

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИСТСЬКИХ ПОДОРОЖЕЙ З АКТИВНИМИ СПОСОБАМИ ПЕРЕСУВАННЯ

Актуальність. У період новітньої історії розвитку української держави туризм вивчено набув характеру туристичної індустрії. Україна має всі передумови для розвитку туризму, а саме: географічне розташування, рельєф, сприятливий клімат, історико-культурний і туристично-рекреаційний потенціал. Туристично-рекреаційний потенціал зокрема Західного регіону є значним на тлі усієї держави, хоча стан його розвитку є далеким від належного.

З огляду на вказані передумови у межах національної туристичної галузі чітко визначився окремий її напрям – туристська діяльність – подорожі та мандрівки з активними способами пересування. Саме цей унікальний напрям у туризмі постав на самодіяльних засадах з ініціативи туристів-аматорів. Він поєднує в собі спорт і відпочинок, позитивно впливає на морфо-функціональний стан людини, його підготовку до активного та якісного життя, професійної діяльності, використовується як засіб естетичного, морально-етичного, патріотичного виховання підростаючого покоління, пізнання навколишнього середовища і людини в природних умовах. Реалізується туристська діяльність у простих і доступних формах: мандрівки, подорожі, екскурсії, прогулянки, туристські зльоти і змагання [1].

У цьому контексті туристи можуть використовувати різноманітні способи пересування, від яких і отримали назву види туризму: піший, велосипедний, водний, гірський, лижний тощо.

Метою цієї статті є спроба розкрити особливості організації туристських подорожей і мандрівок з активними способами пересування.

Завдання дослідження:

1. Окреслити необхідні до засвоєння базові теоретичні знання і практичні навички початківцям для здійснення туристської подорожі.
2. Розкрити етапи попередньої організаційної роботи щодо розробки та здійснення подорожі з активними способами пересування.

На відміну від багатьох інших видів спорту, туризм не потребує великих капіталовкладень, оскільки реалізується в існуючому докільці та дає відчутні результати у вирішенні освітніх, оздоровчих і виховних завдань, набуваючи при цьому соціально-пріоритетного значення.

Необхідно зазначити, що у спортивному туризмі складність кожного категорійного маршруту формується шляхом збільшення протяжності, тривалості і технічної складності, відповідно поступово підвищується майстерність туристів. Для початківців рекомендовано найпростіші подорожі I-III ступеня складності, походи вихідного дня, а із здобуттям

досвіду – спортивні походи I-VI категорії складності. Таке поступове зростання похідного досвіду сприяє підвищенню безпеки туристських заходів [2, 3].

Розпочинати туристську подорож з активними способами пересування рекомендовано із попередньо проведеної організаційної роботи та чітко спланованих практичних кроків. Туристська група повинна налічувати 10-15 чоловік (не більше 20 для одноденних подорожей) за умови обов'язкового попереднього медичного огляду. Такий кількісний склад сприятиме маневреності, дотримання графіку руху та швидкому подоланню штучних перешкод.

Обов'язковим є наявність керівника групи та списку учасників, де вказують прізвище, ім'я, рік народження, домашню адресу, туристський досвід, обов'язки в групі. Окрім цього з урахуванням схильностей та інтересів, керівником групи призначаються помічники для здійснення подорожі. Відповідальний за харчування повинен вміти готувати, скласти меню. Відповідальний за спорядження разом з керівником складає його перелік та одержує під свою відповідальність. Скарбник – веде облік і витрати усіх коштів. Лікар – особа, яка володіє навичками надання першої долікарської допомоги. Спортивний організатор проводить руханку, організовує рухливі і спортивні ігри та змагання на привалах і під час днівки. Фотограф – фіксує основні моменти подорожі та готує фотографії до оформлення звіту.

Перед одно-дводенною подорожжю слід проконтролювати готовність групи. На маршруті група, як правило, рухається ланцюжком, кожен повинен точно знати своє місце в колоні. Керівникові не слід йти першому і вести групу, слід пропонувати робити це по черзі учасникам морально і фізично підготовленим. На складних ділянках керівникові рекомендовано очолити колону, а на спокійних ділянках – замикати її, звідти спостерігати за туристами, їх станом і поведінкою. В ланцюжку інтервал між учасниками повинен складати не менше 1,5-2 м.

Будь-яка подорож пов'язана з подоланням природних перешкод, за умови проходження запланованої відстані з вантажем за плечима в різних погодних умовах. У подорожі важливою є оптимальна вага наплічника.

Запорукою успішного проходження маршруту є режим руху, що передбачає не тільки прибуття в кінцевий пункт призначення, а й те, що він пройдений без зайвого напруження, з максимальною користю для здоров'я і задоволенням. Тривалість активного пересування групи залежить від низки чинників: віку, фізичної підготовленості учасників, ваги наплічника, складності природних перешкод, погодних умов. У часі це складає від 30 до 50 хвилин ходу, перепочинок – від 10 до 20 хвилин, три швидкості пішохідної подорожі 13-15 хв/км. Після виходу з місця нічлігу або обіднього перепочинку перший перехід робиться дуже коротким – 10-15 хвилин, це пов'язано з потребою усунути виявлені незручності у взутті, укладанні наплічника тощо.

У літній подорожі загальна кількість ходових годин повинна поділятися на дві нерівні частини: велика – до обіду, менша – після перелочинку на обід (спекотний період дня, триває 4-5 годин).

Наступним важливим елементом здійснення подорожі є техніка пересування, яка передбачає низку правил, прийомів і способів, що дозволяють учасникам безпечно та з найменшою втратою сил і часу пройти маршрут, подолавши всі перешкоди. Техніка пересування за маршрутом передбачає дисциплінованість, згуртованість групи, належний рівень фізичних якостей учасників (спритність, силу, витривалість, відчуття рівноваги, володіння спеціальними прийомами страхування та самострахування).

У подорожі потрібно суворо дотримуватися принципу послідовного збільшення навантажень і уникати тривалого руху твердою жорсткою поверхнею, крокуючи вільно, тіло злегка нахиливши вперед, щоб урівноважити вагу наплічника.

Більшість туристських подорожей не обходяться без подолання на маршруті водних перешкод. Річкові та гірські ріки мають свої особливості, але загалом при організації водних переходів ми повинні оцінити річку за її глибиною, температурою води, швидкістю течії, прозорістю, характером дна. Як правило, траверс річки здійснюється навскіс, в обхід поглиблень на ділянці, де глибина не більша, ніж у пояс найнижчому учасникові групи [3].

Ще однією складністю, яка очікує групу в туристській подорожі, є подолання рельєфу місцевості. Це підйоми та спуски без доріг і стежок, які можуть здійснюватися трьома способами: прямо, «серпантином» і навскіс (траверс з підйомом або спуском).

Після виснажливого денного переходу повноцінний відпочинок туристів повинен забезпечити вміло розташований туристський бівак. Для безпеки не слід облаштовувати нічліг поряд з населеними пунктами, великими шосейними дорогами. Обов'язковою є наявність проточної води, придатної для приготування їжі, також розташування біваку повинно бути безпечним на випадок негоди: поблизу наметів не має бути сухостоїв і дерев, що нахилилися, які можуть упасти при сильному вітрі. Встановлюючи намет, слід розтягувати дно по діагоналях, прищипивши краї до землі, при цьому важливо уникнути складок і зморшок по всій поверхні намету, натягнувши відтяжки рівномірно. Це убезпечить його від замокання.

У кількадесяті подорожах невід'ємним елементом є повноцінне гаряче харчування групи, яке забезпечується безпосередніми її учасниками, згідно зі заздалегідь погодженим графіком чергування, з використанням провіанту, що може зберігатися тривалий час (сало, консерви, крупи, чорні та білі сухарі, шоколад, цукерки). Добовий раціон рекомендується розподілити таким чином: сніданок і вечеря – по 30% добового раціону, обід – 40%. Питний режим під час подорожі повинен бути регламентованим

і раціональним, оскільки зайве споживання рідини перевантажує організм, тим самим утруднюється робота серця, легень, травного тракту.

Зранку, поки чергові готують сніданок, усі інші повинні не тільки зібрати свої наплічники, спакувати намети, але і допомогти черговим – зібрати все їх майно. До відходу з біваку треба зібрати всі залишки та відходи у сміттеву ямку, загасити вогнище та залишити після себе вигляд недоторканої галявини.

**Висновки.** У підсумку можемо наголосити на важливості наявних базових теоретичних знань і практичних навичок у туристів-початківців для здійснення туристської подорожі. Вирішальним етапом проведення туристських подорожей з активними способами пересування є заздалегідь проведена організаційна робота з підбору учасників, розробки маршруту, розподілу обов'язків та визначення рівня тренуваності туристів. Це своєю чергою допоможе аматорам упевнено здійснити перші кроки у туристській діяльності та дозволить використовувати в подальшому туризм як ефективну форму та засіб ФВ, активного дозвілля для зміцнення власного здоров'я.

#### Література

1. Абрамов В. В. Історія туризму: підручник / В. В. Абрамов, М. В. Тонкошкур. – Х.: Форт, 2010. – 286 с.: іл.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм : учебн. / А. Я. Булашев. – Х.: ХГАФК, 2009. – 332 с.
3. Захарчук В. М. Туристські ріки Карпат: путівник / В. М. Захарчук, Г. В. Чурчун. – Чернівці: Букрек, 2006. – 176 с.

Бородіна К. І., Лошенкова Є. Г.,  
Глухівський національний педагогічний  
університет імені Олександра Довженка.

## ТУРИЗМ, ЗДОРОВ'Я ТА ГОСТРІ РЕСПІРАТОРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

У всі часи люди прагнули зміцнити своє здоров'я, розвинути силу і витривалість тіла. У «Тлумачному словнику живої великоросійської мови» Даля написано: «Здоров'я, або здоровіє – стан фізичного тіла..., коли всі життєві потреби відбуваються звичайним способом: відсутність недуги, хвороби». Майже 100 р. тому у статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я було записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів» [1].

Сьогодні багато людей у всьому світі займаються туризмом, і це правильно, адже туризм є однією із складових здоров'я. Природа виробила велику кількість способів, за допомогою яких організм співіснує з шкідливими факторами, бореться проти них і зберігає здоров'я. Відгородившись від природи, людина тим самим відгороджується і від