремих вищевказаних завдань підготовки туриста.

Нарешті вищий ступінь в циклі туристських тренувань - **макроцикл** (1-2 роки), який включає запланований набір мезоциклів. Мезоцикл в межах тренувального макроциклу взаємопов'язані один з одним, так, що їх послідовність і зміст вирішують загальні завдання фізичної, технічної та психологічної підготовленості до здійснення спортивного походу (до успішного виступу на змаганнях). При цьому потрібно звернути увагу на те, що весь тренувальний макроцикл побудований, у відповідність з календарним планом здійснення походів і участі в залікових змаганнях у майбутньому туристському сезоні і

розділений, за характером вирішуваних в окремі періоди тренувального процесу завдань на окремі періоди.

4.Періоди тренувального процесу в туристському сезоні. Найважливіші завдання, які вирішуються в ці періоди.

Тренувальний процес у кожен туристський сезон прийнято розділяти на три періоди: *підготовчий, основний і перехідний*. У **підготовчому** періоді тренувального процесу туристи досягають необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, зміцнюють морально-вольові якості, удосконалюють техніко-тактичну майстерність, підвищують рівень спеціальних і теоретичних знань. Іншими словами в даний період здійснюється всебічна підготовка до участі в головному в поточному сезоні спортивному поході або в головних змаганнях. Підготовчий період передує основному. Він практично дорівнює за тривалістю основного, або є тривалішим. Спочатку даного періоду тренувань, у туристів підвищується загальний рівень функціональних можливостей організму засобами загальнофізичної підготовки. Потім, освоюються, удосконалюються технічні прийоми і поліпшується спортивна форма туристів засобами спеціальної технічної і спеціальної фізичної підготовки. Нарешті, цей період завершується становленням необхідної фізичної форми і потрібного рівня технічної досконалості.

Основний період тренувального циклу включає тренування, що здійснюється безпосередньо перед початком походу або змагань і власне участь туристів у походах і змаганнях. Саме в цей період туристи вирішують головні спортивні завдання сезону: успішне подолання маршруту походу (дистанцій змагань); вдосконалення техніки і тактики туризму; підтримка досягнутого рівня фізичних і морально-вольових можливостей; виконання нормативних вимог для присвоєння спортивних розрядів і звань. Обсяг і інтенсивність навантаження в основний період роботи є максимальними. При цьому фізичні і психічні навантаження переносяться туристами успішно, якщо ефективно проведений підготовчий період тренувань і попередні сезони тренувань.

У **перехідному періоді** здійснюється поступовий перехід від граничних навантажень основного періоду тренувань до помірних навантажень першого етапу підготовчого періоду. Це період зняття втоми і відновлення нормального функціонування організму. Досягаються ці завдання різноманітними засобами: педагогічними, фізіотерапевтичними, фармакологічними.

Висновки.

Отже, головним завданням у підготовці туриста є навчання методиці планування тренувального процесу, управління туристськими заходами, умінням і навичкам життєзабезпечення в екстримальних умовах середовища тощо. Тому, для систематизації найважливіших напрямків спортивно-туристської підготовки, потрібно визначити ще й інші головні завдання, які згадані вище.

За змістом, туристська підготовка являє собою досить складну, багаторівневу систему, що складається з взаємопов'язаних напрямків (видів) підготовки. У туризмі прийнято виділяти такі види туристської підготовки: загальнотуристична (теоретична підготовка), спеціальна, фізична та інтегральна.

Як і в інших видах спорту, тренувальний процес туристів має певну, методично обгрунтовану структуру, яка характеризується таким поняттям, як циклічність. У формі циклів будується весь тренувальний процес - від його елементарних ланок до великих етапів багаторічної підготовки. Тренувальний процес має тенденцію до систематичного повторення основних елементів свого змісту (цикли), але зміст тренувальних занять у кожному циклі відповідає логіці конкретного етапу підготовки туриста (початкової, базової і тощо.) і логіці підготовки до участі у походах та змаганнях заданого рівня складності.

Література.

1. Аппенянскій А.І. Фізичне тренування в туризмі. - М., 1989.
2. Байковскій Ю.В. Основи спортивного тренування в гірських видах спорту-М .1996
3. Програма підготовки кадрів у спортивному туризмі (базовий рівень). - Російський турист. 2001. - Випуск 7
5. Туризм і спортивне орієнтування / Підручник для інститутів і технікумів фізичної культури. - Авт.-сост, В.І. Ганопольскій. М: ФиС, 1987. - 240с.
6. Федотов Ю.М., Востоков І.Є. Спортивно-оздоровчий туризм: Підручник / За заг. Ред. Ю.Н. Федотова. - М.: Радянський спорт, 2002. - 364с.
<http://ua-referat.com>

Питання.

1. У чому полягає процес туристської підготовки?
2. Основні завдання, що вирішує туристська підготовка.
3. Що таке загальна туристська підготовка?
4. Що таке спеціальна туристська підготовка?
5. Основні розділи спеціальної туристської підготовки.
6. Що таке топографічна туристська підготовка?
7. Що таке технічна туристська підготовка?
8. Що таке тактична туристська підготовка?
9. Що таке психологічна підготовка?
10. Що таке підготовка щодо забезпечення безпеки?
11. Основні завдання фізичної підготовки?
12. Основний зміст інтегральної підготовки.
13. Основні етапи процесу туристської підготовки.
14. Структура тренувального процесу.
15. Структура тренувального циклу в туризмі.
16. Періоди та завдання тренувального процесу в туристичному сезоні.

Тема 13. Функції та принципи туристично-краєзнавчої діяльності

Спортивний туризм, як вже зазначалося, в залежності від категорії осіб, поділяється на дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку. Залучення до спортивного туризму дітей та юнацтва сприяє розвитку та удосконаленню всієї системи спортивного туризму, бо, по-перше, діти-туристи - це майбутнє поповнення лав спортивного туризму; по-друге, формування в процесі подорожей навичок здорового способу життя та активного відпочинку сприяє підтримці високого рівня здоров'я.

Дитячо-юнацький туризм - це масовий рух дітей і юнацтва з метою всебічного розвитку в активному пізнанні навколишнього світу і самих себе засобами туристично-краєзнавчої діяльності. В свою чергу, туристично-краєзнавча діяльність є комплексний засіб гармонійного розвитку підлітків і юнацтва, в активному пізнанні та доступному поліпшенні навколишнього світу і самих себе, характерним структурним компонентом якого є похід (подорож, екскурсія, експедиція).

Туристичний похід для дітей завжди радість. Якщо похід планується заздалегідь, якщо поставлені завдання по підготовці до нього і вони поетапно виконуються, похід перетворюється в завітну радість. Ще задовго до того, як відправитися в похід, він стає засобом згуртування колективу.

Найбільш масова вікова категорія серед учасників туристичних походів є діти та юнацтво. При педагогічно правильній організації туристично-краєзнавча діяльність здійснює суттєвий вплив на розвиток дітей підліткового віку. Цей вік, за визначенням педагогів та психологів, є визначальним у становленні особистості. Особливості цих дітей обумовлені змінами, які відбуваються у підлітковому віці. Різне збільшення довжини тіла, зміни рухового апарату, збільшення ваги, зміни функцій гормональної системи та пов'язане з цим статеве дозрівання - навіть цей невеликий перелік біологічних процесів характеризує кардинальні зміни фізичного розвитку підлітка.

Фізичний розвиток, просування в інтелектуально-пізнавальному плані, зміни в емоційній сфері - все це стає умовами виникнення нового відношення підлітка до себе, до свого положення у житті. Із змінами соціальної ситуації розвитку неминуче відбувається і формування нової внутрішньої позиції. Підлітковий вік характеризується наявністю певних протиріч, які пояснюються виникненням нових потреб, для задоволення яких потрібні нові форми діяльності. Підлітковому віку характерні такі потреби: потреба в пізнанні, у неформальному спілкуванні, в самоствердженні серед однолітків та дорослих, прагнення знайти собі вірного друга та товариша, потреба в самостійності, у фізичній діяльності, яка пов'язана з подоланням труднощів, схильності до ризику, генетично обумовлена потреба до переміщення, потяг людини до природи і спілкування з нею.

Спілкування з природою, входження в соціальне середовище під час туристичних походів, екскурсій та експедицій сприяє задоволенню більшості потреб підліткового віку. Саме в підлітковому віці найбільше проявляється генетично закладений інстинкт до кочування, потреба до зміни оточуючого середовища.

Туристично-краєзнавча діяльність органічно увійшла в навчально-виховний процес сучасної школи. Вона виконує три основні функції: виховно-розвиваючу, освітньо-пізнавальну й оздоровчо-спортивну. Кожний функціональний компонент несе в собі конкретні педагогічні цілі.

Мету **виховно-розвиваючої функції** туристично-краєзнавчої діяльності можна сформулювати таким чином: виховання альтруїстичної життєвої позиції; стійкості, уміння переносити труднощі і незгоди, виховання сміливості, рішучості, сили волі; товариськості, інтересу до людей, поваги до них; любові до волі, прагнення до незалежності, до самостійності. Реалізація даної мети відбувається в процесі розвитку в учнів уміння аналізувати особисті вчинки, оцінювати дії товаришів, прагнути до самопізнання, самовиховання.

Освітньо-пізнавальна функція туристично-краєзнавчої діяльності реалізується в процесі опанування учнями природного і соціального середовища. Різновиди маршрутів та районів подорожей сприяють задоволенню таких потреб підлітків, як потреба у новизні, в пізнанні.

Безпосереднє сприйняття навколишнього середовища в процесі туристично-краєзнавчої діяльності конкретизує, доповнює і систематизує знання учнів, отримані на заняттях з географії, ботаніки, зоології, дозволяє самим учням встановлювати міжпредметні зв'язки. Спостереження різних явищ природи, зоряного неба доповнені поясненнями педагога-керівника, сприяють з'ясуванню деяких законів фізики, хімії, біології, викликають інтерес до астрономії.

Туристично-краєзнавчі заходи, побудовані в чіткій послідовності, розширюють для школяра границі Батьківщини. Від порога рідної домівки, із ближніх околиць свого міста або села туризм веде дітей на простори нашої України. Спілкування з природою створює неповторні естетичні переживання в душах дітей. Саме в походах, перебуваючи цілодобово в горах, лісі, на ріці виникає любов до рідної землі, бажання зберігати і примножувати її багатства.

Походи та екскурсії мають великий вплив у вивченні соціального середовища. Знайомство з історичними пам'ятниками, відвідування місць з багатим історичним минулим дозволяють познайомити юних туристів з героїчними сторінками нашої історії.

Під час занять туристично-краєзнавчою діяльністю, юні туристи знайомляться з культурою, особливостями побуту, економікою, народними промислами різних націй та народностей. Знання історії даного народу, дотримання традицій і звичаїв сприяє розвитку шанобливого ставлення до людей. Юні туристи не тільки читають про історичні події у книжках, проходячи місцями конкретних історичних подій, вони стають їх "співучасниками".

Оздоровчо-спортивна функція туристично-краєзнавчої діяльності має на меті удосконалення фізичного розвитку підростаючого покоління. Навантаження, що отримує організм в поході, рівномірно розподілені в часі, його чергування з відпочинком та поступове зростання здійснює позитивний вплив на фізичний стан особи. Цілодобове перебування на повітрі, нічліг у наметах сприяють загартуванню зростаючого організму. Як правило, люди, що систематично займаються туризмом, практично не хворіють застудними захворюваннями. Туризм привчає до здорового способу життя та сприяє формуванню прикладних умінь і навичок: уміння орієнтуватися на місцевості, переборювати природні перешкоди, організувати побут у будь-якому природному оточенні - усе це формується тільки в походах. Рух з рюкзаком сприяє розвитку витривалості, сили, координації, спритності тощо.

Особливе значення в організації і розвитку туристично-краєзнавчої діяльності учнівської молоді відіграють принципи педагогіки.

Реалізація принципу цілеспрямованості має визначне значення в туристично-краєзнавчій діяльності. Дотримання цього принципу передбачає організацію туристично-краєзнавчої діяльності у відповідності до завдань виховання взагалі, формування позитивних якостей людини. Тобто, завдання визначають зміст, форми та методи туристично-краєзнавчій діяльності.

Дидактичний принцип науковості використовується перш за все у плануванні туристично-краєзнавчої роботи і реалізовується у системному підході до вирішення цього завдання. Цей принцип втілюється у життя також при підготовці учнів до виконання відповідної роботи у туристичних заходах, при попередньому вивченні району подорожі, при обробці зібраних матеріалів.

Принцип доступності в туристичній діяльності реалізується через її зміст. Демократичність туристично-краєзнавчої діяльності припускає успішну участь у ній школярів з будь-яким рівнем фізичного, інтелектуального й емоційного розвитку. Принцип доступності відіграє значну роль при плануванні туристично-краєзнавчої діяльності. Так, відсутність цього принципу, разом із принципом послідовності і систематичності в організації туристичної роботи з молодшими підлітками, особливо помітно в спробах окремих керівників провести перший похід з учнями по складному маршруту, категорійному і навіть небезпечному. Це, звичайно, тимчасово мобілізує учнів, їхню відповідальність за навчальну, суспільну і трудову діяльність. Вони намагаються гарним навчанням, активністю в суспільному житті і праці, "заробити" право на участь у поході. Але педагогічна доцільність такого походу цілком себе не виправдовує. Тривалий, важкий і небезпечний похід вимагає великих витрат і напруги фізичних сил підлітків. Педагогічна результативність такого

спортивного заходу завжди гірша від тих походів, у яких поряд зі спортивною присутня пізнавально-краєзнавча діяльність, з'єднана з посиленою суспільно-корисною працею. Крім того, порушення послідовності в доступних труднощах і складності походів може привести до перевантаження, травматизму, нещасного випадку на маршруті. Такі походи створюють у підлітка помилкове враження майстерності, веде до ігнорування малих форм туристичної роботи, а також до самостійних (без дорослих) походів.

Одним з найважливіших принципів педагогіки, що особливо успішно здійснюється у процесі туристично-краєзнавчої діяльності, є принцип цілісності виховного процесу і єдності педагогічного впливу. Ця діяльність здатна одночасно впливати на інтелектуальну, емоційну і вольову сфери особистості учнів, здійснювати органічне злиття освітнього, виховного й оздоровчого процесів. Принцип колективізму відіграє особливу роль в туристично-краєзнавчій діяльності, бо тільки згуртований колектив може подолати всі складності на маршруті, виконати поставлені завдання та досягти певних успіхів. В розвитку туристичного колективу важливе значення має спільна діяльність в поході, в процесі якої виникає взаємодія, взаємодопомога, взаємозалежність, взаємозахищеність. Завдяки реалізації принципу колективізму туризм стає дієвим засобом різнобічного впливу на особистість.

Основою і орієнтиром у налагодженні відношень педагога з учнями є принцип взаємозв'язку вимогливості з повагою до особистості. Реалізація цього принципу в туризмі має свою специфіку. Відповідальність керівника за здоров'я та життя дітей зобов'язує його бути добре обізнаним про всі сфери життя дітей. Це досягається завдяки неформальності, довірі відношень. Чим більше походів та спільних заходів, тим більше, краще педагог може дізнатися про вихованців. Часто трапляється, що керівник туристичної групи усвідомлює внутрішній світ дитини набагато точніше, ніж рідні підлітка. Знання про темперамент, характер, здібності, задатки, міркування, переживання, тощо дозволяє керівнику продуктивніше вести цілеспрямовану роботу щодо розвитку окремих сторін особистості вихованців. Таким чином, реалізація принципу індивідуального підходу до дітей дозволяє педагогу, спираючись на позитивні якості вихованця, здійснювати повсякденну допомогу в складних ситуаціях, застосовувати різноманітні методи виховного впливу.

Важливу роль у туристично-краєзнавчій діяльності відіграє принцип послідовності і систематичності. Його реалізація передбачає побудову такої педагогічної системи, при якій всі складові частини утворюють цілісну єдність. При цьому важливі безперервність педагогічного процесу в туристичній роботі, поступовість і наступництво у виховній роботі.

Неможливо провести туристичний похід, особливо багатоденний, без дотримання принципу доступності. Демократичність туристично-краєзнавчої діяльності передбачає успішну участь у ній учнів з будь-яким рівнем фізичного, інтелектуального й емоційного розвитку. Це можливо тому, що вона не вимагає досягнення високих показників фізичної і вольової підготовки, як в спорті; не потребує інтелектуальної обдарованості, як в навчальній діяльності; не передбачає високої емоційної спрямованості, як у художніх видах діяльності.

Таким чином, можна стверджувати, що туристично-краєзнавча діяльність учнів регулюється усіма, без винятку, принципами педагогіки в їх своєрідній взаємодії. Істотною умовою ефективності реалізації принципів педагогіки в туристично-краєзнавчій діяльності учнів є їх посилення основними напрямками, законами, правилами і традиціями туризму.

Тема 14. Планування туристично-краєзнавчої діяльності

Планування туристично-краєзнавчої діяльності учнівської молоді має своєрідні особливості. Основними організаційними формами діяльності є туристичні походи, які реалізуються у певній послідовності та взаємозв'язку. Для проведення походу, в якому мають бути реалізовані освітні, оздоровчо-спортивні та виховні цілі, потрібна певна підготовча робота. Після завершення походу виконується робота щодо визначення його підсумків. Три частини туристично-краєзнавчої діяльності - підготовка, проведення і підведення підсумків туристичного заходу - в нерозривній єдності утворюють структурний блок. Реалізовані у певній послідовності частини блоку утворюють туристично-краєзнавчий цикл. Планування, організація і проведення туристично-краєзнавчих циклів повинні ґрунтуватися на педагогічних принципах, що є основними вимогами і служать керівництвом при визначенні змісту, організації, методів навчання і виховання.

Розробка туристично-краєзнавчого циклу неможлива без дидактичного принципу науковості, що реалізується в системному підході до вирішення завдання планування. Його варто розглядати як єдину систему діяльності, керовану метою і завданнями виховання. Принцип науковості в туристично-краєзнавчій діяльності здійснюється в попередньому вивченні районів подорожі, при обробці зібраних матеріалів, підготовці учнів до виконання відповідної роботи в туристичному поході.

При плануванні необхідно враховувати послідовність і систематичність виховного впливу. Це передбачає безперервність педагогічного процесу в туристичній роботі, вимагає наступності у здійсненні виховних впливів. Тому ідеальний варіант планування туристично-краєзнавчої роботи - це модель, що складається з чотирьох циклів. Центральна ланка кожного циклу - багатоденний похід під час канікул, початок наступного циклу перекривається в часі з закінченням попереднього. Важливо також, щоб запланована таким чином туристично-краєзнавча робота здійснювалася без відриву від тієї роботи, що велася з класом протягом навчального року і була її якісно новим етапом, що сприяє закріпленню раніше отриманих знань, умінь, навичок.

При цьому необхідна реалізація такого принципу, як міцність засвоєння знань, умінь і навичок, що досягається в туристично-краєзнавчій діяльності тим, що учасник походу тричі проходить свій маршрут: спочатку вивчає у літературі особливості району походу; здійснює безпосередньо сам похід, у якому стикається з цими особливостями; а потім обробляє зібраний перед походом і в поході матеріал. У такій інтенсивній системі вивчення району подорожі міцність знань досить висока.

Однак деякі педагоги не завжди дотримуються цього принципу і часто походи переслідують тільки спортивні цілі. Суспільно корисна, краєзнавча й інша робота в такій подорожі зводиться до мінімуму або взагалі відсутня. Зрозуміло, такий захід здійснювати значно легше, але педагогічний ефект від нього дуже низький.

Підготовка, проведення і підведення підсумків туристично-краєзнавчих заходів складає єдиний блок, що називається туристично-краєзнавчим циклом. Центральна ланка в туристично-краєзнавчому циклі - власне туристичний захід: похід по наміченому маршруту з використанням активних засобів пересування, проведення в поході збору краєзнавчого матеріалу і виконання суспільно-корисної роботи на маршруті.

Перша частина циклу повинна враховувати всю діяльність групи, спрямовану на підготовку походу. Сюди входять: заняття групи по підготовці господарчої, матеріально-технічної частини; заняття по удосконаленню навичок орієнтування на місцевості; заняття, на яких здійснюється знайомство з краєзнавством району походу; заняття, спрямовані на удосконалення фізичного розвитку учасників походу, тобто тренування; зустрічі з людьми, чия доля зв'язана з районом походу; консультації з краєзнавцями; відвідування музеїв, виставок; проведення трудових десантів з метою заробітку коштів для походу і таке інше.

Заключна частина циклу - підведення підсумків походу. Вона включає: обробку зібраного матеріалу; підготовку, складання й оформлення звіту про похід; оформлення фотогазети і фотозвіту;

передачу зібраного краєзнавчого матеріалу зацікавленим організаціям; проведення звітнього виступу груп перед туристичним або навчальним колективом. Як у підготовчій, так і в заключній частині туристично-краєзнавчого циклу планується проведення учбово-тренувальних і тематичних походів вихідного дня; участь групи в змаганнях з туристичної техніки й орієнтування, краєзнавчих конкурсах, конференціях, вікторинах відповідно до календарного плану. Не можна залишатися осторонь від загальноміських, обласних та Всеукраїнських заходів, потрібно брати в них участь, планувати проведення заходів, присвячених ювілейним датам.

Для зручності та наочності туристично-краєзнавчий цикл зображують у вигляді графіку. На листі паперу проводять лінію, що відповідає в масштабі відрізок часу, запланованому на підготовку, проведення і

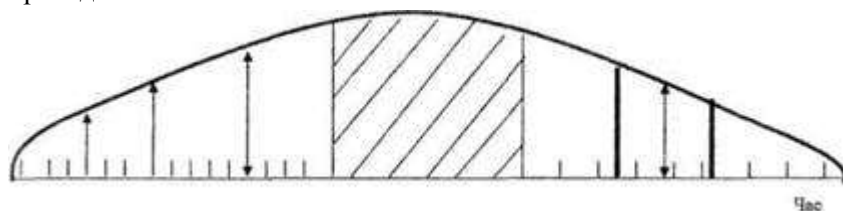


Рис. 7.1. Туристично-краєзнавчий цикл

Умовні позначення:

| - заняття, тренування; зустрічі з людьми, чия життя зв'язане з районом походу; звіти про виконану роботу з адміністративно-господарських і краєзнавчих посад, обробка результатів походу, складання звіту тощо;

↑ - одноденні походи, екскурси;

↕ - дво-триденні походи;

■ - публічні звіти про похід;

▨ - ступеневий або категорійний похід

Верхня крива характеризує декілька факторів:

- по-перше, це інтенсивність активності учнів;
- по-друге, це емоційний настрій юних туристів;
- по-третє, це фізичне та психічне навантаження учасників походу.

І одне, і друге, і третє взаємопов'язане одне з одним і впливає на результативність туристичного заходу. Тобто, активність учнів і її інтенсивність підтримується гарним емоційним настроєм і, в свою чергу, збільшує їх фізичну і психічну втому.

У залежності від тривалості і складності походу підготовчий період може складати від одного до двох-трьох місяців і більше. Вважається, що тривалість підготовчого періоду можна приблизно визначати у відношенні: тиждень підготовки на один день походу. Протягом тижня проводяться два - три заняття (заходи). Тривалість заключного періоду, як правило, вдвічі коротша за тривалість підготовчого, але може бути і більшою, в залежності від обсягу роботи. Таким чином, час від початку до кінця циклу однієї великої подорожі може становити три-п'ять місяців планомірної безперервної роботи.

Туристично-краєзнавчий цикл планується командиром разом з керівником групи, узгоджується і затверджується загальними зборами групи на першому занятті. Тоді ж проводиться розподіл адміністративно-господарських і краєзнавчих посад. Заняття проводять як керівник групи, так і учасники походу: штурман - з техніко-тактичної підготовки; фізорг - з фізичної підготовки; санітар - по наданню першої допомоги і дотриманню в поході правил особистої гігієни тощо. Деяка кількість занять виділяється для індивідуальної роботи учнів з літературою.

Тема 15. Виховання юних туристів

У туристично-краєзнавчій діяльності у єдності реалізуються моральне, трудове, естетичне, розумове та фізичне виховання.

У походах здійснюється перевірка і загартування таких морально-вольових якостей, як чесність, скромність, організованість, дисципліна, сміливість, рішучість, чуйність, доброта, принциповість, дружба, товаристськість, відповідальність, акуратність і багато інших. У поході учні знаходяться в таких умовах, коли кожен з них надає допомогу своєму товаришу, одночасно приймаючи допомогу від нього. В процесі виконання доручень, що виконуються на виду у всіх, кожен несе повну відповідальність перед своїми товаришами за якість її виконання.

Специфічна особливість туристичних походів дає змогу підліткам реалізувати таку потребу як пошук автономії в малому колективі. Крім цього складності побуту у поході, діяльність туристичного гурту за законами "Один за всіх, всі за одного" дозволяє підліткам більш критично відноситись до оцінки якостей товариша, цим самим реалізувати потребу підлітків у дружбі.

У туристичних походах формуються воля, мужність, самовладання. Той, хто систематично ходить у походи, вміє цінувати дружбу, завжди допоможе товаришу у важкій ситуації.

Туристично-краєзнавча діяльність значно розширює можливості спілкування підлітків із однолітками та дорослими. Особливості діяльності дозволяють педагогу бути постійним учасником або спостерігачем спілкування підлітків. Це допомагає йому виправляти лексику школярів, регулювати напрямки бесід учнів, вчасно запобігати конфліктам, формувати етику спілкування з друзями та недругами. В той же час спільна діяльність зближує підлітків та дорослих, сприяє виникненню неформального спілкування між ними, правильне використання якого дозволяє педагогу більш активно впливати на виховання школярів. Важливим "важелем" правильного спілкування підлітків є наявність в туристичній групі "законів", правил і традицій, таких як: "Критикуючи - пропонуй", "Підкорись думці колективу: колектив вирішив - виконай, навіть якщо не згоден", "Виявляй повагу та вимогливість до своїх товаришів", "Слово керівника - закон" та ін.

Велике значення для морального виховання має трудова діяльність юних туристів. Завдяки різноплановості та різнобічності туристично-краєзнавча діяльність має широке поле застосування здібностей школярів, через які вони можуть показати себе, затвердити як знавець, спеціаліст в очах товаришів. Задоволення від виконаної роботи збуджує бажання утвердитись в інших видах діяльності. Дітям цього віку властиве прагнення до самостійності. Оскільки туристичний гурт являє собою автономну групу з одним - двома дорослими, то для підлітків відкривається можливість задовольнити і цю потребу. Що стосується потреби в фізичній діяльності, яка насичена подоланням труднощів, то в процесі проходження туристичного маршруту виникає безліч труднощів, пов'язаних з вагою рюкзака, пересіченою місцевістю, погодними умовами та багато інших, які дають можливість підліткам "перевірити" себе.

Трудове виховання підлітків під час походів базується на діяльності по задоволенню вітальних (життєво необхідних) потреб: в їжі, у відпочинку, у сні тощо. Вітальні потреби, як стверджують психологи, знаходяться в основі ієрархії потреб, останні рівні якої складають соціальні потреби, в тому числі і потреба в суспільно корисній роботі. В умовах повсякденного життя вітальні потреби задовольняються за допомогою діяльності батьків і родичів дитини. А в процесі туристичних походів - працею самих підлітків.

Як свідчить досвід, у більшості підлітків не сформовані знання, вміння та навички праці по самообслуговуванню - приготування їжі, раціонального відпочинку після тяжкої праці, правильної організації ночівлі тощо, хоча більшість з них вважають, що вони все знають і вміють. Це свідчить про те, що підлітки схильні до переоцінювання своїх можливостей у начебто відомій сфері діяльності.

При формуванні знань, вмінь та навичок праці, що спрямована на задоволення вітальних потреб, особливу увагу треба приділяти наступним вимогам: ця праця здійснюється без практичної допомоги дорослих, тобто підлітки виконують весь технологічний процес, починаючи з підбору

матеріалів і закінчуючи отриманням завершених результатів праці; результати праці кожного призначені для конкретних членів або для всієї групи; формування моральних навичок поведінки випереджає або відбувається разом з практичними.

Як вже зазначалось, сама праця без відповідної організації та морального насичення не буде сприяти вихованню. Тому доцільно при організації праці дотримуватись певних правил - "законів". Організація праці по задоволенню вітальних потреб у багатоденних походах передбачає розгалужене, гнучке самоврядування дітей. Гнучкість самоврядування досягається шляхом обов'язкової періодичної зміни посад у різних туристично-краєзнавчих циклах. Перш за все самоврядування, яке дозволяє здійснювати роботу по задоволенню вітальних потреб, потребує організації праці за постійними посадами: скарбник, завгосп з харчування, завгосп із спорядження, реммайстер, санітар; і черговими посадами: кухар і відповідальний за вогнище. Але для розширення самостійності підлітків, забезпечення зайнятості усіх членів туристичної групи, кожен отримує конкретну адміністративно-господарську посаду. Таке самоврядування дозволить підліткам випробувати себе в різних сферах діяльності, задовольнити потреби в самоутвердженні, у дорослості, у самостійності тощо.

Збільшення уваги до результату праці кожного, яка здійснюється для покращення життєвого стану групи, приводить до того, що розвиток у підлітків суспільної спрямованості праці розгортається як усвідомлення ними потреб, спільних для всіх членів колективу. В результаті це приводить до формування у дітей особистих суспільно значущих потреб - потреба у взаємодії, взаємодопомозі, взаємозахисті; потреба в ствердженні себе в колективі як повноправного члену тощо.

Базуючись на виконанні елементарних дій по охороні природи, (прибирання місця біваку) доцільно поступово розширювати природоохоронну роботу школярів у туристично-краєзнавчій діяльності.

До такої роботи слід віднести:

- здійснення допомоги лісничим у очищенні лісу;
- налагодження місць гніздування птахів;
- облаштування годівниць для диких тварин;
- зберігання старих дерев, куп хмизу, як місць для гніздування птахів, укриття дрібних звірів;
- створення загорож навколо мурашників, їх розселення;
- розчищення джерел і струмків тощо.

Якісне виконання такого роду роботи не можливе без почуття відповідальності, емоційного піднесення від спілкування з природою. Останнє, в свою чергу, є основою естетичного виховання: виховує у учнів відчуття прекрасного, любов до природи. Спостереження за картинами природи під час походів збагачують емоції, здійснюють благодійний вплив на почуття, міркування, уяву, мову учнів. Це сприяє виконанню порівнянь з творами мистецтва.

Естетичне виховання здійснюється в процесі навчання дитини бачити і розуміти красоту всюди: в природі, в творах літератури і живопису, в людській діяльності і людських відносинах. Завданнями розумового виховання є: озброєння учнів систематичними, свідомо і міцно засвоєними знаннями з основ наук; формування вмінь використовувати отримані знання і самостійно застосовувати їх; розвиток пізнавальних сил і здібностей (уваги, пам'яті, мислення, мови, творчої уяви), а також таких якостей, як допитливість, наполегливість, цілеспрямованість; формування почуття задоволення від інтелектуальної діяльності.

Здійснення розумового виховання в туристично-краєзнавчій діяльності, нерідко ототожнюють з краєзнавчою роботою юних туристів. Зрозуміло, що активне пізнання природного і соціального оточення сприяє формуванню понять і знань, глибокому розумінню вивченого в школі, привчає дітей не тільки дивитися, але й бачити, не тільки знати, але й розуміти. Пізнавальний інтерес суттєво змінює відношення учнів до оточуючого світу, до вивчення шкільних дисциплін. Він сприяє розвитку зв'язку школи з життям, привчає до самостійності і активності учнів, реалізує міжпредметні

зв'язки. Проте розвиток пізнавальних процесів здійснюється і при виконання суто техніко-тактичних дій туристів: орієнтування на місцевості, вибір безпечного шляху руху, розподіл сил на маршруті, вибір технічних прийомів подолання природних перешкод тощо.

Фізичне виховання здійснюється з метою сприяння гармонійному розвитку форм і функцій організму, укріплення здоров'я і творчого довголіття людини. Аналізуючи можливості різних форм туристично-краєзнавчої діяльності у фізичному вихованні, треба зазначити, що найбільший ефект у розвитку фізичних якостей мають спортивні походи з різних видів туризму. У процесі походів удосконалюються такі якості, як сила, спритність, гнучкість і головне - витривалість.

Так пішохідний, гірський та велосипедний види туризму сприяють вихованню сили, в основному м'язів ніг і тулуба, а також укріплюють дихальну мускулатуру. У туристів, що займаються водним туризмом найбільше розвивається сила плечового поясу. Для туристів - лижників характерний розвиток сили всіх груп м'язів.

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів, вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість - рухова якість людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Оскільки в походах особі необхідно долати перешкоди з обтяженням (вага рюкзака, опір води, нахил дороги для велосипедиста тощо), то більше розвивається пасивна гнучкість. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. У всіх туристів в процесі походів розвивається рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах.

Витривалість - найважливіша якість туриста, який здійснює багатоденний похід по пересіченій місцевості. Фізична витривалість має велике значення для діяльності туристів, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

Залежно від специфіки роботи розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість як рухова якість людини - це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів, а спеціальна - це витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності. Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна. В процесі туристично-краєзнавчої діяльності найбільше проявляється силова витривалість, тобто здатність людини якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір, хоча для туристів, які займаються гірським та водним туризмом і ходять у складні походи, необхідна сформованість швидкісної та координаційної витривалості.

Отже, для участі у походах необхідний певний рівень розвитку фізичних якостей, які можливо формувати у підготовчий період. На заняттях туристично-краєзнавчих гуртків проводяться тренування по розвитку фізичних якостей у дітей. Але схожість цих занять із заняттями з фізичного виховання, неможливість дітей витримувати тривалі тренування приводять до необхідності пошуку нових підходів до організації навчально-виховного процесу туристично-краєзнавчої діяльності, тобто до оптимізації педагогічного процесу.

Однією з важливих сторін туристично-краєзнавчої роботи для педагога є можливість досконалого вивчення кожного школяра і колективу, діагностики їх ставлення один до одного, діагностики відхилень у моральному розвитку.